



#### **Treball individual o per equips**

Joc de tres en ratlla i els grups d'aliments

En la dieta mediterrània, no hi ha aliments bons ni roïns o aliments prohibits. La proporcionalitat, l'equilibri i la varietat són tres criteris que determinen la quantitat més adequada de cada aliment, en funció dels nutrients que ens aporten a l'organisme. Esta informació s'arreplega clarament en la [Piràmide d'Alimentació saludable](#).

En educació nutricional per a xiquets, és més efectiu categoritzar els aliments en funció dels nutrients que ens aporten i la quantitat que en necessita el nostre organisme, que no diferenciant-los en aliments bons i aliments roïns, o aliments saludables i aliments no saludables.

D'esta manera, es recomana per exemple que els cereals i les verdures es prenguen amb més freqüència i en més quantitat que les carns processades i les begudes ensucrades. No perquè estes dos últimes siguen més roïnes que els dos primers, sinó perquè contenen nutrients que el nostre cos necessita en menys proporció. El nostre organisme necessita proporcionalment menys greixos saturats i sucres que proteïnes i vitamines-minerals.

A continuació vos deixem unes quantes idees per a racons que vos ajudaran a treballar l'alimentació saludable a l'aula des d'esta perspectiva: proporcionalitat, equilibri i varietat.

#### Racó del conte:

En el [Llibre del Concurs de Contes Edició 2012](#) trobareu els treballs guanyadors d'esta edició. Vos permetran treballar la dieta mediterrània des de diferents punts de vista: els colors, aromes i sabors dels aliments, els aliments típics de cada lloc.

Els contes estan escrits per alumnes d'educació primària, secundària, educació especial i usuaris de centre ocupacional.

#### Racó del llenguatge:

Conversa amb ells sobre els aliments per a dies especials.

Reflexió prèvia: Quins aliments prenem en dies especials? Per exemple per Nadal, per Pasqua, el dia de Tots Sants o en celebracions locals típiques. Les festes tradicionals ens servixen per a emmarcar els aliments per a dies especials, i bàsicament és en eixos dies quan prenem estos aliments.

La gran pregunta després de la primera reflexió: Quins altres dies també són especials per a vosaltres? I quins aliments preneu? En este cas, el docent haurà d'anar arreplegant la informació que oferix l'alumnat sobre els dies especials i els aliments que prenen i seleccionar els que es troben en la cúspide de la Piràmide d'Alimentació per a emmarcar-los en aliments per a dies especials.

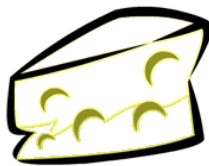
#### Racó de manualitats i pintura:

Anima'ls que, per equips, pinten les seues pròpies fitxes per al tres en ratlla, creant tres en ratlla de l'alimentació saludable. Els hauràs de donar un colp de mà per a retallar. Et proposem diversos exemples

El tres en ratlla de la verdura:



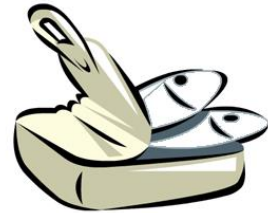
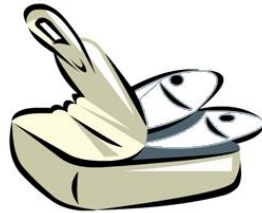
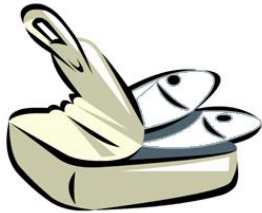
El tres en ratlla dels lactis:



El tres en ratlla de la fruita:



El tres en ratlla del peix:



I el tres en ratlla dels dolços per a dies especials:



I el tauler per a jugar:

