

Nom \_\_\_\_\_



Què podem fer cada u de nosaltres per a contribuir al desenvolupament sostenible i posar fi a la fam al món?

Penses que no malbaratar els aliments hi pot ajudar?

Com a habitants del planeta que som, hem de ser conscients que tots els éssers humans tenim dret a una alimentació saludable. La naturalesa ens proveïx dels aliments que necessitem per a créixer sans i forts: taronges del camp, ous de la granja, peixos del mar...

Deixar el plat buit i portar una dieta saludable pot ajudar de manera diferent altres habitants del planeta i el medi ambient. **Sabem de què es compon una dieta saludable? I sabem què passa quan malbaratem els aliments?**

**La resposta a estes dos preguntes ens indicarà si la nostra manera d'alimentar-nos és sana i responsable i, per tant, contribuïx al desenvolupament sostenible** i a erradicar la fam al món. Anima't a descobrir-ho amb les activitats que vos proposem a continuació.

### **Treball individual**

- 1 \_ Què conté una "dieta completa saludable"
- 2 \_ Què falta en cada plat
- 3 \_ Has deixat el plat buit?

Nom \_\_\_\_\_

## 1 \_ Què conté una “dieta completa saludable”

Segurament ja t'imagines quins aliments ha de contindre una dieta saludable, com és la nostra dieta mediterrània, però, saps que no tothom al planeta té accés a tots estos tipus d'aliments?

És per això que en alguns llocs del món, no tan lluny de nosaltres, es lluita per a obtindre això que arriba de manera tan fàcil a les nostres taules.

Fixa't en la següent imatge i **selecciona 20 aliments que penses que formen part de l'alimentació saludable**. La reflexió que fareu al final entre tots i totes, segur que et sorprèn.

**QUINS ALIMENTS COMPOSEN UNA DIETA COMPLETA SALUDABLE?**

CARXOFA	SNAKS	PA	PLÀTAN	FESOLS
REFRESCOS	GELAT	ENCISAM	LLET	PERA
LLENGUAT	MANZANA	CEREALS		LLENTILLES
CREÏLLES	CEBA	FORMATGE	PASTA	MELÓ
SAFANORIA	IOGURT	POLLASTRE	KIWI	CHULLES
OLI D'OLIVA	PERNIL	RAÏM	XORIÇO	ALBERGÍNIA
MAIONESA	AIGUA	OUS	CROISSANT	LLUÇ
ANOUS				
ESPINACS	LLEPOLIES	TARONJA	BRÒCOLI	SALMÓ

Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ Què falta en cada plat

---

**Primer plat**

- *Ingredient principal: Lentilles cuites*
- *Per a fer-ho més complet i apetitós li afegirem:*

---



---



---

- *Dibuixa com quedaria aquesta recepta en el plat:*



A continuació, et proposem que ens ajudes a elaborar el menú d'avui, utilitzant les fitxes de CANVA que et facilitarà el teu docent o que tu mateix pots descarregar-te fent clic en la imatge.

El menú està compost per primer i segon plat, més les postres. En dos d'ells voràs que ja hi em introduït l'ingredient principal, la resta els hauràs de decidir tu per aconseguir que els plats siguin complets i abellidors.

Preparat per fer de súper xef? Completa les fitxes i demostra tot el que saps sobre cuina saludable. Endavant!

## 3 \_ Has deixat el plat buit?

---

**Quants cops has sentit dir “menja-t'ho tot” o “el menjar no es tira”.** I és que a vegades ens omplim el plat amb més menjar del que podem menjar. Ni cada dia tenim la mateixa fam, ni tampoc totes les persones mengem la mateixa quantitat.

**Creus que et menjaries tota la quantitat que has dibuixat en els plats de l'activitat 2?**

Què et sembla si tornes a dibuixar les teues receptes, però completant només la part del plat que creus que et menjaries, tenint en compte si hui tens més o menys fam? D'esta manera, el teu plat es quedarà buit i no malbarataràs aliments, de manera que contribuiràs al desenvolupament sostenible.

Nom \_\_\_\_\_

### Treball en equip

- 1 \_ Mural de menús saludables
- 2 \_ Què passa si malbaratem el menjar?

## 1 \_ Mural de menús saludables



Ha arribat el moment de posar en comú els menús que heu elaborat.

Què et sembla si prepareu un mural amb tots els dibuixos? Vos proposem que feu fotos dels plats que heu creat en l'activitat individual 2 i les pugeu al mur de Padlet que vos proposarà el vostre docent.

I podeu votar quines receptes vos agraden més!

## 2 \_ Què passa si malbaratem el menjar?

**I si completeu el mur de PADLET amb els dibuixos de l'activitat individual 3?**

Tindreu l'oportunitat de reflexionar tots junts sobre la importància de no malbaratar menjar.

**Heu pensat alguna vegada en la dedicació i coneixements que necessita un ramader o agricultor per a obtenir els aliments que mengem? Si malbaratem els aliments, també estem llençant al fem el seu treball!**

**I, heu pensat alguna vegada en els recursos naturals que es necessiten per a produir els aliments? Aigua, terra i substrat, pinso i pastures pel bestiar... Si llencem aliments al fem, també malbaratem recursos naturals!**

**Segur que se us ocorren molts més motius per els que és important no malbaratar aliments. Animeu-vos a posar-los en comú entre tots i a pujar-los en el mur de Padlet!**