

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Orientacions per al docent



MATÈRIES: DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALESA, CIÈNCIES SOCIALS, MATEMÀTIQUES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA.

EDAT: 1r ESO (12-13 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Per mitjà de les diferents activitats abordarem aspectes relacionats amb una alimentació saludable perquè l'alumnat siga conscient de les recomanacions oficials i pugui ser responsable del seu estil de vida. Es troben en un moment de les seues vides de grans canvis físics i és important que compreguen que el balanç d'energia consumida i el que gasten han d'estar equilibrats per a portar un estil de vida saludable.

Treballarem els diferents grups d'aliments i parlarem de què és el que aporten al nostre organisme, així com les quantitats que hem de menjar segons les recomanacions oficials. Finalment us proposem escoltar una xirigota i triar una cançó per a plasmar, de forma creativa, els aspectes treballats canviant-ne la lletra.

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 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.

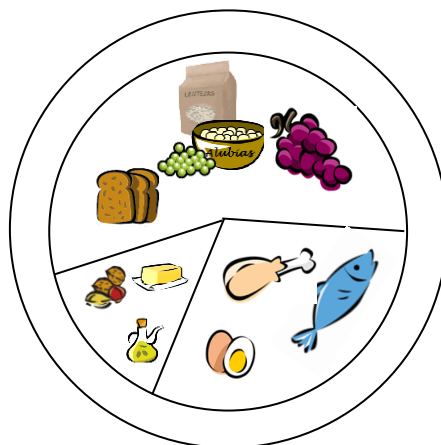
1

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?



Algunes preguntes que hi poden ajudar durant la posada en comú:

En quines activitats invertix l'energia el nostre cos?

Tal com diu l'article, podem classificar els aliments per la funció que fan en el nostre organisme. Sabeu quins són els aliments energètics, plàstics i reguladors?

PLÀSTICS O ESTRUCTURALS: Són aquells que contenen una proporció més gran de proteïnes, que intervenen en el creixement i la reparació de teixits danyats. Per exemple: carn, ous, llet o peix.

REGULADORS: Contenen vitamines i minerals. Ajuden que el nostre cos funcione correctament. Són la fruita i la verdura, principalment.

ENERGÈTICS: Són aquells que l'organisme utilitza principalment per a obtenir l'energia que les cèl·lules necessiten per a realitzar les funcions vitals. Contenen una proporció més gran de greixos o hidrats de carboni en la seua composició. Per exemple, les creïlles, l'arròs o la pasta.

També hi ha aliments que ajuden a més d'una funció en el nostre organisme, com els llegums o la fruita seca, que podríem classificar com a aliments MIXTOS.

Quins aliments m'aporten energia? Llevat de l'aigua, tots els aliments aporten més o menys quantitat d'energia.

Què passa si aporte al meu organisme més energia de la que gaste?

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, l'activitat física i l'edat. I l'energia que no es consumix o s'utilitza, s'acumula en l'organisme en forma de greix corporal.



Com sé què he de menjar?

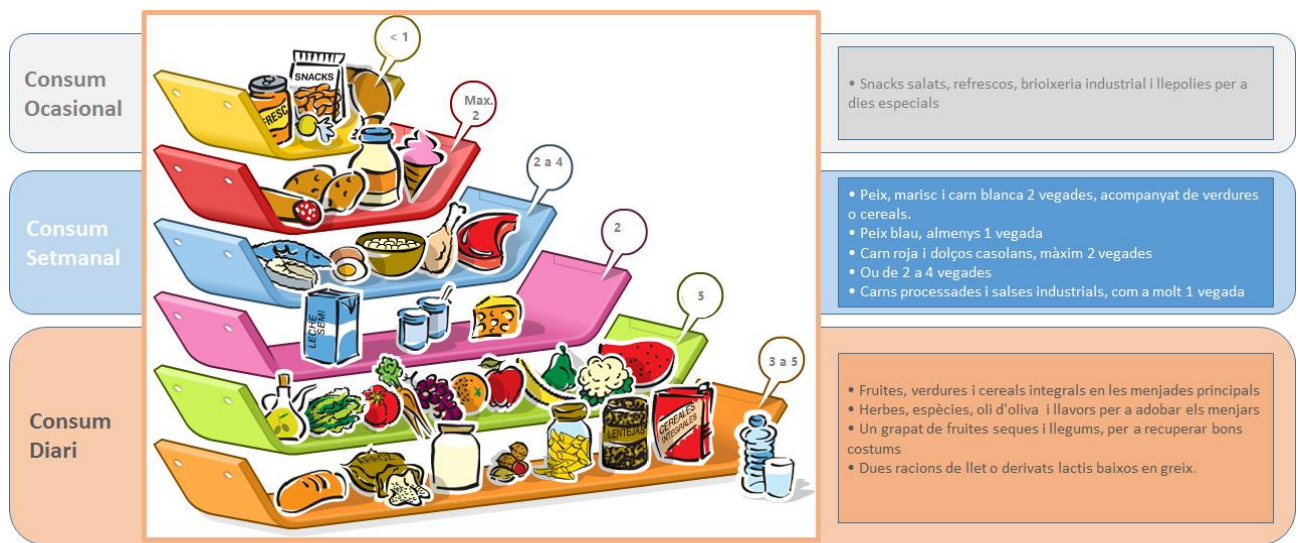
De segur que heu sentit a parlar de la Piràmide alimentària. Esta piràmide ens ajuda a veure de manera gràfica quins aliments hem de consumir més habitualment i quins hem de deixar per a ocasions especials. Ens oferix pautes per a saber la freqüència de consum i el tipus d'aliments que han de formar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

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?

Què és una ració d'aliment?

Una cançó que alimenta

Orientacions per al docent



Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

[Enllaç Piràmide](#)

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?

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.

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](#)

1

Quina quantitat he de menjar de cada aliment?

A continuació et deixem la taula amb les recomanacions de quantitats i freqüència de consum d'alguns aliments molt presents en la nostra dieta. A l'alumnat se'ls proposa que completen els espais en blanc que té la seua taula utilitzant els recursos web següents:

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

Una altra informació que pot ser interessant:

<http://www.programapipo.com/guia-pediatrica/raciones-de-alimentos/>

Recomanacions nutricionals (9-13 anys): <http://www.programapipo.com/guia-pediatrica/alimentacion-entre-9-y-13-anos/recomendaciones-nutricionales-9-13-anos/>

ALIMENTS		FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
Cereals	Pa	3-4 racions/dia entre tots estos	30-60 g	3-4 llesques
	Cereals del desdijuni		25 g-30 g	5-6 cullerades soperes
	Arròs i pasta		50-80 g (cru)	4-5 cullerades soperes rases 4-5 cullerades soperes plenes
	Creïlles		120g-200g	1 creïlla gran
Lactis	Llet	2-3 racions/dia	200-250ml	1 got
	logurt		200-250ml	2 unitats
	Formatge		80-100g	4 -6 tallades
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

Orientacions per al docent

	ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
Greixos, olis i dolços	Oli d'oliva	3-6 racions/dia	10ml	1 cullerada sopera
	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, mermelada...	Com menys, millor	5g	1 cullerada de postres
Peix	Blanc i blau Mariscos	2 racions/dia	100g-150g	1 rodanxa gran 1 plat de clòtxines (amb closca) 5 llagostins 4 sardines 1 calamar mitjà
Carns i ous	Ous		60g	1-2 unitats
	Carn magra		100-125	1 filet mitjà
	Aviram		160g	¼ pollastre, conill
	Embotits i carns grasses	Quantitats menudes		
Llegums			40-60g (cru)	2-3 cullerades soperes



Juguem?

En esta activitat us proposem un joc de preguntes sobre el que hem après.

Estes són les indicacions per a poder accedir al joc:

PER AL DOCENT:

Per a accedir al joc els teus alumnes necessiten un codi que els permetrà jugar tots junts. Per a obtenir el codi l'has de generar a través del mateix joc. T'expliquem com es fa:

1. Accedix al joc. Ací pots veure les preguntes que hauran de respondre.
<https://quizizz.com/admin/quiz/5ca1c27dfd4a71001b5ce7c7>
2. En el menú de la dreta, prem el botó "Live Game" o "Joc en directe" T'eixirà una finestra per a registrar-te o identificar-te. Pots fer-ho o tancar-la prement la "x"
3. En la finestra següent pots veure la configuració. Prem "Procedir" o "Joc d'acollida" i obtindràs:
 - La web en la qual l'alumnat haurà d'entrar: join.quizizz.com
 - El codi per a jugar "Enter game code". Este codi té 6 xifres i és temporal, si voleu jugar un altre dia hauràs de tornar a generar un codi nou.
4. Quan tots els alumnes hagen entrat en el joc i estiguen preparats per a començar, hauràs de prémer "començament" des de l'ordinador.

PER A L'ALUMNAT:

1. Han d'entrar a la web: join.quizizz.com
2. On indica "Introduir el codi del joc" hauran d'escriure el codi de 6 xifres que ha obtingut el docent i prémer "Enter game"
3. Els demanarà "Escriga el seu nom" i que premen "Enter game"
4. Una vegada estiguen tots dins del joc el docent el començarà des del seu ordinador.

Cada equip necessitarà un ordinador i haurà d'anar contestant a les preguntes que se li plantegen de forma consensuada. Una vegada finalitzat podem veure les respostes correctes i equivocades de cada equip i en conjunt de tots els equips. A jugar!

3

Una cançó que alimenta

Per a finalitzar la proposta, plantegem la creació d'una cançó que tracte alguns dels aspectes que hem treballat.

Per tal que agafeu algunes idees us deixem un vídeo de la xirigota "Som bones i madures", del Canijo. Una xirigota és una agrupació músic coral típica de Cadis. Tenen estructures senzilles i una de les seues característiques principals és l'agudesesa i picardia de les lletres. Per això ens semblen un format atractiu i motivador per al vostre alumnat. Us proposem la visualització d'una xirigota de temàtica alimentària.

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

Ací teniu la lletra de la xirigota, per si voleu imprimir-la i treballar-la.

LLETRA XIRIGOTA: <https://www.musixmatch.com/es/letras/Chirigota-Del-Canijo/Somos-Ricas-y-Maduras-Presentaci%C3%B3n>

En esta activitat pot ser interessant treballar continguts d'altres àrees relacionant-les entre si o per mitjà de la creació d'una cançó. Algunes idees:

- Abordar continguts de poesia, rima, autors, figures retòriques...
- Treballar la música i altres tradicions. Investigar les xirigotes (procedència, estructura, història...) i aprofitar-ho per a treballar tradicions de la vostra comunitat o d'altres comunitats i països.
- Treballar l'argumentació i els tipus d'arguments.
- Investigar diversos tipus de música que puguen interessar-los o semblar-los atractius (rap, pop, rock...), analitzar les lletres, reflexionar sobre elles...