

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:



La música és un instrument potent d'expressió i comunicació.

Segur que coneixes molts estils musicals; a través de les lletres i les melodies podem expressar sentiments, mostrar el nostre estat d'ànim, cridar l'atenció sobre un aspecte que ens preocupa o reivindicar les nostres idees. Però, per a fer-ho, qualsevol músic que se'n pree ha d'aprofundir en els seus sentiments, investigar i informar-se sobre el que vol ressaltar o reivindicar. Per això us proposem que a través de les diferents activitats investigueu i reflexioneu sobre els nostres hàbits alimentaris i les recomanacions oficials sobre la nostra alimentació, per a poder així formar la nostra pròpia opinió i ser capaços de plasmar-la a través de la música.

Ara et semblarà molt difícil perquè pocs de nosaltres som experts en alimentació i menys encara músics, però no et preocupes que us guiarem per a fer-ho a poc a poc i que resulte fàcil i divertit.

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:

Treball individual

D'on obté el cos l'energia?

Com sé què he de menjar?

Segons el **diccionari normatiu**, l'alimentació és el conjunt de coses que es prenen o es proporcionen com a aliment. Però quan parlem d'alimentació saludable i equilibrada, convé matisar què és la nutrició. Segons l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, la nutrició és la ingesta d'aliments en relació amb les necessitats dietètiques de l'organisme. Una bona nutrició (una dieta suficient, variada i equilibrada combinada amb l'exercici físic regular) és un element fonamental de la bona salut. L'OMS també puntualitza que una mala nutrició pot reduir la immunitat, augmentar la vulnerabilitat a les malalties, alterar el desenvolupament físic i mental i reduir la productivitat.

Tal com us deveu haver adonat, us trobeu en un moment en què el vostre cos canvia molt més de com ho ha fet fins ara, passeu de ser xiquets a adults. El vostre cos creix de manera considerable i madureu tant físicament com mentalment, i per això és fonamental que li proporcioneu l'energia suficient per a fer-ho. Però d'on obté el cos l'energia?



D'on obté el cos l'energia?

Per a poder contestar a esta pregunta et proposem que lliges l'article següent i el comentes amb els altres companys i companyes de classe:

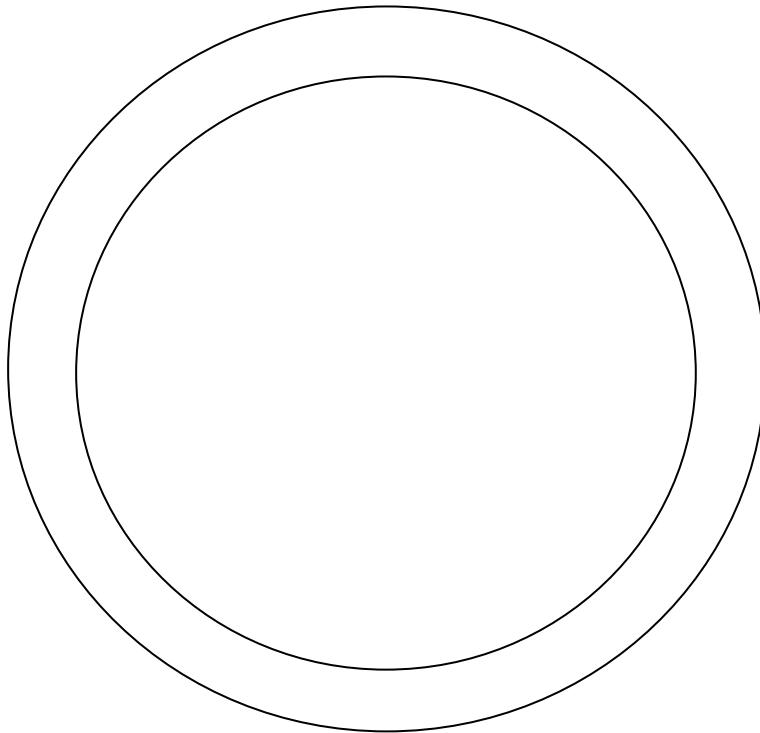
<https://teamconsum.consum.es/val/articles/d-on-obte-el-cos-l-energia/>

L'article ens explica quin espai ocupen en la dieta els aliments que ens aporten energia, organitzats en energia procedent d'hidrats de carboni, de proteïnes i de greixos. En alimentació saludable l'aportació d'energia al nostre organisme, per a cada tipus d'aliments, ha de seguir una proporció determinada. T'atrevides a dibuixar-ho en este plat?

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:



Però llavors... Només ens alimentem perquè necessitem energia? Jo crec que no, a més d'una necessitat, alimentar-se és un plaer. En la nostra cultura, totes les festes i celebracions s'acompanyen de menjar, ho havies pensat? I a qui no li agrada menjar el seu plat preferit o tastar receptes noves?

Per a portar una alimentació variada, equilibrada i saludable, hem de seguir les recomanacions dels especialistes i adaptar-la als nostres gustos. I això com ho fem? Doncs nosaltres us recomanem que, a més de seguir les recomanacions per a una dieta saludable, us animeu a tastar aliments i receptes noves. A buscar receptes que no havíeu tastat i que torneu a tastar aliments que abans no us agradaven: els gustos canvien i els nostres paladars també!



Com sé què he de menjar?

De segur que heu sentit a parlar de la Piràmide alimentària. Esta piràmide ens ajuda a veure de manera gràfica quins aliments hem de consumir més habitualment i quins hem de deixar per a ocasions especials. Ens oferix pautes per a saber la freqüència de consum i el tipus d'aliments que han de formar part de la nostra alimentació.

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:



©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

En la base trobem els aliments que hem de consumir amb més freqüència i que han de ser la base de la nostra alimentació, els aliments que es troben en els pisos centrals els hem de consumir setmanalment, i els que es troben en la part superior els hem de deixar per a dies especials i consumir-los de forma ocasional. Però segur que això ja ho sabíeu, veritat?

Ens falta descobrir quina quantitat hem de menjar de cada aliment en funció de l'aportació energètica de cada un. Perquè encara que l'oli d'oliva es trobe en la base de la piràmide, no ens en prendrem un got, veritat?

Per això us proposem que, per equips i consultant les diferents webs que us oferim, investigueu quina quantitat hem de consumir de cada aliment. Preparats i preparades?

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en Teamconsum

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:

Treball en equip

Quina quantitat he de menjar de cada aliment?

Juguem?

Una cançó que alimenta

En les activitats següents treballarem en equip. Us recomanem que siguin equips de 3 o 4 alumnes, així serà més fàcil coordinar-se, compartir la informació i prendre decisions.

1

Quina quantitat he de menjar de cada aliment?

En la taula que es mostra a continuació us facilitem les racions que hem de consumir de cada aliment; faltirà saber com calculem la ració sense haver de pesar i mesurar tot el que mengem. Per això us proposem que completeu els espais que queden en blanc de la columna "Quant és una ració?". Per a fer-ho utilitzeu els enllaços que teniu a continuació. Hi trobareu les quantitats en mesures més fàcils d'entendre, com ara un got, una cullerada, una tassa... A treballar!

ALIMENTS		FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
Cereals	Pa	3-4 racions/dia entre tots estos	30-60 g
	Cereals del desdejuni		25 g-30 g	5-6 cullerades soperes
	Arròs i pasta		50-80 g (cru)
	Creïlles		120g-200g
Lactis	Llet	2-3 racions/dia	200-250ml	1 got
	logurt		200-250ml	2 unitats
	Formatge (curat-fresc)		30-100g
Verdures i hortalisses		2 o + racions/dia	120-200g	1 plat abundant
Fruita		3 o + racions/dia	100-200g	1 peça mitjana/gran

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:

	ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
Greixos, olis i dolços	Oli d'oliva	3-6 racions/dia	10ml
	Fruites seques i llavors	1 ració/dia	5-10g* *pes fruita seca sense corfa	1 grapat amb la mà tancada
	Sucre, mel, cacau en pols, melmelada...	Com menys, millor	5g
Peix	Blanc i blau Mariscos	2 racions/dia entre tots estos	100g-150g	1 rodanxa gran
Carns i ous	Ous		60-80g
	Carn magra		100-125	1 filet mitjà
	Aviram		160g	¼ de pollastre, conill
	Embotits i carns grasses	Quantitats menudes		
Llegums			40-60g (cru)	2-3 cullerades soperes

Completem la casella "quant és una ració?" Consultant estes pàgines web:

<http://www.programapipo.com/equivalencias-por-grupos-de-alimentos/raciones/>

2

Juguem?

Ja hem après un muntó de coses! Ara demostrarem si ens ha quedat clar per mitjà d'un joc. Us hem preparat unes preguntes de tipus test que contestareu per equips.

Cada equip disposarà d'un full de registre que us donarà el professor o la professora, on haureu de contestar a les preguntes que se us proposen. A veure quin equip n'encerta més!

Entra en la web que hi ha a continuació i fica-hi el codi del joc que et facilitarà el professor o la professora.

join.quizizz.com

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Nom:



Una cançó que alimenta

I ara és on necessitem tota la vostra creativitat i perspicàcia, perquè farem una creació musical! Calma tot el món, no us demanarem que toqueu instruments ni compongueu música, encara que si algú està inspirat serà ben rebut.

El que us proposem és que trieu una cançó i en modifiqueu la lletra per tal que parle d'alimentació. Pot ser una lletra divertida o crítica, també podeu parlar de les recomanacions alimentàries o podeu utilitzar la cançó per a proposar canvis en el menú de l'institut, sentiu-vos lliures per a escriure-la!

Per tal que agafeu algunes idees us deixem un vídeo de la xirigota "Som bones i madures", del Canijo. Esperem que us agrade i us inspire!

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=h5Cps1xCVHw>