

Energia
que entra



Energia
que surt

Quadern didàctic sobre alimentació saludable

Primària - Cicle Mitjà



Diputació
Barcelona

Benvinguts al món de l'alimentació saludable

Una bona alimentació és essencial per al teu desenvolupament. Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb energia, vitalitat i alegria, és a dir, gaudir d'una bona salut.

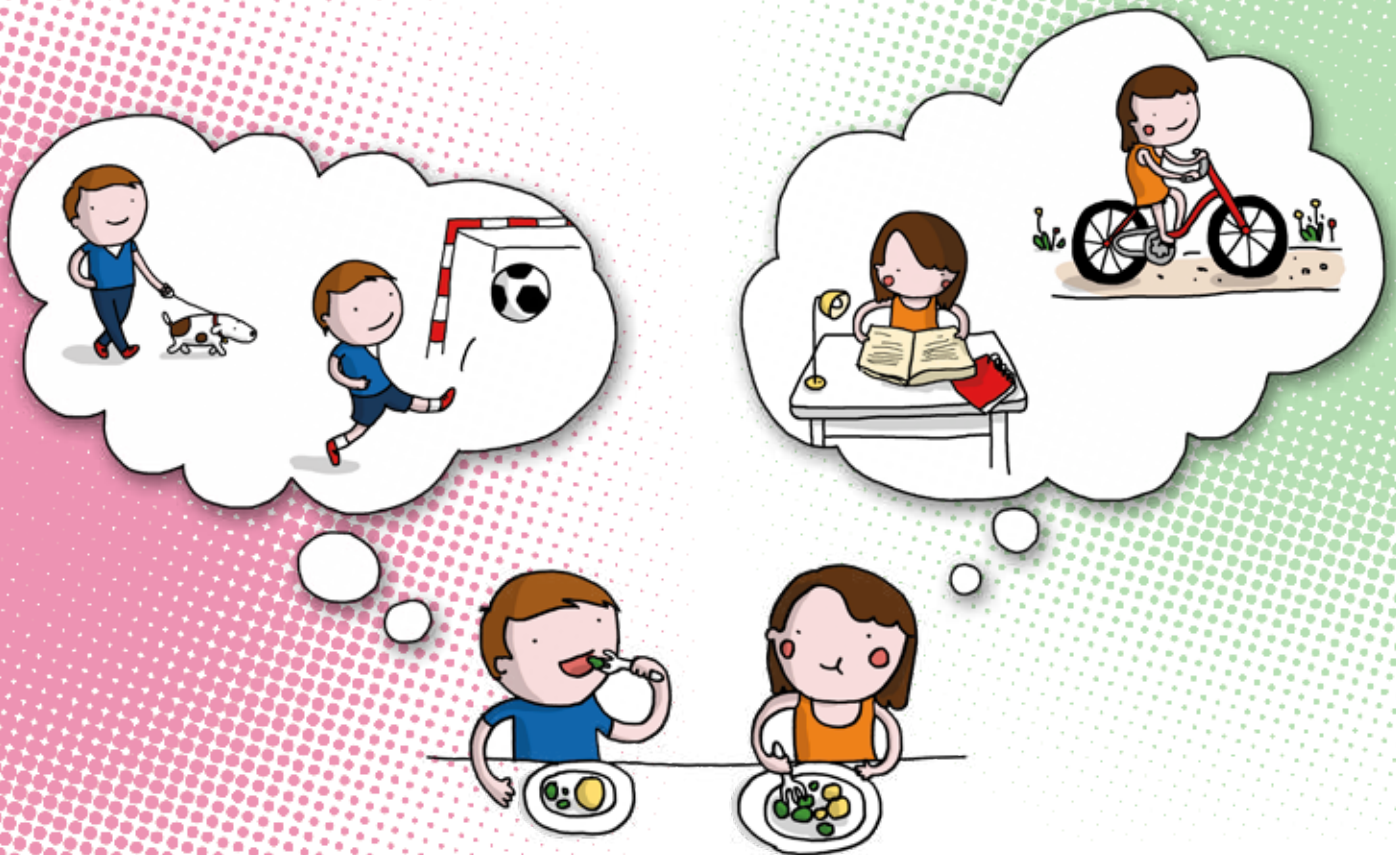
Aquesta és una col·lecció de 3 quaderns per aprendre a gaudir d'una alimentació saludable de forma divertida:

- *Com vols que sigui el teu dia? L'esmorzar és la clau.*
Per a Cicle Inicial de Primària
- *Energia que entra, energia que surt.*
Per a Cicle Mitjà de Primària
- *Un gran salt per al teu cos. Menja bé, et sentiràs bé.*
Per a Cicle Superior de Primària

En aquest quadern, el segon de la col·lecció, t'animem a conèixer la piràmide dels aliments.

Energia que entra. Energia que surt.

L'Arnau i la Marta estan dinant a l'escola...



– Arnau, saps què ens han explicat avui?
Que tot el que mengem es converteix
en energia per al nostre cos!

– Ah sí? Vols dir que quan mengem és com si
carreguéssim la bateria?

– Exacte... d'aquesta manera, podem fer tot el que vulguem!!!

– És genial!

Sabies que...

El cos necessita l'energia que donen els aliments per tot, inclús per respirar i dormir.

Per estar sans, l'organisme necessita que entri la mateixa quantitat d'energia, en forma de menjar, que en surt.



L'aigua és l'única beguda que el cos necessita per treure la set.

Els refrescos ensucrats i els sucus de fruita porten molt sucre, que augmenta el risc de patir càries, sobrepès i altres malalties.



Menjar farinacis com la pasta, l'arròs o el pa, o fruita com el plàtan, abans de fer esport et donarà l'extra d'energia que necessites.

És necessari fer uns 5 àpats al llarg del dia (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar) perquè el cos tingui energia en tot moment.

La piràmide dels aliments

Per menjar de manera equilibrada hi ha uns aliments que s'han de prendre sovint i uns altres, considerats superflus, molt ocasionalment. Saps quins són aquests aliments?

Et donem un cop de mà, et presentem la **piràmide dels aliments**: és una classificació dels aliments que ens ajuda a saber quins han d'estar presents cada dia i quins és millor evitar.



I recorda:

Porta sempre aigua amb tu i beu segons la teva sensació de set.

Mou-te! Puja per les escales, camina, balla, vés en bici, fes esport... i cuidaràs el cos!

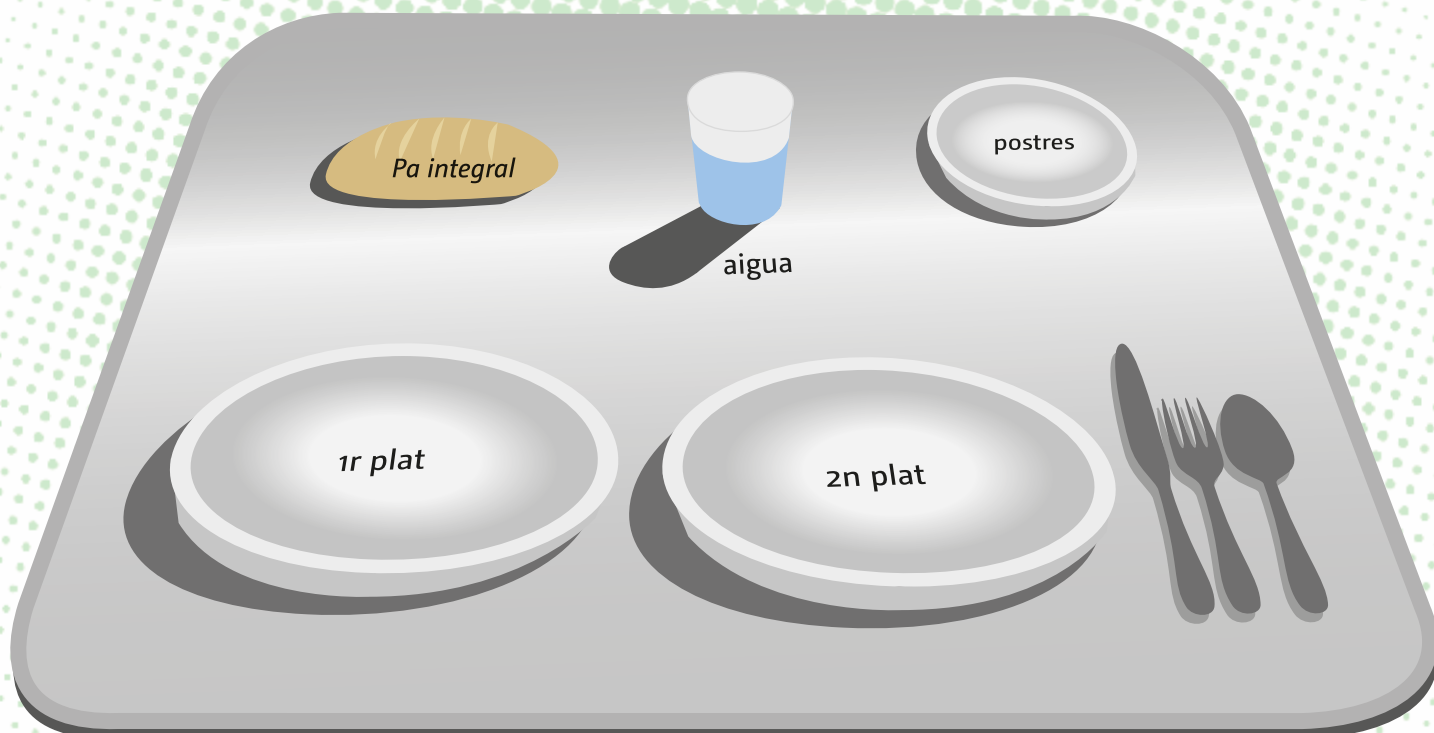
Dissenya el teu plat!

T'atreveixes a planificar un dinar? Escull un primer plat, un segon i unes postres. Amb el que has vist a la piràmide i seguint les pistes segur que et sortirà un menú equilibrat i per llepar-te'n els dits!

La meitat del dinar han de ser hortalisses, un quart farinacis i l'altre quart proteïcs.

Posa-hi farinacis: pasta o arròs integrals, patata, llegums, etc. Si esculls llegums no cal que hi afegis un aliment proteïc ja que a més de farinacis són proteïcs.

Afegeix-hi també hortalisses, crues o cuites.








Incorpora-hi un aliment proteïc: ous, carn, peix, etc. Recorda que els llegums també ho són!

I per postres, fruita fresca! I, de tant en tant, també pot ser un iogurt sense ensucrar.

Quin aliment no és on toca?

Algú ha barrejat els diferents aliments de la piràmide. Sabries dir quins són els 10 aliments que estan mal col·locats?

Aliments superflus		Ocasionalment
Proteics		2 al dia
Lactis		D'1 a 3 al dia
Fruites, hortalisses i oli d'oliva verge		Un mínim de 5 al dia i oli per cuinar i amanir
Farinacis		A cada àpat

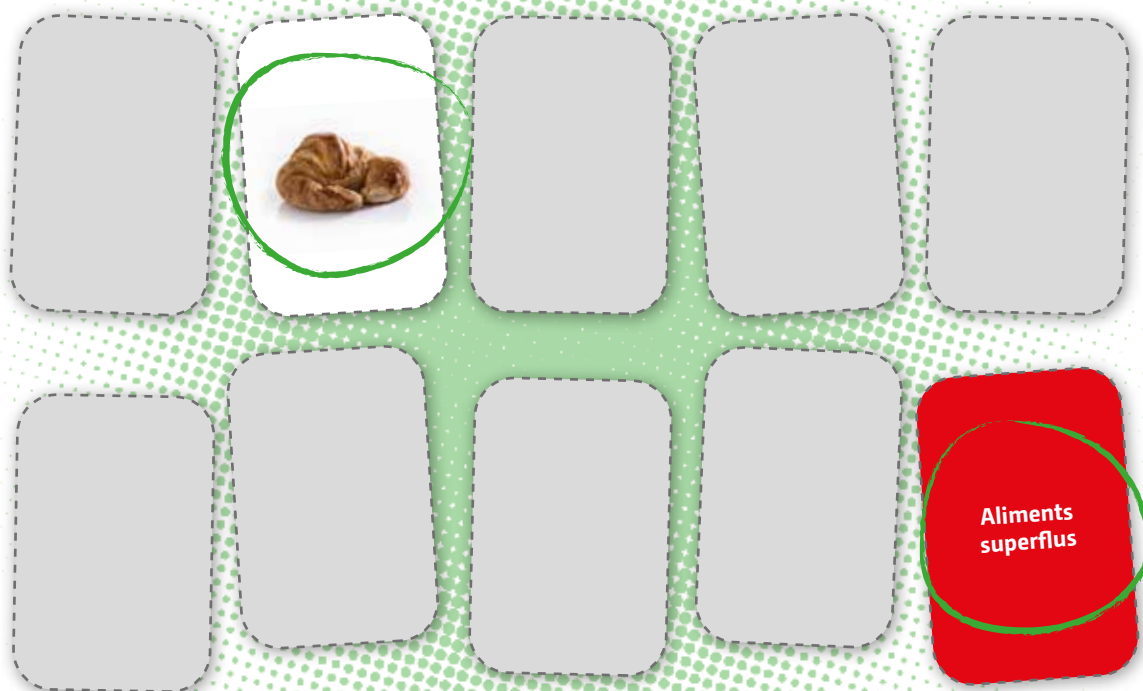
Memory dels grups d'aliments!

Objectiu del joc

Associeu l'aliment al grup al qual pertany.

Necessitaràs

· tisores



Instruccions

- Jugueu en grups de 4/5 persones.
- Retalleu les 30 cartes.
- Situeu-les barrejades de cap per avall.
- Cada jugador gira dues cartes i les ensenya a la resta del grup. Si són la parella correcta se les queda i té dret a una nova tirada. Si no, les torna a posar boca avall. Cada jugador farà el mateix fins a esgotar les cartes.
- Guanya el joc el jugador que tingui més parelles correctes.



**Aliments
superflus**

**Aliments
superflus**

Farinacis

Farinacis

Farinacis

Lactis

Lactis

Lactis

Proteics

Proteics

Proteics

Proteics

**Fruita i
hortalisses**

**Fruita i
hortalisses**

**Fruita i
hortalisses**

RESPOSTES:

Croissant / patates xips

Aliments superflus (carta vermella)

Espaguetis / pa / farina

Farinacis (carta groga)

logurt natural / formatge / got de llet

Lactis (carta lila)

Cuixa de pollastre / rodanxa de

lluç / ous / llegums

Proteics (carta blava)

Enciam / plàtan / carbassó

Fruita i hortalisses (carta verda)

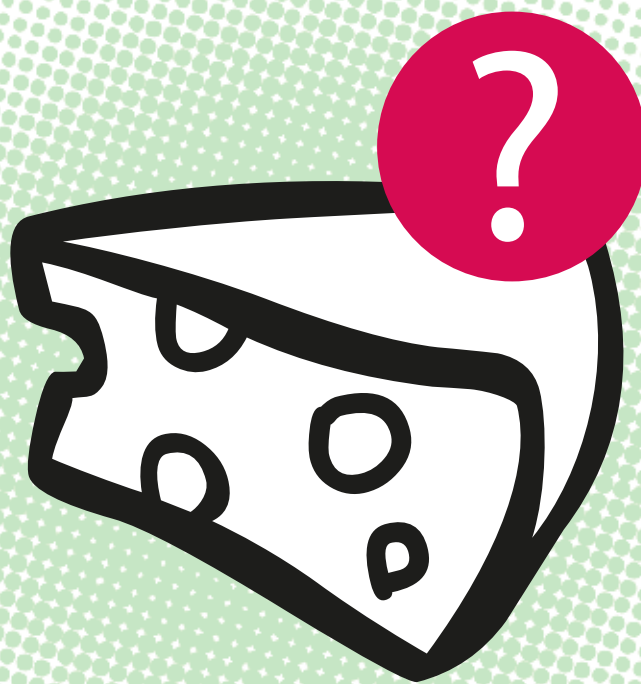
Què és? Dibuixa i encerta-ho!

Objectiu del joc

Encerteu el màxim nombre d'aliments i el grup al qual pertanyen. Per fer-ho, haureu de conèixer molt bé els aliments de la piràmide!

Necessitaràs

- tisores
- fulls en blanc
- llapis per dibuixar



Instruccions

- Jugueu en parella.
- Retalleu les 16 cartes.
- Poseu les cartes de cap per avall al mig de la taula. Cada persona n'agafa una.
- Per torns, un membre de la parella ha de dibuixar la paraula que té escrita i l'altre ha d'esbrinar de quin aliment es tracta i a quin grup d'aliments pertany. En el següent torn li tocarà encertar a qui havia dibuixat.
- Guanya qui més dibuixos encerti.

**Beguda
ensucrada**

Aliment
superflu

Xoriço

Aliment
superflu

Llaminadures

Aliment
superflu

Ou

Proteic

Conill

Proteic

Nous

Proteic

Peix

Proteic

Tomàquet

Fruita
i hortalissa

Raïm

Fruita
i hortalissa

Enciam

Fruita
i hortalissa

Pastanaga

Fruita
i hortalissa

Macarrons

Farinaci

Pa

Farinaci

Arròs

Farinaci

Formatge

Lacti

logurt

Lacti

Entrem a la cuina: Cuinem una recepta

T'animem a practicar, amb l'ajut d'una persona adulta, una recepta saludable amb la qual, a més, te'n lleparàs els dits. Pots trobar moltes més receptes al web: www.cuinasensepares.cat

Et proposem:

Salmó a la papillota



Ingredients per a 2 persones

- 2 filets de salmó
- 2 pastanagues
- 1 carbassó
- 1/2 llimona i una mica de julivert, per decorar
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- sal iodada

Estris necessaris

- ganivet
- taula de tallar
- paper vegetal

Elaboració (25 minuts)

1. Renteu les verdures i talleu-les a làmines.
2. Escalfeu el forn prèviament a 220° C durant 10 minuts.
3. En una safata de forn poseu el paper vegetal i, a sobre, els filets de salmó, les verdures tallades, una mica de sal i oli, i emboliqueu-ho. D'aquesta tècnica de cocció en diem cuire a la papillota.
4. Poseu la safata al forn a 180° durant uns 20 minuts.
5. Poseu el salmó en un plat i decoreu-lo amb unes rodanxes de llimona i una mica de julivert. I bon profit!

Coordinació tècnica i continguts:
Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública

Disseny i maquetació:
La Guerrilla Comunicació

Edició i producció:
Subdirecció d'Imatge Corporativa
i Promoció Institucional

Novembre de 2023

© Diputació de Barcelona

DL: B 21895-2023



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal 2a planta
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
www.diba.cat/salutpublica