

Nom \_\_\_\_\_



### Com és l'alimentació saludable?

Nombroses vegades deveu haver sentit a parlar sobre les bondats de la dieta mediterrània, un estil de vida i d'alimentació propi dels països de la conca mediterrània que es remunta a

civilitzacions antigues, i que es fonamenta en diversos factors.

Els aliments que la caracteritzen i la seua temporalitat, la socialització a la cuina i a taula, la preservació del medi ambient o mantenir un estil de vida actiu en són alguns.



En l'estil de vida actual, sobretot a les ciutats, som més sedentaris que en generacions anteriors. I la nostra manera de seleccionar els aliments i de cuinar-los també ha canviat, ja que ens hem distanciat de la dieta mediterrània i ens hem acostat a un estil d'alimentació més occidental.

**Que una dieta siga saludable o no depén de diferents factors**, com ara l'elecció adequada dels aliments que resolga les necessitats energètiques reals de cada persona, o la proporció i freqüència en la qual es consumix cada grup d'aliments.

### Llavors, què hauríem de tindre en compte a l'hora de triar què mengem?

Perquè el nostre organisme funcione correctament necessita cobrir les necessitats nutricionals amb diversitat d'aliments, organitzats en grups. I cada un d'ells en una determinada proporció. D'alguns en necessita en una proporció més gran respecte d'uns altres. Fins i tot alguns els necessita molt poc o en cap proporció.



Nom \_\_\_\_\_

La freqüència de consum ordena el nombre de vegades que necessitem consumir aliments d'un grup determinat. I la Piràmide d'alimentació és l'instrument que utilitzem per a representar-ho, adaptant-ho a les necessitats de cada individu: l'edat, l'estil de vida i el sexe.

**D'esta manera, diàriament i en la proporció adequada a les necessitats de cada individu, hi han d'estar presents els grups d'aliments següents:**

- ✓ **Cereals, fruites i verdures:** Constituïxen la base de l'alimentació, i haurien d'estar presents en les menjades principals. Els cereals, com menys refinats, millor; i una de les verdures ha de ser en forma d'ensalada.
- ✓ **Productes lactis:** Dos racions al dia ajuden a enfortir els ossos, i per a evitar un excés de greixos saturats és preferible optar pels baixos en greixos.
- ✓ **L'oli d'oliva,** situat al centre de la piràmide per la seua aportació nutricional, hauria de ser la principal font de greix del nostre organisme. **Les llavors i la fruita** seca també són font de greixos saludables, fibra, proteïnes vegetals i vitamines.
- ✓ **I reduir el consum de sal,** incorporant espècies i herbes, permet seguir disfrutant dels plats amb nous sabors i aromes.

Dins del consum setmanal, el peix, la carn magra i els ous són les principals fonts de proteïna d'origen animal, que s'aconsella servir acompanyats de verdures o cereals. Els llegums, acompanyats de cereals o fruita seca perquè siguen font més bona de proteïna per a l'organisme, haurien de consumir-se de 2 a 3 vegades a la setmana. I el consum de carn roja i el de carn processada hauria de reduir-se a una o dos vegades a la setmana.

I el sucre, els caramels, la brioixeria, els refrescos, els gelats o els snacks s'haurien de prendre només de tant en tant, reduint-ne la quantitat i la freqüència de consum, ja que són rics en sucres simples i greixos poc saludables.

Nom \_\_\_\_\_

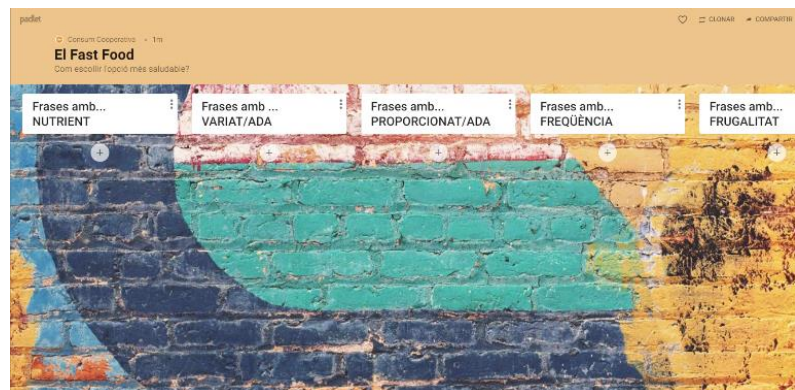
Tot açò, combinat amb la pràctica d'activitat física moderada, caminar, pujar escales, fer les faenes de casa, fer activitats a l'aire lliure en companyia, a més de descansar adequadament i amb l'aigua com a principal font d'hidratació, és practicar la dieta mediterrània, un dels estils de vida més saludables.

### Treball individual

- 1 \_ Com és l'alimentació saludable?
- 2 \_ La freqüència de consum
- 3 \_ Què és el fast food i quins elements el definixen?

#### 1 \_ Com és l'alimentació saludable?

En funció del context, una paraula pot adquirir un o altre significat. Alguns termes com temporalitat, varietat o freqüència tenen un significat concret quan es parla d'alimentació saludable..



La següent activitat tracta justament d'açò. Conèixer el significat d'algunes paraules i, en el context de l'alimentació saludable, contruir frases amb elles per a compartir-les després en un [mur col·laboratiu de PADLET](#).

Esta activitat es pot fer individualment, encara per parelles sumareu esforços i capacitat creativa.

Nom \_\_\_\_\_

En este test de [Google Forms](#) teniu les paraules i l'espai per construir les vostres frases. Com aneu de creativitat?

### 3 \_ La freqüència de consum

La Piràmide d'alimentació saludable ens oferix orientacions sobre la freqüència e consum dels aliments que componen la dieta.

Què et sembla si entre tots situeu diferents aliments en el lloc que els correspon? Esta activitat serà d'ajuda per a les que fareu després en equip.



Segons la posició que ocupa el teu nom en la llista de la classe, anota en un post-it l'aliment que et toque de la següent llista. I quan sigui el teu torn, situa'l al pis que corresponga de la [Piràmide d'alimentació saludable projectada a la pissarra](#).

Quina freqüència de consum penses que té l'aliment que t'ha tocat? Vinga que es bufar i fer ampolles!

- |                 |                        |                     |
|-----------------|------------------------|---------------------|
| 1- Arròs        | 11- Taronja            | 21 - Pebre          |
| 2- Oli d'oliva  | 12- Pipes de carabassa | 22- Mandarina       |
| 3- Anous        | 13- Ceba               | 23- Pollastre       |
| 4- Alfàbega     | 14- Creïlles fregides  | 24- Entrecot de bou |
| 5- Meló d'Alger | 15- Ous                | 25- Llenties        |
| 6- Llet         | 16- logurt             | 26- Refresc         |
| 7- Pa integral  | 17- Gelat              | 27- Cigrons         |
| 8- Sardina      | 18- Macarrons          | 28- Encisam         |
| 9- Salsitxes    | 19- Tomaca             | 29- Galletes        |
| 10- Formatge    | 20- Sal                | 30- Aigua           |

Nom \_\_\_\_\_

### 3 \_ Què és el fast food i quins elements el definixen?

Deixant de banda els ingredients que contenen els productes que se servixen en els establiments de fast food, en alguns aspectes este tipus de menjar es totalment oposat a la dieta mediterrània.

## Fast food vs Dieta mediterrània

Per a parlar de dieta mediterrània, el missatge que transmet cadascuna de les frases anteriors hauria de ser totalment oposat. T'animes a fer-ho? En alguna frase amb canviar varies paraules és suficient, però en unes altres... Hauràs de ser més creatiu!

Let's  
GO!

- 1

**En els establiments de fast food se serveixen moltes comandes en poc temps, perquè requereixen molt poca elaboració i es preparen ràpidament.**
- 2

**El tipus de productes que ofereix un establiment de fast food és quasi sempre el mateix, sense variar cada setmana o cada mes.**
- 3

**La majoria dels productes de fast food permeten menjar dempeus o fins i tot mentre camines.**
- 4

**Els productes de fast food es poden comprar en una parada ambulant o demanar en un taulell.**
- 5

**El fast food se serveix en recipients o embolcalls no reutilitzables que el mateix consumidor tira a la paperera.**

Ara que ja saps què diferencia el Fast Food de la Dieta Mediterrània... Compartix amb els teus companys i companyes el resultat de la teua creativitat!

Nom \_\_\_\_\_

## Treball en equip

- 1 \_ Renovem plats de fast food SCAMPER.
- 2 \_ Ho posem en comú

### 1 \_ Renovem plats de fast food SCAMPER.

La diversitat d'opcions que tenim hui per a triar què mengem i on ho fem requereix que reflexionem abans de decidir-nos, ja que els nutrients que ens aporten, la forma de preparar-los els aliments i la manera de consumir-los no són iguals en tots els casos.

**Què vos sembla si treballeu en equip per renovar plats de fast food i fer-los més saludables?**

Ara toca posar en pràctica tot el que heu après en les activitats anteriors. A través de la tècnica de pluja d'idees SCAMPER segur que sorgixen idees genials per a renovar eixos plats..

En la prestació de [Genially "Pluja d'idees amb SCAMPER"](#) podeu veure les passes a seguir per dur-la a terme.



I en les següent fitxes podeu prendre nota d'algunes dades sobre el fast food que voleu renovar i les idees més votades.

Nom \_\_\_\_\_

## Fast food escollit i ingredients



Nom del plat o producte: .....

Ingredients que conté: .....

.....

Se serveix en una parada ambulant o en un mostrador?

.....

L'establiment canvia totes les setmanes els plats o productes que ofereix?

.....

Es podria menjar mentre camines o de peu? .....



El seu recipient o embolcall és reutilitzable? .....

Nom \_\_\_\_\_

# Fast food renovat

CONCEPTE	PREGUNTES DEL PLAT	RENOVACIÓ
<b>Substituir</b>		
<b>Combinar</b>		
<b>Adaptar</b>		
<b>Magnificar</b>		
<b>Put on other uses</b> (Quantes versions oferixes...)		
<b>Eliminar</b>		
<b>Reverse</b> (és al revés de...)		



Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ Ho posem en comú

---

Es moment d'exposar a classe el treball que heu fet i els vostres plats renovats.

Un cop els heu vist tots, fins i tot podeu votar quin us agrada més.

**I per a arribar a una conclusió entre tots, sobre la importància d'analitzar bé què mengem i on ho fem** abans de decidir-se, tenint en compte totes les opcions disponibles, responeu entre tots a les preguntes següents:

- Els aliments "Substituïts" i els aliments per "Combinar", en la majoria dels plats renovats, quin espai ocupen en la Piràmide d'alimentació saludable?
- En la majoria dels plats renovats, els recipients o embolcalls que proposeu són més sostenibles?
- Sobre allò que eliminaríeu en els plats renovats, quines idees són les més repetides?