

Nom \_\_\_\_\_



**Quins aliments mengem els dies especials?**

Els dies especials els celebrem amb amics o amb la família i fem activitats que no solem fer cada dia: Visitar uns cosins

llunyans amb la família, celebrar el nostre aniversari amb els amics...

A més, en estes ocasions, acostumem a menjar aliments que tampoc mengem cada dia. **Recordes l'última activitat especial que vas fer? I vas menjar algun aliment especial?**

En les activitats següents, aprendràs quina informació oferix l'etiquetatge dels aliments per a poder triar el més adequat per a la salut i benestar, encara que siga per a un dia especial.

**Descobrim-ho!**

### **Treball individual**

**1** \_ L'etiquetatge dels aliments.

**2** \_ Preparem el nostre quiz.

Nom \_\_\_\_\_

## 1 \_ L'etiquetatge dels aliments.



En la [presentació de Genially "Els ingredients i l'etiquetatge nutricional"](#), descobriràs tota la informació que necessites per a comparar els aliments, en funció dels seus ingredients i l'aportació nutricional.

El que té de bo la informació nutricional dels aliments és que permet comparar-los abans de decidir quin mengem o comprem, encara que siguin de diferents tipus.

Per exemple, comparar un suc envasat i un iogurt, per a decidir què berenem. O dos tipus de galetes, per a saber quina de les dos convé més per a la salut.

Ara ja no tens excusa per a comparar i escollir bé els aliments. Segur que a partir d'ara revisaràs l'etiquetatge dels aliments quan vagis a comprar.

**Tres visques per la informació nutricional!**

Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ Preparem el nostre quiz.

Vols posar a prova quant sap la classe sobre l'etiquetatge dels aliments?



Et proposem que prepares algunes fitxes de quiz, de tipus verdader o fals, amb el que has après en l'activitat anterior. Si feu l'activitat per parelles o equips, segur que resulta més divertit.

Pots usar una plantilla com la que et proposem en la imatge i en [l'enllaç següent de CANVA](#) pots veure'n alguns exemples.

Quan les tingueu totes preparades, ajunteu-les en una caixeta i a jugar!

### Treball en equip

- 1 \_ Anàlisi d'etiquetes
- 2 \_ Taller de teatre Esquetx *L'aliment de la discòrdia*

## 1 \_ Anàlisi d'etiquetes

Tenint en compte el que heu après en les activitats anteriors, segur que ja esteu més que preparats per a decidir quins aliments deixareu per a ocasions especials o en moderareu el consum.

Nom \_\_\_\_\_

El vostre objectiu és treballar en equip i analitzar la informació de l'etiquetatge d'alguns aliments per a explicar la posició que ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.

A més, podeu aprofitar per a comparar dos tipus d'aliments i decidir per quin opteu.

Fixeu-vos bé en les parelles d'aliments que vos proposem a continuació. **Quina freqüència de consum penseu que té cada un? Menjaríeu aliments d'este tipus cada dia, diverses vegades a la setmana o en ocasions especials?**

**ELS ALIMENTS PER A DIES ESPECIALS**  
Ens ajuden les etiquetes a seleccionar-los?

<b>EQUIP:</b>	
(Nom de l'aliment 1 que indica l'etiqueta)	(Nom de l'aliment 2 que indica l'etiqueta)
<b>Informació sobre els ingredients que indica l'etiqueta</b>	
<b>Ingredients que conté</b>	<b>Ingredients que conté</b>
<small>(Indica els 6 primers en el mateix ordre que mostra l'etiqueta)</small>	<small>(Indica els 6 primers en el mateix ordre que mostra l'etiqueta)</small>
<b>Informació sobre els valors nutricionals que indica l'etiqueta</b>	
Hidrats de carboni _____ grams dels quals són sucres _____ grams	Hidrats de carboni _____ grams dels quals són sucres _____ grams
Grasses _____ grams de les quals són saturades _____ grams	Grasses _____ grams de les quals són saturades _____ grams
Quantitat de sal _____ grams	Quantitat de sal _____ grams
<b>En quin lloc ho situa la Piràmide d'Alimentació saludable?</b>	
TOTS ELS DIES	TOTS ELS DIES
DIVERSES VEGADES A LA SETMANA	DIVERSES VEGADES A LA SETMANA
OCASIONS ESPECIALS	OCASIONS ESPECIALS
Per què penseu que ocupa aqueix lloc en la Piràmide? Utilitzeu com a argument les dades que heu analitzat de cada producte	

**Equip 1. Per a desdejunar a casa:**

Croissant o llesca de pa integral.

**Equip 2. Per a acompanyar**

**l'hamburguesa:** Tomaca fregida estil casolana o salsa quètxup.

**Equip 3. Per a berenar:** Un iogurt natural o un gelat.

**Equip 4. Per a desdejunar a l'escola:**

Pastes de xocolata o entrepà de formatge.

**Acabada l'anàlisi,** poseu en comú

amb la resta de la classe el que heu

aprés. Podeu usar una [fitxa com la](#)

[que vos proposem de CANVA](#) per a

recollir totes les dades i reflexions.

Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ Taller de teatre Esquetx L'aliment de la discòrdia

En les activitats anteriors heu après quina posició ocupen els aliments en funció de l'etiquetatge.



Fixeu-vos que els aliments situats en la cúspide de la piràmide d'alimentació són els que contenen una proporció més elevada d'ingredients com la sal, el sucre o greixos saturats, que el nostre organisme necessita molt poc o quasi gens.

En ocasions especials, com ara visitar uns cosins llunyans o celebrar un aniversari, és costum menjar aliments no habituals amb amics o família. **Però, si som nosaltres els que decidim què mengem, podem revisar l'etiquetatge per a comparar i triar el que més ens convé, veritat?**

Ara que ja coneixeu la importància de revisar l'etiquetatge per a triar un producte o un altre, vos proposem que teatralitzeu diferents situacions que es poden produir durant la compra dels aliments o durant una celebració.

**Es tracta de representar esquetxos humorístics breus entorn d'un aliment que genera una certa discòrdia.** Per a

fer-ho, haureu de treballar en equip per a decidir la situació a representar, els personatges, l'aliment de la discòrdia, què ocorre i com es resol.

Els podeu gravar per a després vore'ls tots junts en classe i pujar-los al blog del centre perquè companys i companyes d'altres classes aprenguen tant com vosaltres sobre alimentació saludable.

**Per exemple, heu decidit quedar 5 amics per a jugar i sopar pizza.** Tres de vosaltres esteu decidits a menjar un poc de fruita per postres i no gelat, com és habitual. Sabeu que als altres dos no els agradarà gens.



Nom \_\_\_\_\_

Imagineu com ho fareu en el supermercat perquè no puguem accedir a la nevera dels gelats i convèncer-los de comprar fruita.

Podeu inventar-vos una cançó molt encomanadissa que parli sobre les fruites per a cantar-la davant de tots sense complexos, encara que tots els clients vos vegen ballar. Potser al final vos aplaudixen i els convenceu!

Podeu usar una [fiitxa com la que vos proposem en CANVA](#) per a preparar tota la informació abans de representar l'esquetx.

**ELS ALIMENTS PER A DIES ESPECIALS**  
Ens ajuden les etiquetes a seleccionar-los?



## TALLER DE TEATRE

### ESQUETX "L'ALIMENT DE LA DISCÒRDIA"



SITUACIÓ A REPRESENTAR: \_\_\_\_\_

PERSONATGES: \_\_\_\_\_

L'ALIMENT DE LA DISCÒRDIA: \_\_\_\_\_

QUÈ PASSA I COM ES RESOL: \_\_\_\_\_