

## Què és una ració d'aliment?

Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_



*Hui us proposem que sigueu cuiners per un dia.*

Però no uns cuiners qualssevol: sereu els cuiners del menjador de l'escola. Sabeu tot el que cal fer per a preparar el dinar de la vostra escola? Ha de ser un dinar amb menjar sa i equilibrat, que tinga varietat d'aliments i, a més, que estiga bo, perquè si no... ningú no se'l menjarà! I això seria un gran fracàs... A més, caldrà calcular quina quantitat de cada aliment haurem de comprar en funció de la gent que haja de menjar i de la recepta que cuinarem... Cal tindre en compte moltes coses, veritat?

Us ajudarem a fer-ho a poc a poc, potser algú li agafa el gust i es fa cuiner!

Cuiners, als foguers!

# Què és una ració d'aliment?

## Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_

### Treball individual

Què sabem dels hàbits de vida saludables?

Què m'aporta cada aliment?

I llavors, què hem de menjar?

1

### Què sabem dels hàbits de vida saludables?

Contesta a estes preguntes i demostra el que saps. Moltes les tindràs clares i en d'altres t'hauràs d'esprémer el cervell per a contestar-les, però no patisques si no ho tens clar, després les posarem en comú i us ajudarem a completar-les.

#### Sabries dir quins són els hàbits saludables que ens ajuden a dur una vida saludable?

.....  
.....  
.....

#### Què és una dieta saludable?

.....  
.....  
.....

#### Quantes vegades hauríem de menjar al llarg del dia?

.....

#### Com podem saber quin tipus d'aliments hem de consumir per a tindre una dieta saludable?

.....  
.....

A continuació us proposem que visualitzeu a classe el vídeo següent de "l'Eduteca". Hi trobareu moltes de les respostes a estes preguntes plantejades i de segur que us ajudarà a completar-les i a comprendre millor alguns dels conceptes.

L'Eduteca - La dieta saludable: [https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l)

2

### Què m'aporta cada aliment?

Ja tenim clars quins són els hàbits que hem de seguir per a disfrutar d'una vida saludable; ara parlarem de per què la nostra dieta ha de contindre varietat d'aliments i què aporta cada un al nostre organisme. Segons la funció dels aliments, els podem classificar en quatre categories.

## Què és una ració d'aliment?

### Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_

Sabries col·locar cada un en la categoria corresponent?

**Carn – creïlles – ous – fruita – fruita seca - pasta – arròs – verdura – peix – llegums**

ALIMENTS	FUNCIÓ QUE ACOMPLIXEN EN L'ORGANISME	EXEMPLES D'ALIMENTS
<b>ENERGÈTICS</b>	Contenen una gran proporció de greixos o hidrats de carboni en la seua composició. Ens aporten l'energia necessària per a realitzar les funcions vitals.	
<b>ESTRUCTURALS</b>	Contenen una gran proporció de proteïnes, intervenen en el creixement i la reparació de teixits danyats.	
<b>REGULADORS</b>	Contenen moltes vitamines i minerals. Ajuden que el nostre cos funcione correctament.	
<b>MIXTOS</b>	Ajuden a més d'una funció en el nostre organisme.	



### I llavors, què hem de menjar?

Després d'haver vist què ens aporta cada aliment, podríeu pensar que com que esteu creixent necessiteu més aliments estructurals, però això no és correcte del tot. Com hem vist abans, **una dieta saludable ha de ser equilibrada i suficient**. És a dir, és fonamental menjar variat i en les proporcions adequades.

Per a això podem utilitzar **la roda dels aliments**. En esta roda podem veure quins aliments han d'estar més presents en la nostra dieta; per això, en les porcions més grans de la roda trobem aquells aliments que hem de menjar en més quantitat, i en les més xicotetes, les que es recomana consumir en quantitat menors.

Vaja! Tenim un problema, els aliments estan fora de la roda. Ens podries ajudar a col·locar cada aliment al lloc corresponent?

Retalla els aliments que et facilitarà el mestre o la mestra i col·loca'ls on consideres sense apegar-los.

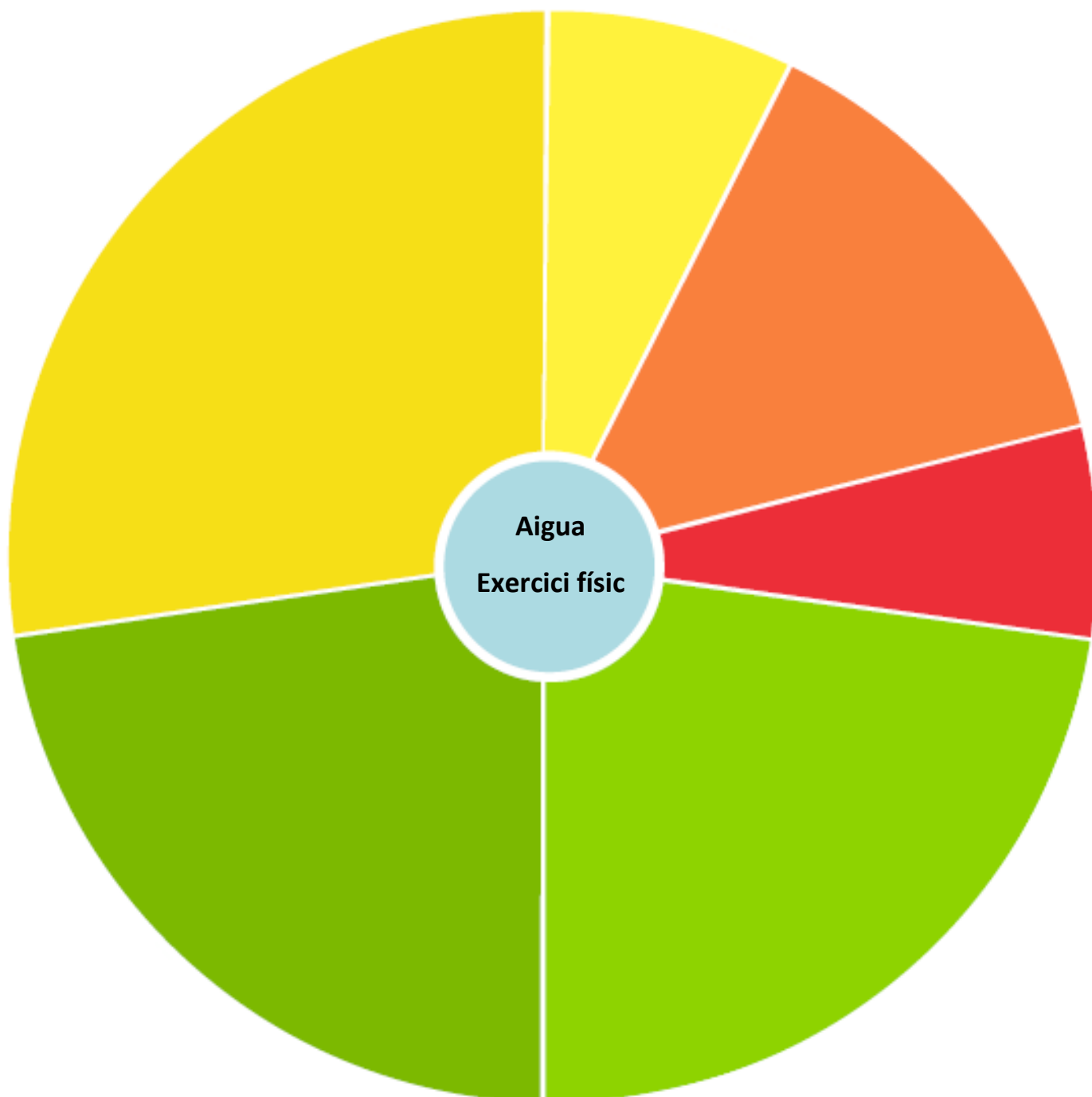
Una vegada els tingueu tots col·locats, veurem la roda completa i així podreu modificar aquells elements que no estan al lloc i llavors els apegareu.

# Què és una ració d'aliment?

Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_

## LA RODA DELS ALIMENTS



# Què és una ració d'aliment?

## Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_

### **Treball en equip**

Què és una ració?

Un menú al nostre gust

A comprar!

Com ja sabeu, la quantitat d'aliment i els nutrients que necessita el teu cos depèn de molts factors, però principalment es té en compte l'edat i l'energia que gastes. És a dir, els experts han calculat què hem de menjar en funció del que necessita el nostre cos per a créixer i desenvolupar-nos. A més, també han tingut en compte quant d'exercici fem i, per tant, quanta energia gastarem.

Ara, com a cuiners que sou, haureu de pensar en el menú que oferireu a la vostra escola, però com bé sabeu un cuiner no treballa sol. Per això, les activitats que us proposem tot seguit les fareu en grups de 4 o 5 alumnes. Però treballar en equip no és només repartir les tasques que cal fer, també heu de compartir les opinions i preocupacions, escoltar tots els companys i companyes i arribar a acords entre tots. Treballar en grup és més divertit!

A continuació us donem una taula orientativa amb alguns dels aliments bàsics de la nostra dieta. Llegiu-la amb deteniment perquè us ajudarà, en el futur, a saber quant hem de menjar.

1

### **Què és una ració?**

Una ració és la quantitat o porció d'aliment adequada per a aconseguir una alimentació variada, agradable i suficient. Estes són les quantitats que es recomana als xiquets i xiquetes de la vostra edat.

## Què és una ració d'aliment?

### Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_

XIQUETS I XIQUETES D'ENTRE 7-12 anys			
Aliments	Ració diària	g/ml	Mesures quotidianes
Pa		30-60	3-4 llesques
Cereals del desdèjuni	3-4 racions entre tots estos tipus d'aliments	25-30	5-6 cullerades soperes
Arròs i pasta (crus)		50	1 tassa de café
		80	1 got
Creïlles		120-200	1 peça de mida pilota de tenis
Verdures	2 o +	120-200	1 plat abundant
Fruita	3 o +	100-200	1 peça de mida pilota de tenis 1 llesca de meló 1 grapat de cireres
Fruites seques i llavors	1	5-10	1 grapat (el que cap en una mà tancada)
Llet o derivats	2-3 racions	160-250	1 got 2 iogurts 2-4 tallades de formatge (curat-tendre)
Carn	2 racions entre tots estos tipus d'aliments	80-125	1 bistec de vedella menut 2 xulles de porc ¼ de pollastre 4 cuixes de conill
Peix i marisc		100-150	1 tallada de peix blanc 4 sardines 1 plat de clòtxines (amb closca) 5 gambes 1 calamar mitjà
Llegums		40-60	¾ parts tassa de café
Ou		60	1 unitat
Oli	3-6 racions	10	1 cullerada sopera
Crema de cacau, sucre, mermelada, mantega	Consum opcional	5	1 culleradeta de postres

2

### Un menú al nostre gust

I ací comença el vostre treball com a equip de cuina. Perquè els vostres comensals estiguen contents i puguin créixer sans i forts, heu de triar molt bé les receptes per al vostre menú, que han de ser saludables i també han d'estar bones.

Però tranquils, que no us demanarem que feu un menú sencer. Com que sabem que esteu aprenent i que cal anar a poc a poc, us donarem una miqueta d'ajuda. A continuació us

## Què és una ració d'aliment?

### Un menú al nostre gust

Nom \_\_\_\_\_

proposen un menú setmanal amb alguns buits en blanc, els hem ombrejat perquè els identifiqueu millor. Heu de triar les receptes amb què el completareu. Per a donar-vos algunes idees, el vostre professor o professora us donarà material complementari amb receptes de cuina bones i saludables.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r PLAT	Ensalada de llegums amb arròs integral i verdures	Fideuà de verdures amb gambetes i calamars	(Trieu una recepta de llegums)	(Trieu una recepta de verdures)	Sopa de pollastre amb estrelletes
2n PLAT	Xulla de porc a la planxa amb ensalada de l'horta	(Trieu una recepta de peix)	Truita de xampinyons amb ensalada de l'horta	Medallons de salmó amb arròs	Broquetes de pollastre amb creïlles hasselback i ensalada de l'horta
POSTRES	logurt	<b>Fruita de temporada</b>	<b>Fruita de temporada</b>	<b>Fruita de temporada</b>	Fruita de temporada

El dinar sempre s'acompanyarà d'aigua i de pa.

Genial, equips! Ja teniu un menú equilibrat, sa i saborós que de segur que encantarà a tot aquell que el taste. Només caldrà que anem a comprar els ingredients per a poder començar a cuinar. Soleu anar a comprar amb les famílies? Sabeu en quina tenda o secció del supermercat podreu trobar cada aliment?



### A comprar!

En esta activitat us proposem que munteu el vostre propi mercat i sigueu venedors i compradors.

Els venedors hauran de preparar la seua parada o secció: verduleria, carnisseria, pescateria... I també els productes que vendran, els preus i les ofertes.

Els compradors hauran de fer la llista de la compra i pensar com pagaran i quants diners necessitaran.

Prepareu-ho tot i a jugar!

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](https://www.teamconsum.com)