

Nom \_\_\_\_\_



**Us proposem que sigueu cuiners i cuineres per un dia.**

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

**Sabeu tot el que cal fer per a preparar el dinar de l'escola?** Ha de ser una recepta sana i equilibrada, que tinga varietat d'aliments i que, a més, estiga bona, perquè si no, es quedarà en el plat. I això seria un gran fracàs!

A més, per a cada recepta, heu de calcular la quantitat de cada ingredient en funció dels comensals. S'han de tindre en compte moltes coses, veritat?

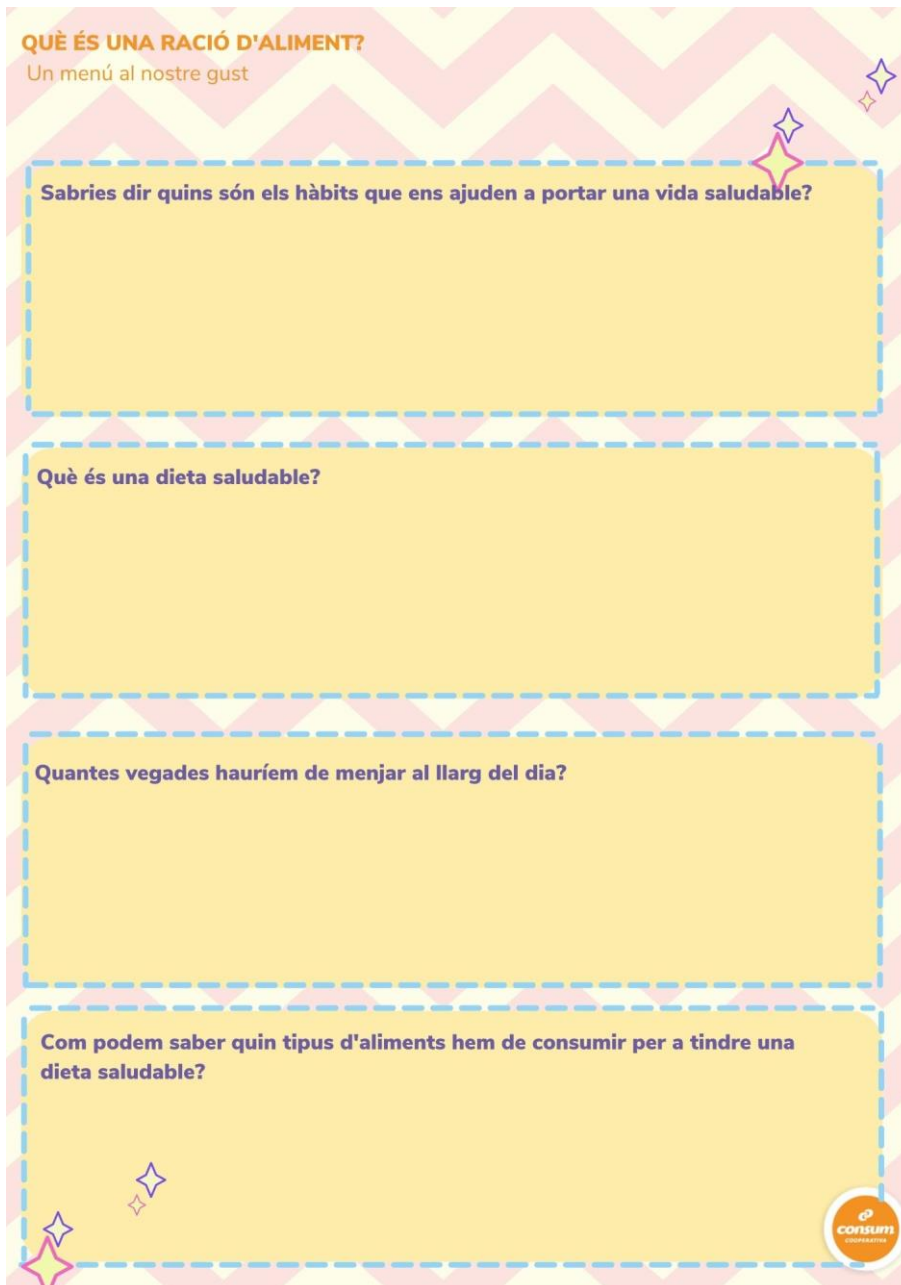
Us ajudarem a fer-ho a poc a poc, potser li agafeu el gust i us agrada això de cuinar!  
Cuiners i cuineres, als fogons!

### **Treball individual**

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

Nom \_\_\_\_\_

## 1 \_ Què és l'alimentació saludable?



El [vídeo d'Educateca](#), del blog educatiu d'Oscar Álvaro que voreu 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.

Però, abans de vore el vídeo, reflexioneu per parelles sobre les 4 qüestions d'alimentació saludable que us plantegem en esta [fitxa de CANVA](#).

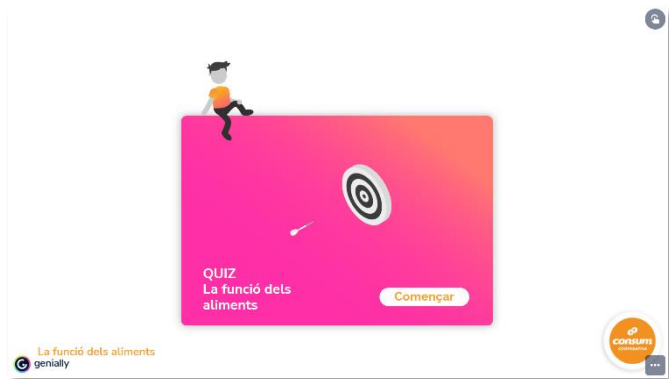
Després, poseu les propostes en comú i en grup gran.

Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ Quiz “La funció dels aliments”

Ara que ja teniu clars quins hàbits heu de posar en pràctica cada dia per a disfrutar d’una vida saludable, **parlem sobre per què la dieta ha de contindre varietat d’aliments i quina funció ocupa cada un en l’organisme.** Estàs preparat?

[Endavant amb el Quiz!](#)



## 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.

Nom \_\_\_\_\_

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.



Sabíeu que seguir les recomanacions de la roda i de la piràmide de l'alimentació ens ajuda a créixer sans i forts?



Poseu a prova el que sabeu resolent diferents [jocs de Wordwall](#), de la professora Patrícia.

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

Esteu preparats?

Nom \_\_\_\_\_

## 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

XIQUETS I XIQUETES D'ENTRE 7-12 anys			
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	50	1 tassa de café
		80	1 got
Creïlles	d'aliments	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		80-125	1 bistec de vedella menut 2 xulles de porc ¼ de pollastre 4 cuixes de conill
Peix i marisc	2 racions entre tots estos tipus d'aliments	100-150	1 tallada de peix blanc 4 sardines 1 plat de clòtxines (amb closca) 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, mermelada, 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, us **facilem una [taula orientativa de CANVA](#)** amb alguns dels aliments bàsics de la nostra **dieta** per a joves de la vostra edat. En cada un indica la quantitat en grams que conté una ració i la correspondència en mesures casolanes. Llegiu-la

detingudament perquè ho necessitareu per a l'activitat següent.

### Què us sembla? Quanta informació, veritat?

No us preocupeu, perquè us siga més fàcil interpretar la taula, en la mateixa presentació de CANVA trobareu alguns exemples i ja estareu més que llestos per a l'activitat següent.

Nom \_\_\_\_\_

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

I ací comenceu la faena com a equip de cuina de l'escola. I perquè els vostres companys i companyes estiguen contents i puguen créixer sans i forts, haureu d'oferir-los un menú setmanal que siga saludable i que, a més, estiga bo.

Però tranquil·litat, que no us demanarem que feu un menú sencer.

Sabem que esteu aprenent i que cal anar a poc a poc, així que només us demanem que cada equip treballe una de les tres receptes que falten per a [completar este menú](#).

	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)	Trita 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	<b>Fruita de temporada</b>	<b>Fruita de temporada</b>	<b>Fruita de temporada</b>	Fruita de temporada

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

El mestre o mestra us facilitarà material complementari amb receptes de cuina saboroses i saludables.

O, si ho preferiu, podeu improvisar.

Nom \_\_\_\_\_

 Primer plat  Segon plat'. Further down, there are four horizontal lines for text, each preceded by a label: 'Nom de la recepta:', 'Ingredients:', 'Quantitat de l'ingredient principal:', and 'Elaboració:'. At the bottom of the card, there is an illustration of kitchen items: a red pot, two small jars (one yellow, one red), a white grater, a wooden cutting board with a knife, and a white frying pan. A small 'consum COOPERATIVA' logo is in the bottom right corner of the card." data-bbox="86 151 594 663"/>

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

**Per cert, com porteu les matemàtiques?** Voreu que hi ha un espai per a indicar la quantitat de l'ingredient principal de la recepta que es necessita per a tota l'escola.

**Per exemple, si pensem en una recepta de macarrons,** indicarem la quantitat en grams que es necessita de pasta. **I, si pensem en una recepta de truita,** indicarem la quantitat d'ous en unitats. Ho enteneu?

Quan la tingueu, poseu-la en comú amb tota la classe i trieu les tres receptes que més us agraden per a completar el menú.

Endavant!