



**MATÈRIES:** GEOGRAFIA I HISTÒRIA, CIÈNCIES DE LA NATURALES, DESTRESES DIGITALS (CERCA I TRACTAMENT DE LA INFORMACIÓ, CONTRASTAR FONTS D'INFORMACIÓ)

**EDAT:** 1r ESO (12-13)

## OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

**Com impacta la forma d'alimentar-nos en el medi natural.** De quina manera ens alimentem nosaltres?: Dieta mediterrània o occidental. Ens podem alimentar de manera sostenible?

Segons l'estudi elaborat pels investigadors del departament d'ecologia de la Universitat de MiNnesota, David Tilman i Michael Clark, **la dieta mediterrània, a més de ser bona per a la salut, també ho és per al medi ambient.**

Utilitzant com a fil conductor l'estudi fet per estos dos ecòlegs, un estudi que els va valdre el Premi Ramón Margalef d'Ecologia del 2014, **proposem als alumnes que descobrisquen de quina manera la seua manera d'alimentar-se impacta en el medi natural.**

Reflexionar sobre l'estil de vida i d'alimentació que portem de manera individual i en la societat en què vivim és un primer pas per decidir-se a implantar millores que puguen millorar la nostra salut, i la del medi ambient.

**La fitxa per l'alumnat es pot completar sense necessitat d'imprimir-la,** doncs les activitats que calguen es poden emplenar des de el mateix dispositiu.

En diverses activitat proposem al teu alumnat que completa un Test de Google Forms, de manera individual o per parelles. Dir-te que el formulari no arreplega cap tipus de dades personals.

### **Treball individual**

- 1 \_ L'impacte de l'alimentació en el medi. La petjada hídrica i la petjada de carboni.
- 2 \_ La pauta alimentària en la dieta mediterrània.
- 3 \_ La biodiversitat de cultius. Aliments de temporada.

#### **1 \_ L'impacte de l'alimentació en el medi. La petjada hídrica i la petjada de carboni.**

---

**Recerca sobre dos indicadors ambientals:** petjada de carboni i petjada hídrica. Què són i per a què ens servixen com a consumidors.

L'activitat es pot fer de manera individual, tot i que per parelles pot ser més enriquidor.

En este [enllaç de CANVA](#) pots vore la proposta d'activitat.

#### **2 \_ La pauta alimentària de la dieta mediterrània.**

---

**Activitat amb la que es posaran al dia sobre el que saben d'alimentació saludable.** En concret la freqüència de consum de cada un dels següents tipus d'aliments: verdures i fruites fresques, cereals integrals, refrescs, carn blanca i roja, llepolies i aperitius salats, làctics, embotits greixosos i carns processades, ous, fruita seca i llavors, peix blanc, peix blau i marisc, llegums, oli d'oliva, brioixeria industrial, dolços casolans i salses industrials.

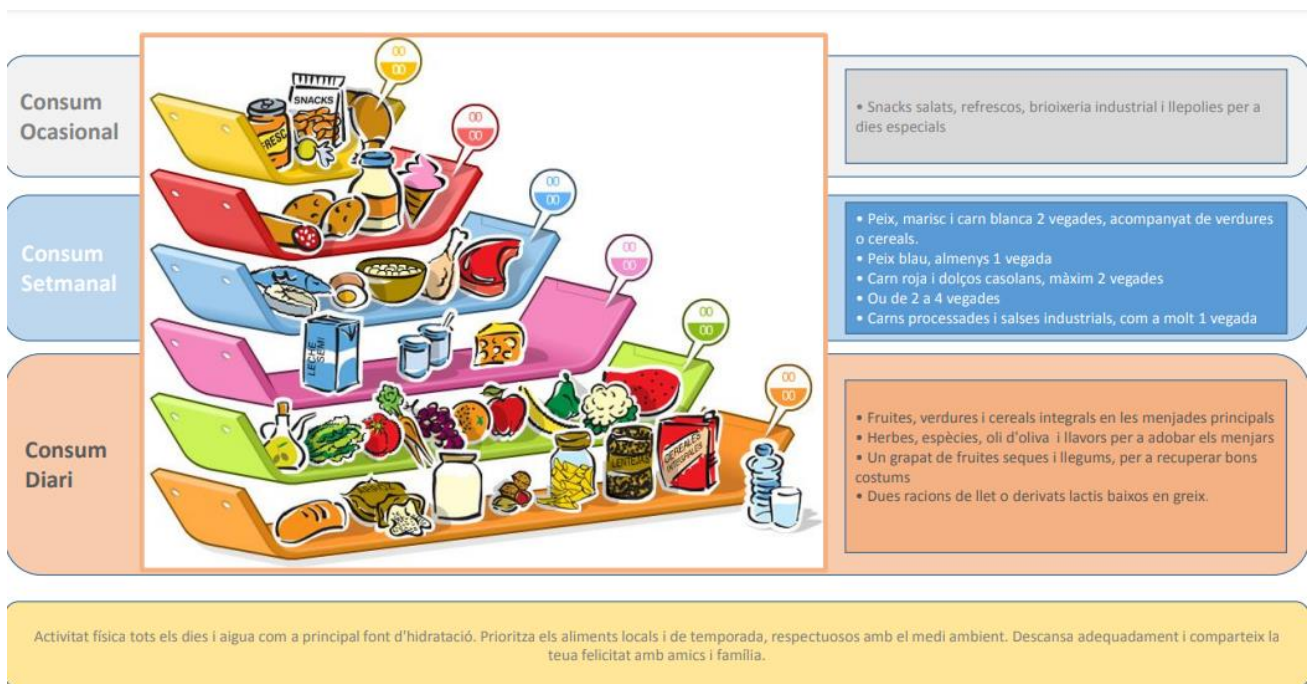
L'activitat, en format de [Test de Google Forms](#), inclou puntuació i indica en cada pregunta si les respostes són o no correctes.

El formulari no arreplega cap tipus d'informació personal.

**Com a material de suport poden basar-se en la informació de la Piràmide d'Alimentació Saludable.**

A la mateixa, hi podreu observar que els llegums es situen tant en la zona de consum diari com en la zona de consum setmanal. Això és perquè este tipus d'aliments té una doble funció en l'organisme: funció energètica, pel que es proposa un consum diari i funció constructora, pel que es proposa un consum setmanal.

**A nivell d'aclariment sobre el consum de llegums,** podeu transmetre al vostre alumnat que prendre llegums no vol dir que estes siguin sempre l'ingredient principal en els plats. Els llegums poden ser tant un ingredient més en guisats, amanides o plats de verdures (soja, llentilles, faves...), com l'ingredient principal en un plat d'olla, amanides o salats (fesols, cigrons, pèsols...).



### 3 \_ La biodiversitat de cultius. Aliments de temporada.

---

**Recerca sobre la temporalitat dels aliments**, què són els calendaris de temporada i des de quan s'utilitzen.

En este [enllaç de CANVA](#) pots vore la proposta d'activitat.

I si vols saber més sobre este tema, en [l'article "Alimentació sostenible"](#) trobaràs informació pot resultar d'utilitat pel teu alumnat.

#### **Treball en equip**

**1 \_ Practiqueu la dieta mediterrània? Test\* per parelles**

**2 \_ I la nostra classe, quin estil de vida i d'alimentació portem? Mediterrani o occidental?**

#### **1 \_ Practiqueu la dieta mediterrània? Test\* per parelles**

---

**Activitat amb la que reflexionaran sobre l'estil de vida i d'alimentació que duen: nivell d'activitat física, com i què mengen, si descansen i dormen prou.** Este serà el primer pas perquè reflexionin sobre les seues respostes i plasmen en un decàleg quins canvis poden fer en els seu estil de vida i d'alimentació per apropar-se a la Dieta mediterrània. El decàleg que pots vore en este enllaç de [CANVA](#) es pot emplenar des de la mateixa fitxa de treball de l'alumne.

L'activitat de reflexió està plantejada en format de [Test de Google Forms](#) per parelles, on una vegada han acabat poden vore les seues respostes. El formulari no arreplega cap tipus d'informació personal.

## Orientacions per a docents

\*Les qüestions plantejades en el test servixen com a orientació. Com a base s'ha utilitzat l'estudi Predimed, i s'hi han afegit altres aspectes relacionats amb l'activitat física i el nivell d'estrés, considerats habituals en el dia a dia dels alumnes.

En concret, les preguntes del este de Google són les següents:

### **1- Sobre la seua activitat física i el seu nivell d'estrés**

Fas alguna activitat esportiva durant la setmana: córrer, voleibol, dansa...?

Els caps de setmana fas alguna activitat a l'aire lliure: platja, muntanya, excursions...?

Fas activitat física cada dia: vas caminant, amb bicicleta o patinet a l'escola, passeges la mascota, ixes a passejar amb la família o els amics...?

De matí, t'alces amb prou de temps per a prendre el desdèjuni a taula, durant almenys 15 minuts?

Dorms entre 8 i 9 hores al dia?

### **2- Sobre com mengen**

Menges 5 vegades al dia: desdèjuni a casa, esmorzar a escola, dinar, berenar i sopar?

L'esmorzar d'escola és diferent quasi tots els dies i no sempre és entrepà d'embotit?

Quan menges en la mateixa taula la família o els amics, aprofiteu per a parlar de les vostres coses (aficions, el que vos preocupa), en comptes d'estar "connectats" al mòbil, al televisor, la tauleta, la consola...?

Normalment t'agrada com estan preparades les receptes que menges?

Cuines o ajudes a la cuina?

T'acabes tot el que hi ha al plat, sense desapropitar el menjar?

### **3- Sobre què mengen**

Beus almenys entre 6 i 8 gots d'aigua al dia?

Si prens begudes ensucrades (refrescos, tòniques, suc industrial...), ho fas només els dies especials: cap de setmana, celebracions...? (Si no en prens mai, la resposta és Sí)

Prens fruita per postres de manera habitual?

## Orientacions per a docents

Adobes l'ensalada i les verdures amb oli d'oliva?

Menges peix almenys dos vegades a la setmana?

Menges llegums almenys dos vegades a la setmana?

Menges ensalada almenys una vegada al dia?

A l'esmorzar, el dinar i el sopar prens algun cereal: pa, arròs, pasta, musli...?

I almenys un d'estos cereals que prens al dia és integral?

Prens dos lactis al dia: iogurt, llet, formatge...?

Prens un grapat de fruita seca o una cullerada de llavors: avellanes, ametles, anous, sèsam, pipes de carabassa, almenys dos vegades a la setmana?

Prens com a màxim 1 aliments dolç industrial al dia: flams, pastissos, llepolies, galletes...?

Quan prens carn o peix, preferixes acompanyar-los de verdures i hortalisses variades, en comptes de fer-ho només de creïlles?

Preferixes prendre carn fresca blanca, com ara conill, titot o pollastre, en comptes de carn processada com ara hamburgueses, salsitxes, adobats...?

## 2 \_ I la nostra classe, quin estil de vida i d'alimentació portem? Mediterrani o occidental?

**Un treball de recerca per equips per descobrir a quin estil de vida s'apropa més el vostre alumnat: dieta mediterrània o dieta occidental. Una activitat en la que s'organitzen en equips i unixen esforços per analitzar, comparar i fer propostes de millora.**

L'activitat s'introdueix amb la presentació de [Genially "Alimentació sana i sostenible"](#), per finalment plasmar les propostes de millora en les fitxes que us facilitem a continuació coma model, per a imprimir o per emplenar des de el mateix equip.

Equip 1. Anàlisi del nivell d'activitat física i esport que practiquen. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla per a imprimir](#).

Equip 2. Anàlisi sobre el nivell de socialització a la taula i com participen a la cuina. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla per a imprimir](#).

Equip 3. Anàlisi sobre el nivell d'estrés i descans. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla per a imprimir](#).