



### Treball en equip

Quins aliments formen part de l'alimentació saludable?

Com es pot preparar un menú saludable?

L'objectiu de Bingo Nyam Nyam és que els alumnes coneguen la diversitat d'aliments que el nostre cos necessita per a créixer sa i fort. En el bombo del Bingo Nyam Nyam hi ha representats diversos grups d'aliments per mitjà de 25 il·lustracions de diferents aliments. És evident que en una alimentació saludable hi ha moltíssims més aliments i un dels reptes de la classe serà descobrir-los.

A continuació, et proposem dos activitats. Una per a descobrir informació d'interès sobre els diferents grups d'aliments que componen l'alimentació saludable. I una altra per a comprendre que elaborar menús saludables no és tan simple com sembla.

**Per a poder jugar has de repartir un cartó i una fitxa d'aliment que trobaràs en el descarregable**

**"Cartons i fitxes bingo" Cartons i fitxes bingo**

1

### Quins aliments formen part de l'alimentació saludable?

Prenent com a base la Piràmide d'Alimentació Saludable, a continuació t'ofereim informació nutricional sobre cada un dels grups d'aliments. Informació interessant per a promoure l'alimentació saludable a l'aula i per a resoldre l'activitat número 2 d'esta fitxa.

Et proposem que cada alumne tinga la informació perquè, a mesura que van caient les fitxes del bombo, ells mateixos la puguin anar descobrint. Per a fer-ho divertit et proposem que repartisques entre els alumnes les 30 fitxes que tens en la pàgina següent. Corresponen als 25 aliments del bombo, altres aliments que no estan representats en el Bingo Nyam Nyam i elements que caracteritzen la dieta mediterrània.

La dinàmica del joc és que els mateixos i les mateixes alumnes, i a mesura que caiguen les fitxes del bombo, vagen descobrint a la resta de l'aula informació relacionada amb la fitxa que els ha tocat. Tu decidixes quan finalitza el joc: quan facen una línia o un bingo, quan ja haja eixit un aliment de cada grup. I també decidixes en quin moment introduïxes la informació dels grups que no estan representats en el bombo: llegums, aliments de consum ocasional, activitat física a l'aire lliure i respecte pel medi ambient.

Voràs que la informació que t'ofereim no és sobre aliments concrets, ja que l'objectiu és promoure la dieta mediterrània, i això suposa incorporar una àmplia varietat d'aliments en la dieta, fer activitat física a l'aire lliure i respectar el medi ambient.



Fes clic en la imatge per a vore la Piràmide amb una resolució més bona.

# Bingo Nyam Nyam

## La funció dels aliments en el nostre cos

Orientacions per al docent

Retalla les fitxes i repartix-les entre els alumnes



### Informació dels grups d'aliments

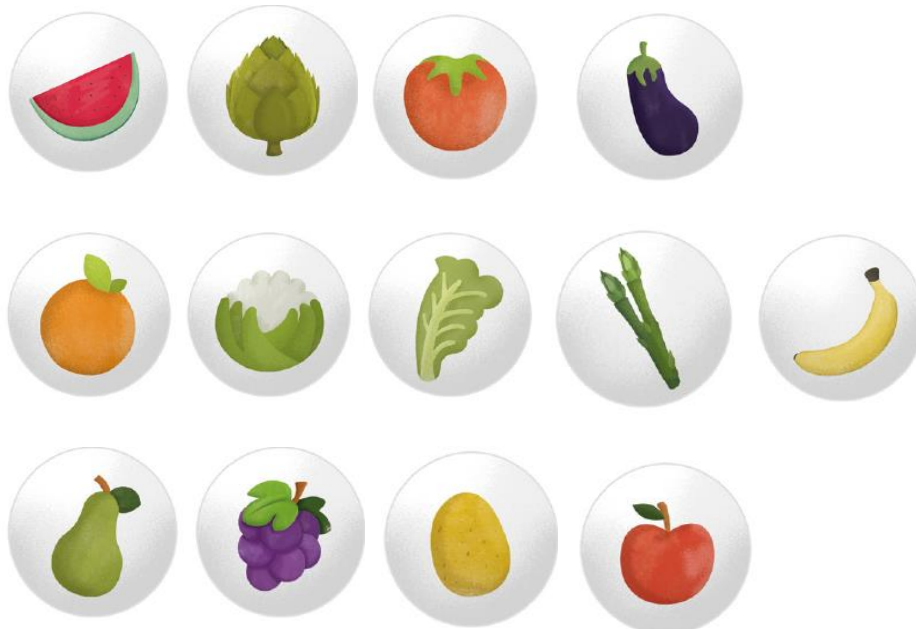
#### Cereals i els seus derivats



La seua funció principal en l'organisme és l'energètica; és a dir, és el combustible per a qualsevol funció/activitat que duguem a terme. Per això, el 55% de l'aportació energètica diària ha de provindre d'estos aliments. Els hidrats de carboni són el nutrient principal d'aliments com l'arròs, la pasta o el pa. Molts d'estos s'elaboren a partir de les farines de diferents tipus de cereals, com el blat, el ségol o l'avena, entre d'altres. Si optem per triar aliments elaborats amb farines integrals, molt millor, ja que aporten també altres nutrients com ara vitamines, minerals o proteïnes i també fibra, element imprescindible en la dieta per a un trànsit intestinal adequat.

Depenent del nivell d'activitat física de l'individu, el nombre de racions diàries de cereals va de 3 a 6.

#### Fruites i verdures:



La seua funció principal en l'organisme és la reguladora; és a dir, ajuden l'organisme a funcionar, créixer i desenvolupar-se de manera correcta, al mateix temps que ajuden a lluitar contra

malalties. Les vitamines i els minerals són els nutrients principals d'aliments com les taronges, les tomaques, l'encisam, els pimentons, les cols o les bresquilles, entre molts altres.

Per a aprofitar el màxim les vitamines i minerals de verdures, el més convenient és prendre-les crues, cuites al vapor o a la papillota. I si es preparen cuites amb aigua, aprofitem l'aigua per a sopes o infusions. S'aconsella prendre dos racions de verdures al dia i una d'elles crua en forma d'ensalada.

En el cas de la fruita, el més convenient és prendre-la crua i sempre que es pugui amb pell. I els sucus i líquids de fruites es poden prendre de manera ocasional únicament, ja que no inclouen la fibra de la polpa i algunes vitamines es perden en el procés. S'aconsella prendre 3 racions de fruites al dia i una d'elles rica en vitamina C.

Perquè el nostre organisme obtinga la diversitat de vitamines i minerals que necessita, s'aconsella prendre fruites i verdures respectant-ne la temporalitat.

#### Els llegums:



Tenen una funció doble en l'organisme: energètica i plàstica-estructural. Són llegums les lleties, els cigrons, la soja, els febols i els azukis, que són els més coneguts i consumits al nostre país. Per a aprofitar al màxim tots els nutrients que ens aporten i especialment les seues proteïnes d'origen vegetal, convé cuinar-les o menjar-les juntament amb cereals o fruita seca. Per exemple, cigrons amb arròs o amanida de lleties amb pistatxos.

Les necessitats de proteïnes del nostre organisme s'han de resoldre amb aliments d'origen animal i vegetal en proporcions molt similars. Per això és important prendre llegums entre 3 i 4 vegades a la setmana. Poden ser en un putxero, en ensalada, com a hamburguesa...

### La fruita seca, l'oli d'oliva i les llavors:



La seua principal funció en l'organisme és l'energètica. La fruita seca com les nous, les ametles, les avellanes, els pistatxos o els anacards, entre d'altres, són aliments rics en greixos saludables. Les llavors com les de carabassa, les de gira-sol, les de sèsam o les de lli, entre d'altres, a més són riques en minerals, vitamines i fibra.

Tant la fruita seca com les llavors són fàcils d'incloure en la dieta, ja que es poden afegir en les ensalades, en el iogurt o en els pans, per exemple. Es recomana prendre un grapat de fruita seca i llavors cada dia i entre 4 i 6 cullerades d'oli d'oliva per a adobar plats i cuinar. És per això que el 25% de les energies que necessita l'organisme es resolen a partir d'aliments rics en greixos.

### Lactis:



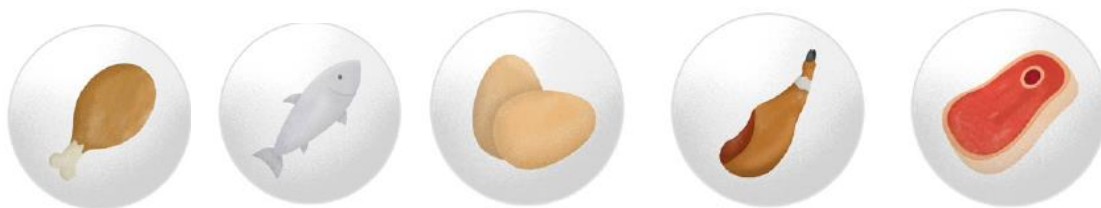
La seua principal funció en el nostre cos és ajudar a mantindre uns ossos i unes dents fortes. Este grup d'aliments ens aporta el 50% de les necessitats de calci que necessitem, mitjançant la llet, el formatge i els iogurts. I l'altre 50% l'obtenim amb una alimentació variada.

Una aportació adequada de calci prevé l'osteoporosi (porositat en els ossos) tant en homes com en dones. Des del començament de la pubertat fins al final de l'adolescència es produïx el creixement més ràpid de la massa òssia. I des de l'adolescència fins als 25-30 anys s'arriba a la punta màxima de massa òssia.

Es recomana prendre dos racions de lactis al dia.



### Peix, carns i ous:



El nutrient principal d'este grup d'aliments són les proteïnes, que tenen una diversitat de funcions en l'organisme: estructural, enzimàtica, energètica, homeostàtica, defensiva i hormonal.

Per a una alimentació saludable l'aportació de proteïnes a l'organisme s'ha de fer tant amb aliments d'origen animal, com la carn, el peix i els ous, com per mitjà d'aliments d'origen vegetal com els llegums, els cereals integrals, la fruita seca i les llavors, entre d'altres.

D'esta manera, és molt probable que un o més dies de la setmana, per a menjar o per a sopar no ens toque menjar ni carn, ni peix, ni ous.

La recomanació de consum per a este grup d'aliments és de prioritzar el peix, els ous i la carn blanca (pollastre, titot, conill, porc) enfront de les carns roges.

D'esta manera es recomana prendre peix, ous i carn blanca de 2 a 4 vegades a la setmana. Un consum moderat de carn roja (vedella, corder) a un màxim de dos vegades a la setmana i en la mesura possible en forma de guisats amb verdures. I limitar les carns processades (hamburgueses, salsitxes...) com a molt a 1 vegada a la setmana.

### Aliments de consum ocasional:



Salses industrials, snacks salats, refrescos, pastisseria industrial o llepolies aporten quantitats de sucre i/o greixos que el nostre organisme no necessita.

És per això que hem de moderar-ne el consum i deixar-los per a ocasions especials. Per exemple els aniversaris, quan anem al cinema, el cap de setmana...

### Informació sobre la dieta mediterrània

#### L'activitat física a l'aire lliure:



A més de l'alimentació equilibrada i variada, la dieta mediterrània té beneficis saludables perquè incorpora activitat física a l'aire lliure i, si pot ser, en companyia d'amics i/o família. Fer rutes de BTT, senderisme, anar de passeig a la platja o a la muntanya.

#### Aigua com la principal font d'hidratació:



El nostre cos és principalment aigua, per la qual cosa mantindre un estat d'hidratació adequat és imprescindible perquè el nostre organisme funcione correctament. Intervé en la circulació de la sang, en el transport de nutrient i oxigen a les cèl·lules del cos, en l'eliminació de toxines, i també ajuda al moviment d'articulacions i a protegir teixits i òrgans del cos, entre altres funcions.

La principal font d'hidratació és l'aigua. També podem prendre infusions i caldos vegetals que aporten a més els seus nutrients. Els aliments, per si sols, també aporten aigua, principalment les fruites i verdures, que es recomana prendre sempre que es pugui senceres i no solament el suc.

#### Respecte pel medi ambient:



La importància de promoure la dieta mediterrània es troba també en el fet que és més respectuosa amb el medi ambient que altres estils d'alimentació més occidentalitzats. Prioritzant el consum d'aliments vegetals, poc processats, de proximitat i de temporada, enfront del consum d'aliments d'origen animal, reduïm el consum d'aigua i les emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera.

Compartir el coneixement en la producció i l'elaboració d'aliments, i la socialització a la cuina o al voltant d'una taula, permeten mantindre i transmetre valors i costums que caracteritzen la dieta mediterrània.



2

#### Com es pot preparar un menú saludable?

Alimentar-se de manera saludable no és tan senzill com agafar qualsevol cosa de la nevera i del rebost. O el que en el Bingo Nyam Nyam seria triar qualsevol aliment dibuixat en el cartó de bingo... O sí que ho és?

Vos animem que intenteu preparar un menjar saludable per equips. En alguns casos els resultarà difícil, ja que en els cartons no hi ha representats tots els grups d'aliments. En eixe cas, l'equip pot utilitzar un comodí per a continuar: el comodí de la Piràmide d'Alimentació.

Primer fem equips de 4-5 alumnes. D'entre tots els cartons de bingo que tenen en cada equip, només es podran quedar amb un. Han de triar aquell que pensen que els pot ajudar millor a preparar el seu menjar saludable.

Si l'equip creu que necessitaria altres aliments que no estan en el cartó triat, llavors sol·liciten el comodí de la Piràmide, d'on poden triar tots els aliments que vulguen.

Una vegada preparats els menjars saludables, cada equip presenta a la resta el menú que han preparat i si han hagut d'utilitzar el comodí de la Piràmide d'Alimentació. Al final interessa que reflexionen sobre si alimentar-se de manera saludable és agafar qualsevol cosa de la nevera o el rebost, o pensar primer quines necessitats volem cobrir amb cada menjar.