

ESO I BATXILLERAT

Durada: 1 h.

Material: paper i
llapis.



ALIMENTACIÓ

Objectius

1. Aprofundir el coneixement sobre la piràmide dels aliments i la dieta mediterrània.
2. Conèixer els riscos que implica per a la salut una mala alimentació.
3. Aprendre a fer un menú equilibrat.
4. Afavorir el treball en equip, la comunicació i l'autoestima.

L'obesitat, que és font de malalties com la diabetis o les cardiopaties, ha augmentat d'una manera tan alarmant que l'OMS li dóna consideració d'epidèmia.

Una manera de combatre-la és prenent consciència que hem de menjar d'una manera responsable i equilibrada, fugir del *fast food* i recuperar l'alimentació que ens pertany, la dieta mediterrània.

En motiu del Dia Mundial de l'Alimentació, que es celebra el 16 d'octubre, us proposem que els vostres alumnes elaborin un menú setmanal equilibrat on no hi falti ni hi sobri cap aliment.

Fem un menú equilibrat!

Organitzeu els alumnes en grups de manera que tingueu set grups.

Assigneu a cada grup un dia de la setmana. Demaneu-los que, prenent com a referència la piràmide alimentària, elaborin un menú complet que inclogui els tots els àpats:

- esmorzar
- mig matí
- dinar
- berenar
- sopar



Nova piràmide de l'alimentació alimentària 2012
Font: <http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/>

Demaneu-los que tinguin en compte tot el que coneguin sobre alimentació: tipus de nutrients, vitamines o efectes beneficiosos per a la salut, consells sobre alimentació, productes de temporada o de proximitat, elecció dels aliments i els menús segons l'àpat del dia i els hàbits d'activitat física, gustos i tipus de receptes, etc.

Cada grup ha de nomenar un representant que s'encarregarà d'explicar el menú i l'elecció dels aliments a la resta de companys.

Entre tots hauran d'anar negociant i retocant el menú setmanal per evitar repeticions, excès d'un mateix tipus d'aliments, aliments als quals algun alumne tingui al·lèrgia... i assegurar que el menú setmanal sigui equilibrat.

Si el centre disposa de menjador es pot demanar al responsable que revisi el menú elaborat pels alumnes i que el posi en pràctica durant una setmana. Suggeriu als alumnes que el segueixin també a casa perquè és el seu menú setmanal.

A continuació, podeu trobar un exemple d'un menú per a un dia. Bon profit!

MENÚ PER A UN DIA

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
Suc de taronja	Una pera i un iogurt líquid	Estofat de llenties	Entrepà de pernil dolç i macedònia de fruites	Sopa de verdures
Torrada amb formatge i mermelada		Lluç arrebossat i amanida variada		Truita de patates
Llet amb cereals		Mandarines		Raïm