



### MATÈRIES

DESTRESES LINGÜÍSTIQUES,  
CIÈNCIES DE LA NATURALSA,  
CIÈNCIES SOCIALS,  
MATEMÀTIQUES, EDUCACIÓ  
ARTÍSTICA.

**EDAT: 1r ESO (12-13 anys)**

### OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Mitjançant les diferents activitats abordarem aspectes relacionats amb una alimentació saludable perquè l'alumnat siga conscient de les recomanacions oficials i pugui ser responsable del seu estil de vida. Es troben en un moment de la vida de grans canvis físics i és important que compreguen que el balanç d'energia consumida i el que gasten han d'estar equilibrats per a portar un estil de vida saludable.

Treballarem els diferents grups d'aliments i parlarem de què ens aporten a l'organisme, així com les quantitats que hem de menjar segons les recomanacions oficials. Finalment, us proposem escoltar un rap i triar una cançó per a, de manera creativa, plasmar els aspectes treballats canviant-ne la lletra.

#### **Treball individual**

- 1 \_ D'on obté el cos l'energia?
- 2 \_ Per a què servix la piràmide d'alimentació?

Segons el diccionari, l'alimentació és el conjunt de coses que es prenen o es proporcionen com a aliment. Però quan parlem d'alimentació saludable i equilibrada, convé matisar què és la nutrició. Segons l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** la nutrició és la ingesta d'aliments en relació amb les necessitats dietètiques de l'organisme. Una bona nutrició (una dieta suficient i equilibrada combinada amb l'exercici físic regular) és un element fonamental de la bona salut. L'OMS també puntualitza que una mala nutrició pot reduir la immunitat, augmentar la vulnerabilitat a les malalties, alterar el desenvolupament físic i mental i reduir la productivitat.

## 1 \_ D'on obté el cos l'energia?



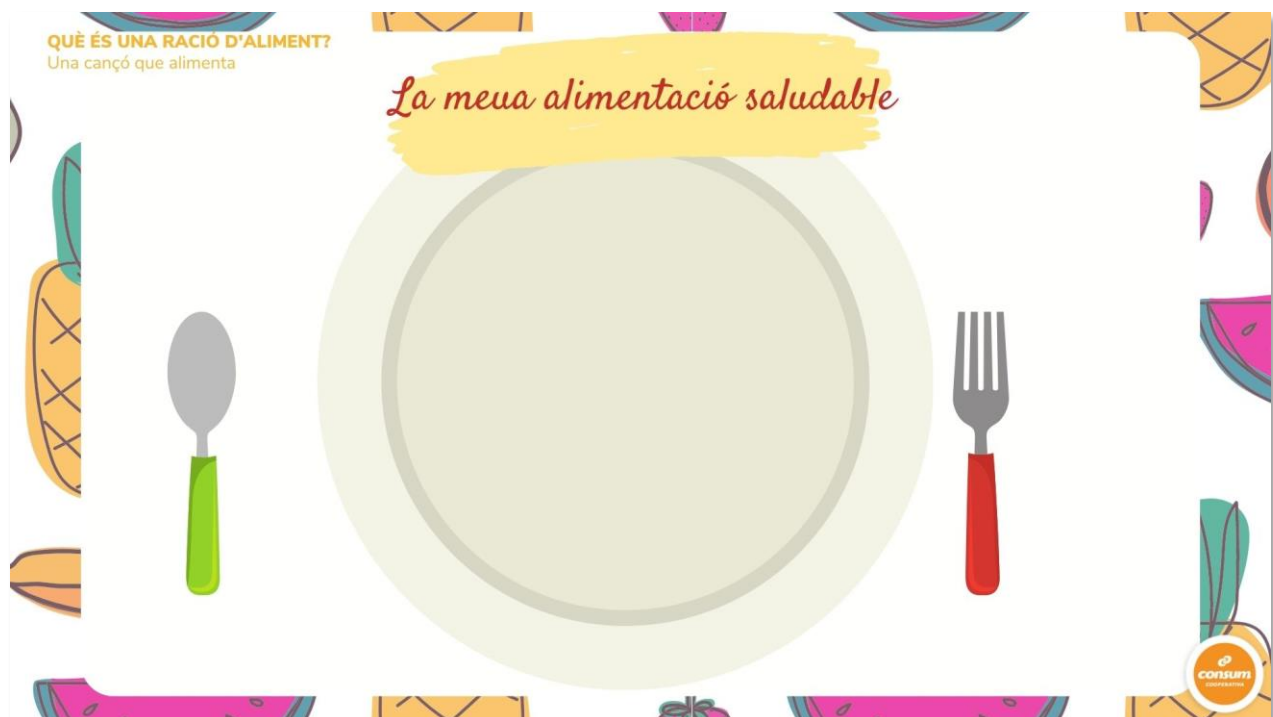
En la [presentació de CANVA](#) "[Cada quant carregues tu les piles](#)", voreu per a què necessita energia el nostre cos, d'on l'obté i com podem distribuir les menjades durant tot el dia perquè esta aportació d'energia siga adequada. Us animem a

visualitzar-la en gran grup o per parelles, perquè l'alumnat vaja compartint reflexions i opinions.

**Què us ha paregut? Penseu que només ens alimentem perquè necessitem energia?** A més d'una necessitat bàsica, menjar també és un plaer. En la nostra cultura, totes les festes i celebracions s'acompanyen de menjar, ho havies pensat? I a qui no li agrada menjar el seu plat preferit o tastar receptes noves?

Per a portar una alimentació variada, equilibrada i saludable, hem de seguir les recomanacions dels especialistes i adaptar-la als nostres gustos. Us animem a tastar aliments i receptes noves. A buscar receptes que no heu tastat i tornar a tastar aliments que abans no us agradaven. Els gustos canvien!

En esta activitat, pots animar l'alumnat a pintar els ingredients que conté el seu plat saludable. Poden distingir per colors o distribuir l'espai del plat en funció de si són hidrats de carboni, proteïnes o lípids. [Ací va una proposta!](#)



## 2 \_ Per a què servix la piràmide d'alimentació?

Segur que heu treballat [la piràmide de l'alimentació saludable](#) en classe. Esta piràmide ajuda a entendre de manera gràfica quins aliments hem de consumir sovint i quins hem de deixar per a ocasions especials.



En la **base de la piràmide** trobem els aliments que cal consumir amb més freqüència i que són la base de l'alimentació. Els que es troben en els **pisos centrals** tenen una freqüència de consum setmanal, i

els situats en la **cúspide** són per a dies especials o de consum ocasional.

om a comprensió lectora de la imatge anterior, proposem que resolguen el Quiz de Genially.

[Què sabeu d'alimentació saludable?](#)



## Treball en equip

- 1 \_ Què és una ració?
- 2 \_ Una cançó que alimenta. Creativitat al poder.

### 1 \_ Què és una ració?

**QUÈ ÉS UNA RACIÓ D'ALIMENT?**  
Una cançó que alimenta

	ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
<b>CEREALS</b>	Pa Casta desdobra Aves i Arrels Cereles	3-4 racions/dia entre tots aquests	30-60g 25g-30g 50-80g (cru)	5-6 cullerades soperes
<b>LACTIS</b>	Llet iogurt Formatge	2-3 racions/dia	200-250ml 200-250ml 80-100g	1 got 2 unitats
<b>VERDURES I HORTALISSES</b>		2 ó + racions/dia	120-200g	1 plat abundant
<b>FRUITES</b>		3 ó + racions/dia	100-200g	1 peça mitjana/gran
<b>GREIXOS, OLIS I DOLÇOS</b>	Oli d'oliva Fruita seca i llavors Sucre, mel, cacau en pols melmelada	3-6 racions/dia 1 ració/dia Com menys, millor	10ml 5-10g pes fruita seca sense corb 5g	1 got 1 grapat amb la mà 1 cullerada
<b>PEIX</b>	Blanc i blau Mariscos		100g-150g	1 rodanxa gran
<b>CARNES I OUS</b>	Ous Carn magra Qualls Embotits i carns grasses	2 racions/dia	60g 100-125 160g Xicotetes quantitats	1 filet mitjà ¼ pollastre, conill
<b>LLEGUMS</b>			40-60g (cru)	2-3 cullerades soperes

Perquè l'alimentació siga saludable ha de ser equilibrada, variada i suficient. És equilibrada quan es respecta la proporció de major a menor consum per a cada grup d'aliments. Variada, quan dins de cada grup d'aliments es contemplen diversitat d'opcions. I, suficient, quan la quantitat o ració de cada aliment resol les necessitats nutricionals i d'energia del nostre organisme.

**I com podem saber quina quantitat d'aliment conté una ració de pasta, de pollastre o de llegums?**

Just això és el que hauran d'esbrinar treballant en equips.

En l'[enllaç del Ministeri de Sanitat](#) següent poden veure com és una ració per a cada tipus d'aliment, en la quantitat i equivalència en mesura casolana. Hauran d'utilitzar la informació que s'oferix per a completar les dades que falten en la [taula de CANVA](#) següent.

## 2 \_ Una cançó que alimenta. Creativitat al poder

---

I ara és on necessitem tota la creativitat i perspicàcia de l'alumnat, perquè... **farem creacions musicals!** Tranquil·litat, que no els demanarem que toquen instruments ni componguen música encara que, si algú està inspirat, serà ben rebut.

El que els proposem és que trien una cançó i en modifiquen la lletra perquè parle d'alimentació. Pot ser una lletra divertida o crítica, també poden parlar de les recomanacions alimentàries o utilitzar la cançó perquè facen canvis en el menú de l'institut, que se senten lliures per a escriure-la!

**En esta activitat pot ser interessant treballar continguts d'altres àrees** i relacionar-los entre si mitjançant la creació de la cançó. Algunes idees:

- Abordar continguts de poesia, rima, autors, figures retòriques...
- Treballar la música i les tradicions. Investigar les xirigotes (procedència, estructura, història...) i aprofitar per a treballar tradicions de la vostra comunitat o d'altres comunitats i països.
- Treballar l'argumentació i els tipus d'arguments.
- Investigar diferents tipus de música que puguin interessar-los o que els pareguen atractius (rap, pop, rock...), analitzar-ne les lletres i reflexionar...

**Perquè agafen algunes idees** us deixem un vídeo del canal de Youtube [Casi Creativo, "Menja vegetals"](#), i un dels [vídeos guanyadors del Segon Concurs de Vídeos Consum, "Rap Saludable"](#), del col·legi Severo Ochoa de Los Garres a Múrcia.

**Esperem que els agraden i que els inspiren!**