



**MATÈRIES:**

CIÈNCIES SOCIALS, CIÈNCIES DE LA  
 NATURALES, EDUCACIÓ  
 ARTÍSTICA, DESTRESES  
 LINGÜÍSTIQUES

**EDAT: 5é PRIMÀRIA (10-11)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

**Els llegums, al costat d'altres vegetals com les fruites i verdures, la fruita seca, les llavors i els cereals constitueixen la base de l'alimentació.**

Estimular el consum de llegums no és una tasca fàcil. Tan bons com són per a créixer amb salut i no estan gens acostumats a eixir en públic o que els promocionen en la televisió.

Els llegums ens acompanyen en la història de l'alimentació des que els primers humans es van assentar. En algunes civilitzacions, van ser objecte de veneració, mentre que en unes altres van ser moneda de canvi.

En alimentació saludable es recomana consumir llegums, almenys, entre 3 i 4 vegades a la setmana, però en els últims anys se n'ha reduït el consum de manera extraordinària i s'han substituït per aliments més fàcils de preparar i, en teoria, més fàcils de menjar.

No obstant això, l'interés més gran de les persones consumidores pels estils de vida i d'alimentació saludables comença a posar de nou els llegums en el seu lloc com a aliment bàsic que ens aporta diversitat de nutrients per a créixer amb salut. Encara ens queda molt camí per recórrer en este sentit, per la qual cosa t'animem a promoure el consum de llegums entre l'alumnat, amb els jocs i activitats que proposem a continuació.

### Treball individual

- 1 \_ D'on venen els llegums? Escape Room El manuscrit Maia.
- 2 \_ Per què és bo menjar llegums? Quiz dels llegums
- 3 \_ Mengem menys llegums que abans? Comparem dades

Les activitats que proposem a continuació es poden resoldre de manera individual, però sens dubte, serà molt més divertit si les resolen per parelles o per equips. Tota la informació que puguem recopilar en estes activitats els serà de gran ajuda per al treball posterior en equip en què els animem a crear espots amb molt de ganxo per a promoure el consum de llegums.

#### 1 \_ D'on venen els llegums? Escape Room El manuscrit Maia.



En la següent [presentació de CANVA](#), trobareu un muntó d'informació sobre els llegums en les diferents etapes de la història i com van arribar a ser moneda de canvi i element de veneració, a més d'aliment i manteniment. (Font: <https://www.alimentosdespana.es/es/>)

Com a comprensió lectora de la presentació anterior pots proposar que resolguen [el joc d'escape room "El manuscrit Maia"](#). Es compon de nou preguntes organitzades en tres blocs en què has de triar l'opció correcta o vertader-fals.



## 2 \_ Per què és bo menjar llegums?



A més de conèixer d'on procedixen els llegums, és important saber quin paper ocupen en l'alimentació saludable.

En el següent [Quiz de Genially](#) descobriran quin espai aporten els llegums en la dieta mediterrània i quins nutrients ens aporten a l'organisme.

Demostreu quant sabeu sobre llegums i no oblideu prendre bona nota de tot. Segur que vos ajuda a crear lemes amb ganxo per als espots publicitaris.

### 3 \_ Mengem menys llegums que abans? Comparem dades

Sabent la importància del consum de llegums, en esta activitat de caràcter reflexiu proposem que obriu un debat sobre els motius pels quals el consum de llegums ha descendit els últims anys.

De segur que l'alumnat té arguments a favor i en contra dels llegums. Posar-los tots damunt de la taula els ajudarà a encarar l'espot publicitari amb l'objectiu d'animar xics i xiques com ells a prendre llegums cada dia.

En esta [imatge de CANVA](#), per a projectar en la pissarra digital, els pots mostrar les dades estadístiques de consum de llegums per a iniciar l'activitat de reflexió i debat. (Font: AESAN, Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició)

**QUÈ APORTA UN PLAT DE LLEGUMS?**  
Espots de publicitat amb ganxo

En el següent quadre, extret de l'informe "Llegums, nutrició i salut de la "AECOSAN", podem observar la compra de llegums en diferents comunitats autònomes i en dos períodes de temps.

Observa la informació que ofereix i respon a les qüestions que es plantegen més a baix.

En termes generals, en quin any la compra de llegums és major?

1980-81

2015

Per què penses que la compra de llegums ha evolucionat d'aquesta manera?

---



---



---

	1980-81	2015
ANDALUSIA	29,1	8,6
ARAGÓ	16,2	13,3
PRINCIPAT D'ASTÚRIES	34,6	12,3
ILLES BALEARS	12,3	10,2
CANÀRIES	22,9	9,5
CANTÀBRIA	48	15,5
CASTELLA-LA MANXA	34,6	14,2
CASTELLA I LLEÓ	34,7	9,9
CATALUNYA	18,3	8,6
COMUNITAT VALENCIANA	11,2	9,4
EXTREMADURA	39,1	9,6
GALÍCIA	15,9	9,1
LA RIOJA	30,2	10,5
MADRID	19,1	10,2
REGIÓ DE MÚRCIA	29,3	9,2
NAVARRA	25,9	10,7
PAÍS BASC	32,9	12,6

### **Treball en equip**

- 1 \_ L'evolució dels llegums
- 2 \_ Preparem espots publicitaris

#### **1 \_ L'evolució dels llegums**

---

**La indústria dels llegums i farines ha evolucionat els últims anys i ha introduït en el mercat aliments, en principi, orientats a dietes veganes i lliures de gluten, que cada vegada té més adeptes.**

En esta activitat, en equips de 4 o 5 alumnes, els proposem que investiguen de quina manera es poden prendre llegums.

Coneixem el tradicional guisat de fesols o cigrons, però, saben que també podem elaborar pizza o pa elaborats amb farina de cigrons? O hamburgueses, l'ingredient principal de les quals no és la carn de porc o vaca, sinó llegums com la soja i les llentilles.

Els animem a bussejar en la xarxa per a buscar aliments que tinguen com a ingredient principal els llegums o farines. Al mateix temps, els proposem que situen estos aliments en la Piràmide d'Alimentació saludable i que determinen d'esta manera quina freqüència de consum haurien de tindre.

Finalment, i amb l'objectiu de compartir la informació amb tota la classe, poden organitzar-la en una presentació de Power Point, Prezzi, Canva, Google Slides o una altra aplicació que utilitzeu habitualment a classe.

## 2 \_ Preparem espots publicitaris

**Ara que coneixen de quina manera es poden menjar llegums hui dia, què et sembla si els animes a promoure'n el consum mentre preparen espots publicitaris amb molt de ganxo?**

En la [presentació següent de CANVA](#) teniu una proposta amb els passos que poden seguir per a crear l'espot.

Recorda'ls que alguns continguts, com fotografies, música o vídeos, estan protegits amb propietat intel·lectual. És important respectar la propietat dels creadors!

Què passaria si una empresa de publicitat els agafara l'espot i l'utilitzara en la seua pròxima campanya per a promocionar el consum de llegums, sense dir-los res ni esmentar que en són els autors? De segur que no els agradaria. Lògic. Han treballat intensament per a pensar i crear un espot amb molt de ganxo.

