

Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Nom _____



Decàleg per a un pícnic saludable, segur i sostenible.

En esta proposta aprendrem la relació que hi ha entre la nostra pròpia salut i la salut del planeta que habitem.

En un dia comú exercim diverses activitats per a cobrir les nostres necessitats, una de les quals és l'alimentació. Ens alimentem alhora que fem les rutines diàries; per això, algunes vegades hem de menjar fora de casa, a l'escola, en una excursió, en celebracions...

Tot el que fem comporta despesa d'energia i ús de recursos. Però, t'has parat a pensar d'on ve i a on va tot el que menges cada dia? Cada un dels béns i servicis que utilitzem passen per un llarg procés que té efecte en l'economia, en la societat, en la nostra salut i en la de l'ambient.

Així doncs, us recomanem que estiguen atents al vídeo que veureu a continuació.

Ja teniu clar de quina manera podem reduir el malbaratament alimentari entre tots? Doncs a la faena!

En les activitats que teniu a continuació reflexionarem sobre els nostres hàbits de consum quan mengem fora de casa i com podem implementar millores que ens ajuden a portar una alimentació sana, segura i sense malbarataments.

Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Nom _____

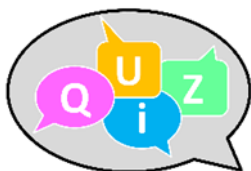
Treball individual:

Quiz "Alimentació segura i sense malbaratament"

1

Quiz "Alimentació segura i sense malbaratament"

Us proposem que poseu a prova els vostres coneixements amb un **quiz** molt divertit sobre **ALIMENTACIÓ SEGURA I SENSE MALBARATAMENTS**. Esteu preparats? Feu clic en l'enllaç següent per a entrar-hi. **Endavant!**



quizizz.com/join/quiz/5e4c4b78068115001c399b85/start?from=soloLinkShare&referrer=5c51bf18e9c6570020656a55&startSource=link

Treball en equip

Contribuïm al canvi reduint els malbarataments

Caps numerats: Experts en aliments

Decàleg per a un pícnic saludable, segur i sostenible.

1

Contribuïm al canvi reduint els malbarataments

En l'activitat següent us proposem que feu una pluja d'idees en grup sobre quines propostes i quines accions podem fer a terme per a reduir el malbaratament quan mengem fora de casa. A més, haureu d'argumentar les accions i proposar alguns exemples perquè el pícnic siga sostenible. Les millors idees seran seleccionades per a la tasca final!

2

Caps numerats: Experts en aliments

Per a l'activitat següent us proposem una dinàmica molt divertida, **els caps numerats**. Us haureu d'agrupar en equips de 4 o 5 alumnes i numerar-vos segons el nombre d'integrants.

Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Nom _____

En activitat heu de completar la graella que hi ha a continuació utilitzant la dinàmica de caps numerats. Seguiu les indicacions del vostre mestre o mestra i, sobretot, és molt important que entre tots consensueu les respostes i tingueu clars els arguments.

ALIMENTS	ES CONSERVA EN LA NEVERA	ES CONSERVA EN UN LLOC FRESC I SEC	S'HA DE CUINAR ABANS DE MENJAR	ES POT CONGELAR CRU I/O CUIT	ES POT CONSUMIR SENSE CUINAR-HO	ES RECOMANA CONGELAR-HO ABANS DE CONSUMIR-HO CRU	ES DETERIORA RÀPIDAMENT MOLT PERIBLE	FREQÜÈNCIA DE CONSUM RECOMANADA PER AL GRUP D'ALIMENTS
CRÉILLES CRUES								
CUIXA DE POLLASTRE								
LLEGUMS SECS								
PEIX								
ENCISAM								
MADUIXES								
LLET								
LLAVORS DE CARABASSA								
ARRÒS								
ANOUS								
MAIONESA INDUSTRIAL								
SALAMI								
OLI D'OLIVA								

Per a continuar generant el coneixement que us convertirà en experts en aliments, haureu d'analitzar la vostra pròpia piràmide d'alimentació, a partir dels vostres hàbits de consum.

En primer lloc, tindreu uns minuts per a posar en comú què sopeu habitualment. Trieu un dia qualsevol i intenteu anotar tots els aliments que componen cada plat, fins i tot quins tipus de salses o condiments els acompanyen i les postres.

Després, utilitzant la imatge que us exposaran en la pissarra sobre la piràmide d'alimentació saludable, i seguint com a model la graella següent, categoritzeu cada aliment dels vostres sopars indicant el grup a què pertany, la freqüència de consum recomanada i quantes

Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Nom _____

persones de l'equip l'heu pres per a sopar. D'aquesta manera construïreu la base de dades de la vostra piràmide d'alimentació.

BASE DE DADES PER A CONSTRUIR LA NOSTRA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ			
ITEM	GRUP D'ALIMENTS AL QUAL PERTANY	FREQÜÈNCIA DE CONSUM RECOMANADA	NOMBRE DE MEMBRES DE L'EQUIP QUE EL PRENEN
ALIMENT			
.....			

Finalment, construïu la vostra piràmide d'alimentació, tenint en compte la base de dades que heu generat, indicant al costat de cada pis la freqüència recomanada de consum del grup d'aliments representat. Pot ocórrer que l'ordre dels pisos en les vostres piràmides no siga igual que els de la Piràmide d'alimentació saludable, ja que anireu situant els aliments per pisos en funció del nombre de membres que el prenen. Al final haureu d'observar la vostra piràmide, valorant si s'assembla a la piràmide d'alimentació saludable, si els pisos segueixen un altre ordre o fins i tot si està invertida.



©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](#)

Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Nom _____

Les reflexions que sorgisquen quan observeu les piràmides d'alimentació de cada equip, dirigides a reconduir els estils de vida a més saludables, us poden servir per a l'activitat següent.



Decàleg per a un pícnic saludable, segur i sostenible.

Ara ha arribat el moment d'elaborar un decàleg de recomanacions entre tots per a fer un pícnic saludable, segur i sostenible.

Per a fer-ho, en grups de 4 o 5 alumnes heu de consensuar 10 recomanacions que no poden faltar en un pícnic saludable, segur i sostenible, a partir de tot el que heu après. Després, les compartireu amb la resta de la classe.

Una vegada consensuat el vostre decàleg de recomanacions us proposem que el feu més visual perquè pugui arribar a més gent. Com podríem fer-ho? Repartiu-vos els diferents punts entre els equips. Cada equip haurà de pensar una situació que represente la importància d'eixa recomanació. Estes situacions es poden representar amb una fotografia, un logo o una il·lustració que acompanye la informació de cada consell o recomanació. **Us animem a fer decàlegs visuals i creatius!**

En esta web podeu trobar un exemple de decàleg i algunes idees que us poden servir d'inspiració.

<https://www.elagoradiario.com/economia-circular/el-desperdicio-alimentario-aumenta-en-verano/>