



MATÈRIES: CIÈNCIES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIONS ORAL, COMPRENSIÓ LECTORA)

EDAT: 1r ESO (12-13)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Espanya, al costat de Grècia, Itàlia o Malta, és un dels països de la conca mediterrània on va sorgir un dels estils de vida i d'alimentació més saludables del planeta. La forma de cuinar hui és més semblant als estils d'alimentació occidentalitzats que no a la dieta mediterrània. A vegades, fins i tot l'espai que ocupen els aliments en la nostra dieta té una posició totalment diferent al que ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.

Per a alimentar-se de manera saludable, com en molts altres actes de consum, cal tindre informació suficient que ens permeti analitzar i reflexionar quina opció triem.

Tots els aliments ocupen un espai en l'alimentació saludable. Més enllà de prohibir determinats aliments, la dieta mediterrània estableix una jerarquia basada en la freqüència de consum, plasmada en la Piràmide de la dieta mediterrània.

Analitzant les característiques i els ingredients que tenen alguns plats de tipus *fast food*, podem entendre l'espai que ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.

Treball individual

Com és l'alimentació saludable?

Què és el *fast food* i quins elements el definixen?

Fitxa de treball individual per a descobrir què en saben:

El significat de les paraules. Frugalitat, freqüència, temporada, sedentarisme, variada i proporcionada són alguns termes que caracteritzen la dieta mediterrània. Conèixer el seu significat ens ajuda a entendre i interpretar la seua piràmide.

Activitats de comprensió lectora d'un text expositiu. L'objectiu és saber quin espai ocupa cada tipus d'aliments en la dieta saludable, utilitzant la piràmide com a instrument per a organitzar-los en funció de la seua freqüència de consum. Per a esta activitat necessites uns post-it.

Activitat de comprensió lectora. Transformar afirmacions donant-los un sentit totalment contrari. L'objectiu és reconèixer altres elements que caracteritzen el *fast food*.

Per a ampliar informació sobre este tema, pots llegir l'article [Quins tipus de greix necessita el nostre cos?](#) I també l'article [D'on obté l'energia el nostre cos?](#)

Treball en equip:

Poseu en comú els plats renovats.

Analitzeu-ne algun i extraieu conclusions sobre l'espai que ocupa cada aliment en la dieta saludable.

Fitxa de treball en equip

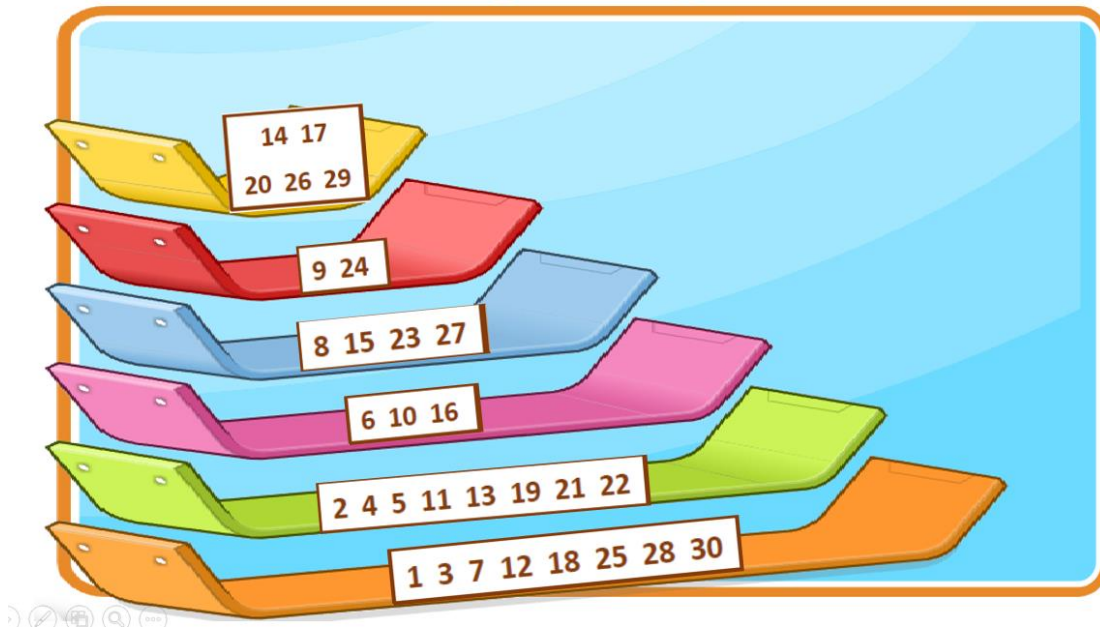
Activitat creativa amb la tècnica SCAMPER. Esgranar un plat d'alimentació occidentalitzada, incorporant-hi alguns canvis per a acostar-lo a la dieta mediterrània, és una manera de posar en pràctica els coneixements adquirits i reflexionar sobre el sentit crític a l'hora de prendre decisions.

L'objectiu és arribar a una conclusió conjunta a l'aula sobre la importància de ser crític, analitzant el màxim d'opcions disponibles quan mengem fora de casa.

Solucionari fitxa de treball individual:

2

Pirámide alimentación saludable: Dieta mediterránea



3

- Als establiments de dieta mediterrània se servixen poques comandes en poc de temps, ja que requerixen bastanta elaboració i no sempre es preparen ràpidament.
- El tipus de plats que oferix un establiment de dieta mediterrània no és sempre el mateix, i el menú varia cada setmana o la carta cada mes, tenint en compte la temporalitat dels aliments.
- La majoria de plats de la dieta mediterrània requerixen prendre'ls assegut i utilitzant coberts.
- Els plats de la dieta mediterrània se servixen directament a taula, assistits per una persona de l'establiment que ens pot ajudar a triar en funció dels nostres gustos.
- Els establiments de dieta mediterrània utilitzen recipients, plats, gots i coberts per a servir que es reutilitzen després d'haver-los netejat.