



MATÈRIES: DESTRESES
LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA
NATURALES, CIÈNCIES SOCIALS,
MATEMÀTIQUES

EDAT: 5é (10-11 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

La importància de saber què és una ració d'aliment radica en un dels elements clau de l'alimentació saludable. Perquè una alimentació siga sana i ens ajude a créixer amb salut, a més de ser variada i equilibrada, ha de ser suficient.

La piràmide i la roda d'alimentació saludable mostren la varietat d'aliments que componen la dieta i amb quina freqüència s'han de consumir perquè siga equilibrada. A partir de les activitats d'esta proposta didàctica, descobriran quina quantitat es necessita de cada tipus d'aliments perquè la dieta siga suficient.

Els proposem que siguen cuiners i cuineres per un dia.

Però no uns qualssevol: seran cuiners i cuineres del menjador de l'escola.

Amb les activitats proposades, treballaran continguts de les àrees de ciències, l'expressió i comprensió escrita i oral, i alguns aspectes matemàtics com les quantitats i la utilització de mesures casolanes.

Treball individual

- 1 _ Què és l'alimentació saludable?
- 2 _ Quiz "La funció dels aliments"
- 3 _ Joc consum diari, setmanal i ocasional

1 _ Què és l'alimentació saludable?

En esta primera activitat, **introduïm els conceptes bàsics sobre alimentació saludable.**

En primer lloc, amb una activitat de reflexió per parelles en què han de donar resposta a les 4 qüestions que se'ls plantegen.

- Què són els hàbits saludables.
- Què és una dieta saludable.
- Quantes menjades hem de fer cada dia.
- Quines eines ens ajuden a seleccionar els aliments en funció de la freqüència de consum.

Pots exposar l'activitat en la pissarra digital des d'este [enllaç de CANVA](#).



QUÈ ÉS UNA RACIÓ D'ALIMENT?
Un menú al nostre gust

Sabries dir quins són els hàbits que ens ajuden a portar una vida saludable?

Què és una dieta saludable?

Quantes vegades hauriem de menjar al llarg del dia?

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

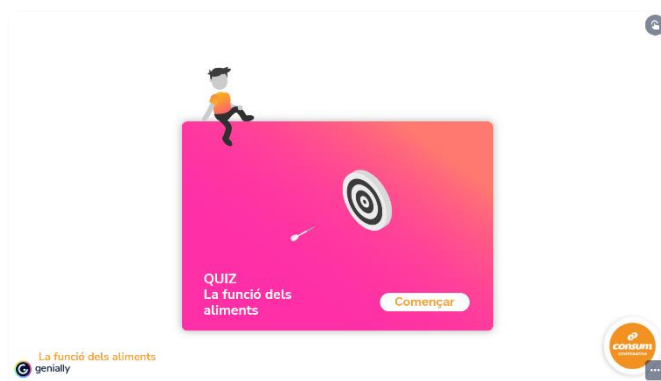
Estarà bé que després poseu en comú en grup gran totes les respostes per a arribar a un consens.

En segon lloc, resolent les qüestions anteriors amb el [vídeo d'Educateca](#), del blog educatiu d'Oscar Álvaro que pots projectar també en la pissarra digital. Explica com és una alimentació saludable i dos eines que ens ajuden a posar-la en pràctica: la roda i la piràmide d'alimentació saludable.

2 _ Quiz “La funció dels aliments”

Ara que ja tenen clars quins hàbits han de posar en pràctica cada dia per a disfrutar d'una vida saludable, mitjançant un [Quiz de Genially](#) aprendran per què la dieta ha de contindre varietat d'aliments i quina funció ocupa cada un en l'organisme.

Poden resoldre'l individualment o per parelles.



3 _ Joc consum diari, setmanal i ocasional

La freqüència de consum d'un aliment indica cada quant es recomana menjar-ne. Segons la freqüència, els aliments es poden classificar en consum diari, setmanal i ocasional.

Això queda molt ben representat en la roda i la piràmide d'alimentació saludable.

En el cas de [la piràmide de l'alimentació](#), com més a baix estiga situat l'aliment, amb més freqüència es pot consumir.



Els aliments de consum diari aporten nutrients que el nostre organisme necessita en més proporció.

I els situats en la cúspide aporten nutrients que necessitem en poca proporció o quasi gens.

I en la [roda dels aliments](#), com més allunyat del centre estiga situat l'aliment, amb més freqüència es pot consumir.

Els aliments que aporten una proporció més alta de greixos saturats, sucres i sal, estan situats més a prop del centre de la piràmide.

En el cas particular de les fruites, la freqüència la determinarà la proporció de sucre.

Per exemple, no prendrem amb la mateixa freqüència un grapat de figues que una llesca de meló d'Alger, perquè la proporció de sucre en les figues és molt superior.



Per a posar a prova el que saben sobre la freqüència de consum de diferents tipus d'aliments, proposem [diferents jocs de Wordwall](#), de la professora Patrícia.

En el menú dret poden triar el tipus de joc que prefereixen: qüestionari, endevinalla, quiz, etc.

També els poden resoldre individualment o per parelles.

Treball en equip

- 1 _ Quiz. Què és una ració
- 2 _ Cuinem per a l'escola un menú al nostre gust

1 _ Quiz. Què és una ració

QUÈ ÉS UNA RACIÓ D'ALIMENT?
Un menú al nostre gust

Aliments	Ració diària	g/ml	Mesures quotidianes
Pa		30-60	3-4 llesques
Cereals del desdèjuni	3-4 racions	25-30	5-6 cullerades soperes
Arròs i pasta (crus)	entre tots estos tipus d'aliments	50 80	1 tassa de café 1 got
Creïlles		120-200	1 peça de mida pilota de tennis
Verdures	2 o +	120-200	1 plat abundant
Fruita	3 o +	100-200	1 peça de mida pilota de tennis 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 clòvixines (apablucosa) 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, melmelada, mantega	Consum opcional	5	1 culleradeta de postres

Com interpretar esta tabla?

Com ja sabeu, la **quantitat d'aliment i nutrients que necessita el cos depén de molts factors**. 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 amb salut**. A més, també han tingut en compte quant exercici fem i, per tant, quanta energia gastarem.

A continuació, **els fem una [taula orientativa de CANVA](#) amb alguns dels aliments bàsics de la nostra dieta** per a joves de la seua edat. En cada un indica la quantitat en grams que conté una ració i la correspondència en mesures casolanes.

Perquè els siga més fàcil interpretar la taula, en la mateixa presentació de CANVA trobaran alguns exemples i ja estaran més que llestos per a l'activitat següent.

2 _ Cuinem per a l'escola un menú al nostre gust

Es tracta que assumisquen el rol de cuiners i cuineres professionals, en este cas, del seu centre escolar. I perquè els companys i companyes estiguen contents i puguen créixer sans i forts, hauran d'oferir-los un menú setmanal que siga saludable i que, a més, estiga bo.

En la [plantilla següent els proposem un menú setmanal](#) en el qual falten tres receptes que hauran de completar treballant en equip, utilitzant tot el que han après en les activitats anteriors.

	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 <u>hasselback</u> i ensalada de l'horta
POSTRES	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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

Cada equip es pot centrar en una única recepta. Per a orientar-los, et proposem diferents webs de receptes i algunes receptes de llegums, verdures i peix, però eres lliure de buscar-ne altres si ho consideres oportú.

WEBS DE RECEPTES:

- [planificador de menús setmanal](#)
- <https://www.recetasderechupete.com/>

PROPOSTES DE RECEPTES:

- **Receptes de llegums:**
 - Pèsols saltats: <http://va.planificador.consum.es/receta/210/guisantes-salteados>
 - Fesols amb tomaca: <http://va.planificador.consum.es/receta/462/alubias-con-tomate>

- Sofregit de cigrons: <http://va.planificador.consum.es/receta/80/refrito-de-garbanzos>
- Llenties amb carabassa i carlota:
<http://va.planificador.consum.es/receta/898/lentejas-con-calabaza-y-zanahoria>
- **Receptes de verdures:**
 - Rotllets d'espínacs amb formatge:
<http://va.planificador.consum.es/receta/380/rollitos-de-espínacas-con-queso>
 - Hamburguesa d'espínacs i brull:
<http://va.planificador.consum.es/receta/685/hamburguesa-de-espínacas-y-ricotta>
 - Hamburgueses de carabasseta:
<http://va.planificador.consum.es/receta/556/hamburguesas-de-calabacin>
- **Receptes de peix**
 - Calamars estofats amb creïlles:
<http://va.planificador.consum.es/receta/706/calamares-estofados-con-patatas>
 - Llenguado amb raïm: <http://va.planificador.consum.es/receta/471/enguado-con-uvas>
 - Salpicó de lluç: <http://va.planificador.consum.es/receta/152/salpicón-de-merluza>



Recepta

Tipus de plat: Primer plat Segon plat

Nom de la recepta: _____

Ingredients: _____

Quantitat de l'ingredient principal: _____

Elaboració: _____

Poden fer servir esta [plantilla de CANVA](#), en la qual s'ha d'indicar el nom de la recepta, els ingredients i com es prepara.

A més hi ha un espai per a indicar la quantitat que es necessita de l'ingredient principal de la recepta, per a tot l'escola o per a tota la classe, segons veges com porten les multiplicacions de dos i tres xifres.

Per exemple, si pensen en una recepta de macarrons, indicaran la quantitat en grams que es necessita de pasta. I, si pensen en una recepta de truita, indicaran la quantitat d'ous en unitats.

Quan les tinguen totes, estarà molt bé posar-les en comú amb tota la classe i triar les tres receptes que més els agraden per a completar el menú proposat

Endavant!