



MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALES, DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSION ORAL, COMPRENSIÓ), EDUCACIÓ ARTÍSTICA

EDAT: 1r PRIMÀRIA (6 – 7)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Quins aliments necessita el nostre cos per a créixer fort i sa? El conte dels tres porquets i l'alimentació saludable.

El conte dels tres porquets introduïx elements que ens ajuden a reflexionar sobre l'alimentació saludable. Segons el conte, només el tercer i més major dels tres germans va ser capaç de construir una casa tan forta i resistent que el llop no va poder tirar a terra. Com en una alimentació saludable, va saber triar molt bé els materials per a construir-la i va dedicar el temps necessari per a fer-ho bé.

Per entendre la freqüència de consum dels aliments, en educació nutricional acostuma a fer-se servir la Piràmide d'alimentació i la Roda dels aliments, instruments de gran valor que servixen per fer una divertida activitat manipulativa amb el rebost i la nevera.

A casa, els menuts observen els aliments organitzats al rebost i a la nevera. La manera de situar-los els pot ajudar a entendre'n la freqüència de consum, de manera més intuïtiva que en la Piràmide de l'alimentació i la roda dels aliments.

Treball en equip

- 1 _ El conte dels tres porquets i el llop
- 2 _ El nostre cos. Una casa forta i resistent

1 _ El conte dels tres porquets i el llop

Per si l'alumnat no recorda què passava en el conte dels tres porquets... en este enllaç ho poden recordar en un 3 i no res. <https://www.youtube.com/watch?v=mcmzMtAdi1M>

Vist el conte, entre tots comentarem alguns elements de la història:

- Quins són els personatges? Quin paper té el llop en la història?
- De quin material estan construïdes les cases? Quina casa no aconsegueix tirar el llop? Us imagineu per què?

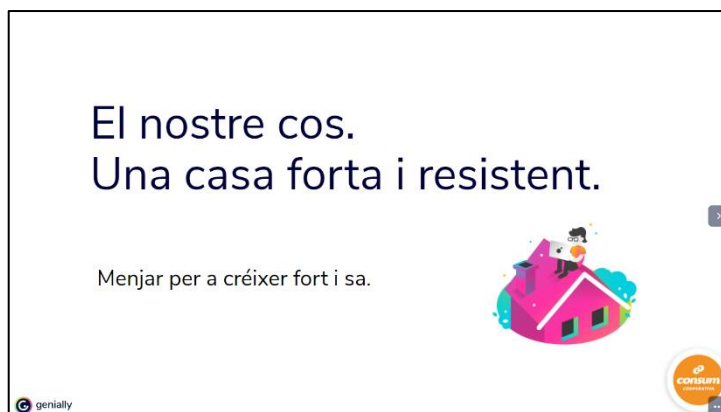
Reflexionem també sobre quins elements ha de tenir una casa per tal de ser forta i resistent, amb l'objectiu d'introduir la següent activitat.

Cadascun dels elements de la casa tenen una funció, a l'igual com els aliments que mengem, també tenen una funció en els nostre organisme. En el següent article sobre "[les proteïnes i les parts d'una casa](#)", pots trobar informació que t'ajudi a explicar estes similituds de manera molt senzilla.

Per finalitzar esta primera activitat, poden expressar en un dibuix com és una casa forta i resistent. Si vols pots utilitzar esta [plantilla de CANVA](#) disponible també en la fitxa de l'alumne d'esta activitat.

2 _ El nostre cos. Una casa forta i resistent

En esta segona activitat, introduïrem informació sobre quina funció tenen els aliments en el nostre cos. Per això, os podeu ajudar amb la presentació Genially, en la que la roda dels aliments es va completant amb els aliment a menjar tots els dies, setmanalment i de tant en tan, acompanyat d'una breu explicació sobre quina funció tenen els aliments en el nostre cos.



Treball individual

- 1 _ Menjar per a créixer forts i sans
- 2 _ Omplim el rebost i la nevera de casa nostra.

1 _ Menjar per a créixer forts i sans

Per valorar si els ha quedat clara la informació sobre quins aliments menjar tots els dies, diverses vegades a la setmana i de tant en tant, us proposem que el vostre alumnat seleccioni d'una imatge els aliments organitzats en grups, encerclant en color verd els que mengen tots els dies, en color blau els que es mengen diverses vegades a la setmana i de color roig els que es mengen de tant en tant. A la fitxa de l'alumne hi trobareu la imatge.

Orientacions per al docent

Per reforçar la informació, organitzats per equips també poden fer el test [“Un cos fort i sa”](#) de Google Forms , en el que a més d'esbrinar la resposta correcta, l'alumnat obté més informació sobre cada tipus d'aliments.

Per fer-ho més divertit, les preguntes correctes sumen un punt. Esbrinar si son verdaders experts en alimentació saludable els animarà a participar-hi i completar el text.

Al final del test, un cop emplenades totes les preguntes i clicant a enviar, el formulari dóna l'opció de veure la puntuació obtinguda, les respostes correctes e incorrectes i més informació sobre cada tipus d'aliments.

El formulari no recull cap tipus d'informació personal.

2 _ Omplim el rebost i la nevera de casa nostra.

Per a concloure les activitats, els proposem que organitzin la nevera i el rebost per a les casetes que han dibuixat.

L'activitat es pot fer de manera individual, però serà més divertit si ho fan en equips.


En la fitxa de l'alumne tenen una imatge del rebost i la nevera, con el d'esta [plantilla de CANVA](#) i diversos aliments que hauran de retallar i anar situant on hi correspongui.

Al rebost i a la nevera tots els aliments tenen un ordre, En les primeres prestatgeries situem aquells aliments que hem de menjar més sovint. I deixem a dalt de tot, aquells que només podem menjar de tant en tant, per què ens aporten nutrients que el nostre cos necessita en menor proporció o gairebé gens.

En les següents etapes educatives descobriran, per exemple, que les proteïnes tenen moltes funcions en l'organisme i que per a poder resoldre-les de manera adequada, és necessari diversitat d'aliments que aporten els nutrients que el cos necessita. Per si t'interessa, pots ampliar esta informació en l'article [Proteïnes vegetals i animals](#).

Orientacions per al docent

Una [proposta de rebost i nevera plena](#), pot ser com esta:

Consum Ocasional		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials
Consum Setmanal		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peix, marisc i carn blanca 2 vegades, acompanyat de verdures o cereals. ▪ Peix blau, almenys 1 vegada ▪ Carn roja i dolços casolans, màxim 2 vegades ▪ Ou de 2 a 4 vegades ▪ Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada
Consum Diari		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruites, verdures i cereals integrals en les menjades principals ▪ Herbes, espècies, oli d'oliva i llavors per a adobar els menjars ▪ Un grapat de fruites seques i llegums, per a recuperar bons costums ▪ Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix.
<p>Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.</p>		