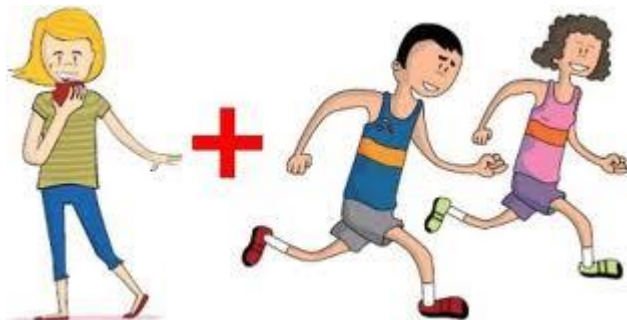


Menja sa + faig esport = salut



Objectius

- Distingir entre alimentació i nutrició.
- Conèixer els nutrients segons la funció que exerceixen en el metabolisme.
- Conèixer les característiques i necessitats diàries d'hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines, minerals i aigua.
- Conèixer la piràmide de la salut (alimentació i activitat física).
- Conèixer les característiques i necessitats diàries d'activitat física.

Temps

Una hora lectiva aproximadament.

Material

Diari dietètic i de l'activitat física

Metodologia

| Fases a seguir | Material | Temps |
|---|--|------------------|
| 1. L'alumnat ha de fer un autoregistre dels aliments que menja durant una setmana (l'anterior a la de la sessió) El professorat ha de recollir l'autoregistre dels alumnes a l'inici d'aquesta sessió per treballar-lo a la següent. | Diari dietètic i de l'activitat física | Setmana anterior |
| 2. Els nois i les noies han de discutir en petits grups la fitxa "Els hàbits dels meus companys i companyes", que presenta els diferents hàbits alimentaris i d'activitat física d'un grup de joves, i han de valorar fins a quin punt les dietes són equilibrades, tenint en compte també l'activitat física. | | 20 min |
| 3. El/La professor/a pot introduir durant la discussió, segons les necessitats de l'alumnat, explicacions sobre les substàncies nutritives, l'alimentació equilibrada i l'activitat física recomanada. Veure la informació de la piràmide dels aliments i l'activitat física sobre la qual ens basem a l'hora de proposar millores en la conducta alimentària i d'activitat física. | | 30 min |
| 4. L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, ha d'extreure les conclusions de la unitat. | | 10 min |

Diari dietètic

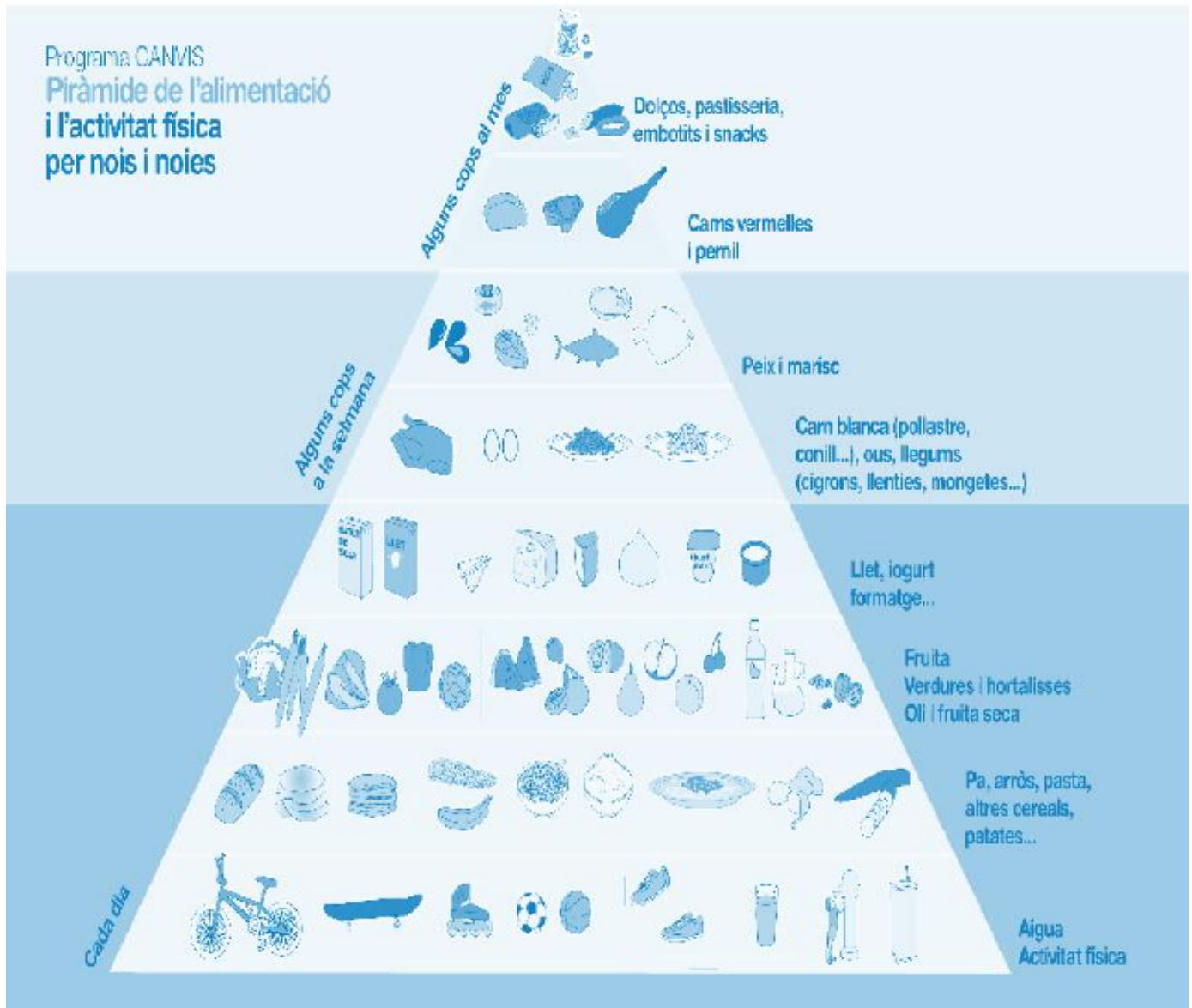
| | esmorzar | dinar | berenar | sopar |
|-----------|----------|-------|---------|-------|
| Dilluns | | | | |
| Dimarts | | | | |
| Dimecres | | | | |
| Dijous | | | | |
| Divendres | | | | |
| Dissabte | | | | |
| Diumenge | | | | |

Diari d'exercici físic

(escriu a cada casella els cops que fas aquestes activitats físiques)

| | dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres | dissabte | diumenge |
|---|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| Pujar i/o baixar escales | | | | | | | |
| Anar caminant a diferents llocs | | | | | | | |
| Anar amb bici | | | | | | | |
| Anar a passejar | | | | | | | |
| Fer tasques de la llar | | | | | | | |
| Ballar | | | | | | | |
| Fer algun esport o activitat física fora del centre escolar. | | | | | | | |
| Indica quin... | | | | | | | |
| D'altres: | | | | | | | |

Programa CANVIS
Piràmide de l'alimentació
i l'activitat física
per nois i noies



Valorem la nostra alimentació

| | ALIMENTS | QUANTITAT RECOMENADA | EL QUE JO MENJO/BEC | VALORACIÓ |
|-------------------------------|---|---|---------------------|--|
| ACTIVITAT FÍSICA | Fer esport, activitats dirigides, caminar, pujar escales... | 60 min/dia | | <input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu |
| AIGUA | Inclou infusions sense sucre | 2 litres | | <input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu |
| PA | Blanc, integral... | 2 llesques | | <input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu |
| PATATES | 1 patata gran o 2 petites | Bullides, al forn | | |
| ARRÒS, PASTA I ALTRES CEREALS | Macarrons, espaguetis, sopa, arròs, cuscús, blat de moro... Cereals d'esmorzar: musli i flocs, quinoa, mill | Si són fregides menys quantitat 1 plat ENTRE TOT 4-6 AL DIA | | |
| VERDURES I HORTALISSES | Mongetes, carxofes, pebrots, espàrrecs, espinacs, col, coliflor, albergínies, bolets. enciam, tomàquets, pastanaga, ceba, cogombre Amanida, bullides al vapor, planxa i al forn. Fresques | 1 plat | | |
| FRUITES | Grans: meló, síndria, pinya, papaia, mango... Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan... Petites: prunes, kiwi, mandarines, albercocs... Molt petites: cireres, raïm, maduixes... Fruita assecada: panses, orellanes, prunes, dàtils... Fresques o, de tant en tant, cuites, Peces de fruita senceres, en | 1 tall (fruites grans) 1 peça (fruites mitjanes) 2 peces (fruites petites) 1 bol (fruites molt petites) 1 got petit de suc ENTRE TOTS, 5 AL | | <input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu |

| | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|
| | macedònia o en suc. | DIA O MÉS | | |
| LÀCTICS | S'hi inclou la llet (millor de cabra o d'euga) i les begudes de soja enriquides amb calci. També s'inclou el iogurt, la quallada i el formatge. | 1 tassa gran o bol 2 unitats o un tros 3 AL DIA | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |
| LLEGUMS | Cigrons, llenties, mongetes, <i>frijoles, azuquis...</i> | 1 plat 3-4 A LA SETMANA | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |
| PEIX I MARISC | Peix blanc: llobarro, daurada, bacallà, rap, llenguado, lluç... Peix blau: salmó, seitó, sardina, verat, sorell, tonyina... També s'hi inclou musclos, sèpia, calamar, gambes.... | 2 talls o unitats 3-4 A LA SETMANA | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |
| OUS | Passats per aigua, en truita, ferrats, al forn, remenats... | 1-2 ous 3-4 A LA SETMANA | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |
| CARN BLANCA | Pollastre, gall d'indi, conill. | Un quart | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |
| CARN VERMELLA | Porc, vedella, bou, be. Salsitxes, hamburgueses, botifarres. Inclou pernil cuit i curat | 1 tros o bistec, 2 salsitxes o 1 hamburguesa 3-4 A LA SETMANA | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |
| OLI I FRUITS SECA | Preferentment d'oliva tant per cuinar com per amanir. Fruits seca: nous, avellanes, ametlles, cacauets...millor crua | 1 cullerada 1 grapat 3-5 CADA DIA 3-7 A LA SETMANA | | ___ Insuficient ___ Correcte ___ Excessiu |

Cal reduir el consum de:

- Begudes ensucrades.
- Laminadures, dolços, pastissos i pastisseria industrial.
- Postres amb molt de sucre i greix.
- Embotits.
- Mantega, margarina, nata i aliments que contenen aquests productes en gran quantitat.
- Begudes alcohòliques.

Cal augmentar el consum de:

Pa.
Aigua.
Verdures.
Amanides.
Fruites.
Peix.
Llet, iogurts, formatge.
Oli d'oliva.
Fruits seca.

També s'ha de tenir en compte:

Mastegar bé.
Donar a l'acte de menjar la importància que es mereix.
Vigilar la higiene general i la manipulació dels aliments.