

Nom _____



Alimentació saludable, energia inesgotable.

Durant les 24 hores del dia i per a totes les accions i processos que fa el nostre organisme, necessitem energia.

Una alimentació equilibrada i variada aporta els nutrients i l'energia que necessitem per a fer infinitat d'activitats en les quals el nostre cos està en moviment. Per exemple, caminar, anar amb bici o pujar escales. I també la necessitem per a fer activitats vitals com engolir, respirar o que el cor continue bategant.

I per a comprendre este text quan es llig, creus que també es necessita energia? Per descomptat que sí. Hi ha un muntó de processos que el nostre cos fa durant les 24 hores del dia, vitals i no vitals, que no percebem amb els sentits i que requerixen energia per a poder-se dur a terme.

Com que proporcionar energia a l'organisme és tan important, ens interessa conèixer bé com la podem obtindre, veritat que sí?

En les activitats que vos proposem a continuació, vos descobrim com podeu alimentar-vos de manera saludable per a tindre energia inesgotable.

Endavant!

Treball individual

- 1 _ El joc de la soga
- 2 _ El cos humà i l'energia. Breakout

Nom _____

1 _ El joc de la soga



Està clar que estos xics i xiques estan utilitzant tota l'energia per a estirar de la corda, però saps per a què més? Completa les paraules que falten en este [joc de Genially](#) i descobriràs la millor estratègia per a guanyar el joc de la soga.

2 _ El cos humà i l'energia. Breakout

Tots els aliments aporten energia en major o menor grau, informació que podem vore expressada en l'etiquetatge dels aliments com quilocalories, en l'abreviatura kcal. Aquells aliments que aporten més quantitat de kcal es denominen aliments energètics.

Resol el [Breakout de Genially](#) que proposem per a descobrir quins són els aliments energètics i quin espai ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.



Nom _____

3 _ Endeвина la paraula. Joc de mímica.



En la imatge que projecta el mestre o mestra en la pissarra digital falten algunes paraules. Totes representen accions o processos per als quals es necessita energia. Què vos pareix si resollem les paraules que falten amb un joc de mímica per equips?

El mestre o mestra vos n'explicarà les

normes.

Esteu llestos i llestes? Ens divertirem fent mímica!

Treball en equip

1 _ Coreografia Just Dance

2 _ Alimentació saludable, energia inesgotable. Debat americà

1 _ Coreografia Just Dance.

Quan juguem a l'aranya peluda, pugem les escales corrents o seguim una coreografia de Just Dance, el cos s'activa en tots els sentits. Penseu que necessitem estar atents i concentrats? El nostre cos se sent igual que quan estem asseguts en una cadira?

Nom _____



Imatge de [OpenClipart-Vectors](#) en [Pixabay](#)

Vos animem perquè trieu la coreografia que més vos agrada de Just Dance i la seguïu tots junts. En acabar, farem una activitat de reflexió en grup gran per a resoldre estes preguntes i moltes més.

Ara sí, a ballar!

2 _ Alimentació saludable, energia inesgotable. Debat americà

Com que necessitem energia durant les 24 hores del dia per a fer totes les activitats del dia a dia i dur a terme processos vitals mentre dormim, és important menjar 5 vegades al dia per a proporcionar a l'organisme els nutrients i l'energia que necessita.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE, ENERGIA INESGOTABLE
I tu, ja desdijunies bé?

Cada quant recarregues tu les piles?

El nostre cos necessita energia durant tot el dia i l'obté a través d'una dieta saludable:

- Entre el 50 - 60% a través d'aliments rics en hidrats de carboni: cereals i els seus derivats, llegums, fruites...
- El 20 - 30% a través d'aliments rics en greixos: oli d'oliva, fruita seca i llavors són els que hem de prioritzar
- 10 - 20% a través d'aliments rics en proteïnes: carn, ous, peixos i mariscos.

I quina quantitat d'energia hauriem d'aportar en cada menjar?
Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, activitat física i edat.

En els 5 menjars que fem durant dia, el cos obté l'energia que necessita per a afrontar, entre moltes altres coses, les següents hores d'activitat física i intel·lectual.

APORTACIÓ D'ENERGIA	COMIDA DEL DIA
15 - 20%	Desdijuni a casa
5 - 10%	Desdijuni a l'escola
30%	Dinar
15%	Berenar
30%	Sopar

Parar-se uns minuts i analitzar com fem les coses ens ajuda a reconèixer si és necessari millorar els nostres hàbits.
La manera d'alimentar-nos no és una excepció. Analitzar què i quan mengem, ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que realment necessita per a créixer amb salut.

En moltes ocasions, saltar-se el desdijuni a casa és per falta de temps en alçar-se vesprada.
L també en molts casos, portar aliments de picotege per al desdijuni a l'escola, és perquè ens va donar peresa preparar un entrepà, una fruita seca o una peça de fruita abans d'eixir de casa o la nit anterior.

En la [presentació de CANVA](#) següent sobre la importància de prendre un desdijuni saludable, podeu veure quina quantitat d'energia hauria de proporcionar cada una de les 5 menjades i com és una alimentació equilibrada.

Seguidament, podeu reflexionar en grup gran sobre si les afirmacions de l'última pàgina són correctes o no i per què.