



MATÈRIES CIÈNCIES, DESTRESES
LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIÓ ORAL,
COMPRENSIÓ LECTORA),
MATEMÀTIQUES

EDAT: 1r ESO (12-13 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Triar bé els aliments que mengem en funció de les necessitats energètiques en cada moment és **important per a créixer amb salut**. Els estils de vida cada vegada més sedentaris requereixen que es reflexione sobre la composició dels plats i aliments que prenem. Les fruites i verdures han de tindre un pes important, i els cereals i derivats, al costat dels aliments rics en greixos i proteïnes, requereixen la proporcionalitat adequada perquè l'energia que consumim no siga superior a la que gastarem.

En la proposta didàctica que presentem, l'alumnat aprén com l'alimentació saludable contribuïx a resoldre les necessitats energètiques de l'organisme en funció de l'estil de vida basant-se en les recomanacions del [Plat saludable de Harvard Medical School](#), en concordança amb els principis de la dieta mediterrània i la piràmide saludable, però amb una representació més comprensible, en forma de plat.

Treball individual

- 1 _ D'on obté l'energia el nostre organisme?
- 2 _ El Quiz dels bons aliments
- 3 _ Quin espai ocupa cada aliment en el plat?

1 _ D'on obté l'energia el nostre organisme?

Una dieta sana i equilibrada és aquella que ens aporta l'energia que necessitem durant el dia a dia, ni més, ni menys. En esta activitat reflexionem amb l'alumnat sobre algunes actituds molt comunes hui dia en l'estil d'alimentació.

Vos proposem la reflexió en format de debat americà, en què cada alumne es posiciona inicialment en un sí o en un no, sobre unes certes afirmacions.

Per a dur-ho a terme recomanem un lloc espaiós, on es puguin separar clarament dos bàndols. El bàndol del sí i el del no. Durant el debat-reflexió, hauran d'oferir arguments als companys perquè canvien de bàndol, si els convencen. L'alumnat pot anar movent-se de bàndol si ho considera.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE, ENERGIA INESGOTABLE
 Cada quant recarregues tu les piles?

I quina quantitat d'energia haurien d'aportar en cada menjar?

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, activitat física i edat.

En els 5 menjars que fem durant dia, el cos obté l'energia que necessita per a afrontar, entre moltes altres coses, les següents hores d'activitat física i intel·lectual.

APORTACIÓ D'ENERGIA	COMEDA DEL DIA
15 - 20%	Desdèjuni a casa
5 - 10%	Desdèjuni a l'escola
30%	Dinar
15%	Benestar
30%	Separ

Parar-se uns minuts i analitzar com fem les coses ens ajuda a reconèixer si és necessari millorar els nostres hàbits.
 La manera d'alimentar-nos no és una excepció. Analitzar què i quan mengem, ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que realment necessita per a créixer amb salut.

En moltes ocasions, saltar-se el desdèjuni a casa és per falta de temps en alçar-se vesprada.
 I, també en molts casos, portar aliments de picotege per al desdèjuni a l'escola, és perquè ens va donar pressa preparar un entregó, una fruita seca o una paça de fruita abans d'eixir de casa o la nit anterior.

En primer lloc, poden veure esta [presentació de CANVA](#) per parelles, en la qual trobaran informació sobre els diferents grups d'aliments i una classificació molt especial. Esta classificació agrupa els aliments en funció de l'aportació d'energia.

Abans d'iniciar el debat, potser necessitaran alguns conceptes en esta altra [presentació de CANVA](#), cosa que els ajudarà a generar els arguments durant el debat.

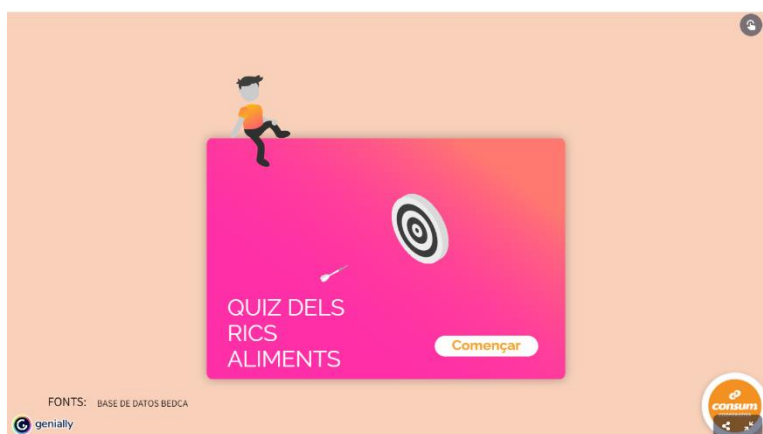
ELS ALIMENTS I L'ENERGIA
 què aporta cada menjar?

INFORMACIÓ PER AL DEBAT - REFLEXIÓ

2 _ El Quiz dels bons aliments

L'etiquetatge nutricional dels aliments ofereix informació sobre l'aportació d'energia en forma de kcal i també desglossa l'aportació per cada 100 grams en hidrats de carboni, proteïnes i greix.

Fent el càlcul de les kcal que representen cada un d'estos subgrups, multiplicant per 4 kcal/g o 9 kcal/g, sabrem si, pel que fa a l'aportació energètica, són rics en hidrats, greixos o proteïnes.



En el [Quiz de Genially](#) següent els proposem que endevinen justament això en diversos aliments: en què són rics. És important recordar que tots els aliments, en major o menor grau, aporten energia. No aporta la mateixa quantitat d'energia una cullerada de llet que una d'oli, per exemple.

Per a la classificació s'han tingut en compte les dades de la [Red BEDCA](#)

3 _ Quin espai ocupa cada aliment en el plat?

Ara que ja saben quin espai ha d'ocupar cada aliment en la dieta en funció de l'aportació energètica, els proposem que improvisen un plat per a dinar hui.

L'objectiu és representar-lo en un dibuix i és important que siguin realistes, tenint en compte quins són els seus gustos, sense oblidar els aliments que és interessant que estiguen presents per

l'aportació nutricional en forma de vitamines, minerals i fibra. Evidentment, ens referim a verdures i hortalisses.

Si ho necessiten, recorda'ls com estava distribuït el menjar en el [Plat saludable de la Harvard Medical School](#).

Per a compartir totes les propostes amb la classe, poden pujar dibuixos a un [mur de col·laboratiu de PADLET](#) com el que vos proposem. Si t'agrada, només l'has de clonar i facilitar-los-en l'enllaç o compartir-lo en Google Classroom

Treball en equip

1 _ Esmorzars de competició. Compara i contrasta

1 _ Esmorzars de competició

En esta activitat els proposem que comparen diferents esmorzars que prenen alguns esportistes de competició i que n'analitzen l'aportació energètica.

Per a fer-ho, utilitzaran la rutina del pensament de compara i contrasta. En esta [informació del web todoparadocentes](#), pots vore com cal dur a terme la dinàmica a l'aula.

Per a gustos, els colors i, en alimentació, tots i totes tenim gustos diversos.



Orientacions per a docents

Vos animem que visualitzeu, en grup gran, el vídeo inclòs en la [presentació de CANVA](#) següent, en la qual diferents esportistes d'elit ens mostren què prenen per a esmorzar abans de fer una activitat competitiva. Per a fer-ho, segurament han tingut en compte el que els agrada més i el que els recomana el seu dietista particular.

Vist el vídeo, reflexioneu tots i totes junts què vos han paregut els plats. Per exemple:

Algun plat vos ha sorprés? Quin vos ha semblat més apetible? I totes les qüestions que considereu interessants.

Posteriorment, organitzats per equips, poden visualitzar novament el vídeo amb l'objectiu de seleccionar dos esmorzars i fer el compara i contrasta.

Poden exposar les conclusions en una [plantilla com esta](#) per a presentar-la a la resta de companys i companyes de classe.

Compara i contrasta		
Nom esportista	Versus	Nom esportista
Disciplina esportiva		Disciplina esportiva
	← Per a què utilitza l'energia este esportista? →	
	← Quins aliments componen el seu esmorzar? →	
	← Quin tipus d'energia aporten: Greixos, →	
	← Distribuïx-los proporcionalment en el plat →	
	← Es pareix al Plat Saludable de Harvard →	
	← Si fores tu, què menjaries? →	
Quines conclusions extraus sobre els aliments i les necessitats d'energia de l'organisme?		