



**MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALES,
EDUCACIÓ FÍSICA, DESTRESSES
LINGÜÍSTIQUES (COMPRESIÓ LECTORA,
EXPRESSIÓ ORAL I ESCRITA)**

EDAT: 6É PRIMÀRIA (11-12 ANYS)

OBJECTIUS:

Quina funció tenen les proteïnes en el nostre organisme i quins aliments les aporten? En què s'assemblen les diferents parts d'una casa i les funcions de les proteïnes en l'organisme?

Els òrgans i teixits del nostre cos estan formats per proteïnes especialment necessàries en les etapes de creixement: el col·lagen, l'elastina i l'hemoglobina. En l'educació nutricional per a xiquets s'utilitza com a exemple la construcció per a indicar que les proteïnes per a l'organisme són com les rajoles, el formigó, les portes i les claus que s'utilitzen per a construir una forta i sòlida casa que ens done recer i protecció.

Utilitzant com a fil conductor les diferents parts que té una casa, podem explicar alguna de les funcions de les proteïnes en l'organisme. Este joc de similituds els pot ajudar a entendre millor la necessitat de portar una alimentació variada amb aliments de tots els grups. I, en concret, per a cobrir les necessitats de proteïnes amb aliments d'origen animal i vegetal.

En les activitats que vos proposem a continuació, voreu com l'alumnat es convertix en prescriptor de cursos inferiors, als quals els facilitaran informació en format de jocs i murals per a promoure l'alimentació saludable.

Totes les activitats proposades són per a treballar en equips de 4-5 alumnes perquè puguem compartir idees i repartir-se les tasques.

Treball en equip

- 1 _ Les proteïnes i les parts d'una casa. Joc de construcció
- 2 _ Quins aliments aporten proteïnes? Mural col·laboratiu
- 3 _ Què passaria si...? Pluja d'idees

1 _ Les proteïnes i les parts d'una casa. Joc de construcció



En la [presentació de Genially](#) que podreu exposar en la pissarra digital, **l'alumnat descobrirà que les proteïnes fan una diversitat de funcions en el nostre organisme.** De vegades resulten difícils de comprendre, però si busquem semblances amb la funció que tenen les portes, les cortines, el sòl o les

canonades d'una casa, de segur que els resultarà molt més fàcil.

Organitzats en equips, **anima'ls perquè prenguen notes de tot el que els resulte interessant**, perquè després faran servir esta informació per a preparar el joc de construcció per als més menuts.

En esta [presentació de CANVA](#) tens una proposta amb els materials que necessiteu a classe per a preparar el joc de construcció per al menjador escolar. La idea és fer un únic joc amb les aportacions de tots els equips.



2 _ Quins aliments aporten proteïnes? Mural col·laboratiu

Sabíeu que molts aliments aporten els nutrients que l'organisme necessita per a dur a terme totes les funcions de l'activitat anterior?

Els aliments es poden organitzar de diferents maneres, una de les quals és en funció del nutrient principal. Així doncs, **deus haver sentit que alguns aliments aporten hidrats de carboni, altres aporten proteïnes i uns altres aporten greixos.** Això no vol dir que només aporten este tipus de nutrient, sinó que bàsicament aporten este i alguns més. Per exemple, unes llesques de pa integral, a més d'aportar el nutrient principal, els hidrats de carboni, també aporten proteïnes d'origen vegetal, vitamines, minerals i greixos. Ho sabies?

Ara, entre tots i totes, **organitzeu-vos en equips per a construir un mural col·laboratiu** amb diversitat d'aliments que aporten, en més o menys quantitat, les proteïnes que l'organisme necessita per a dur a terme totes les funcions. Segur que també serà d'una gran utilitat per als xiquets i xiquetes del menjador escolar.

Orientacions per a docents



Per a saber quins aliments ha de situar cada equip en el mural, primer els hauran d'endevinar. En la [presentació de CANVA](#) tens les pistes de cada aliment i la resposta corresponent.

Pots organitzar-ho com un joc en què vas llançant les preguntes als equips des de la pissarra digital i,

si no la saben, després de deixar-los uns segons per a debatre-ho, salta el torn a l'equip següent.

Finalment, endevinats tots els aliments, cada equip prepara una imatge representativa dels aliments amb els materials que acordeu entre tots i que es poden exposar en un mural.

3 _ Què passaria si...? Pluja d'idees

Imageneu què passaria si, un dia, una casa es queda sense finestres? O si la porta no es poguera tancar? Segur que ja esteu pensant en una diversitat de situacions que es podrien produir.

Fent servir el que han après en les activitats anteriors, anima'ls perquè participen en una pluja d'idees de situacions que es podrien produir si falta alguna de les parts de la casa. Quan la tingueu, què vos pareix si busqueu les similituds amb les funcions de les proteïnes?

Un exemple. Si una casa es queda sense finestres, a més d'entrar-hi pol·len o insectes, seria més difícil mantindre-hi una temperatura agradable. En el nostre organisme, les proteïnes ens ajuden a regular la temperatura del cos amb la funció homeostàtica. Si no produïm les proteïnes necessàries per a esta funció, podem caure malalts.

Estarà molt bé que puguem situar totes les seues idees en el mural anterior. **Poden expressar-se amb paraules o amb imatges, de manera que siga més comprensible perquè els més menuts captin el missatge** següent: portar una alimentació saludable és important per a créixer sans i forts.