

## **Propostes per a la setmana del 25 al 29 de maig**

1. Després de llegir detingudament tota la informació i consultar tots els enllaços, explicar què saps sobre la Piràmide dels Aliments.
2. Dibuixar la Piràmide dels Aliments incloent-hi a cada família de nutrients, els que més t'agraden.
3. Tenint en compte totes les pautes apreses, confeccionar el menú per a un dia sencer. Es pot fer la llista de la compra amb els productes bàsics per cuinar el menú.
4. Escollir menús saludables i menús no tan saludables a partir de la carta d'un restaurant. Justificar perquè ho són i calcular-ne el compte (el preu).
5. Fer de cuiner i preparar un plat saludable. Enviar la foto del procés i del resultat final.

## **Propuestas para la semana del 25 al 29 de mayo**

1. Después de leer detenidamente toda la información y consultar todos los enlaces, explicar qué sabes sobre la Pirámide de los Alimentos.
2. Dibujar la Pirámide de los Alimentos incluyendo a cada familia de nutrientes, los que más te gustan.
3. Teniendo en cuenta todas las pautas aprendidas, confeccionar el menú para un día entero. Se puede hacer la lista de la compra con los productos básicos para cocinar dicho menú.
4. Escoger menús saludables y menús no tan saludables a partir de la carta de un restaurante. Justificar porqué lo son y calcular la cuenta (el precio).
5. Hacer de cocinero y preparar un plato saludable. Enviar la foto del proceso y del resultado final.

Mercè i Albert

Bona setmana noies i nois del Cicle Superior.

Ara que tot just hem passat la Festa Major, i que potser hem fet alguns excessos amb el menjar, és moment de plantejar-nos quins aliments hauria de contenir la nostra dieta habitual. Per això us llancem una sèrie de propostes encaminades a rumiar-hi una mica.

Existeix una eina molt útil a l'hora de planificar la vostra dieta diària. Es tracta de **La Piràmide dels Aliments**. La Piràmide recull d'una manera molt visual, a través d'una gràfica en forma de piràmide, quines famílies d'aliments han de menjar-se diàriament, quines setmanalment i quines esporàdicament.

Aquí teniu un enllaç del Canal Salut de la Generalitat, on trobareu molta informació necessària per mantenir una dieta equilibrada i uns hàbits saludables. Mireu i escolteu el vídeo amb atenció i desplegueu totes les opcions que trobareu:

[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide\\_alimentacio\\_saludable/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/)

Aquí teniu un vídeo senzill que dóna algunes claus del perquè hem de mantenir uns bons hàbits. També fa algunes recomanacions de com aconseguir-ho:

<https://www.youtube.com/watch?v=C9INTwZvPMI>

I ara explicat amb dibuixos animats:

<https://www.youtube.com/watch?v=6cvu8KnH-34>

Què fan els aliments dins del nostre cos? En què es converteixen?

<https://www.youtube.com/watch?v=RCO1Fenfiug>

Aquest és un pòster model de Piràmide Alimentària que us podeu descarregar, i fins i tot imprimir, per tenir-la sempre ben present:

[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/piramide\\_alimentacio\\_saludable/poster\\_piramide.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/piramide_alimentacio_saludable/poster_piramide.pdf)

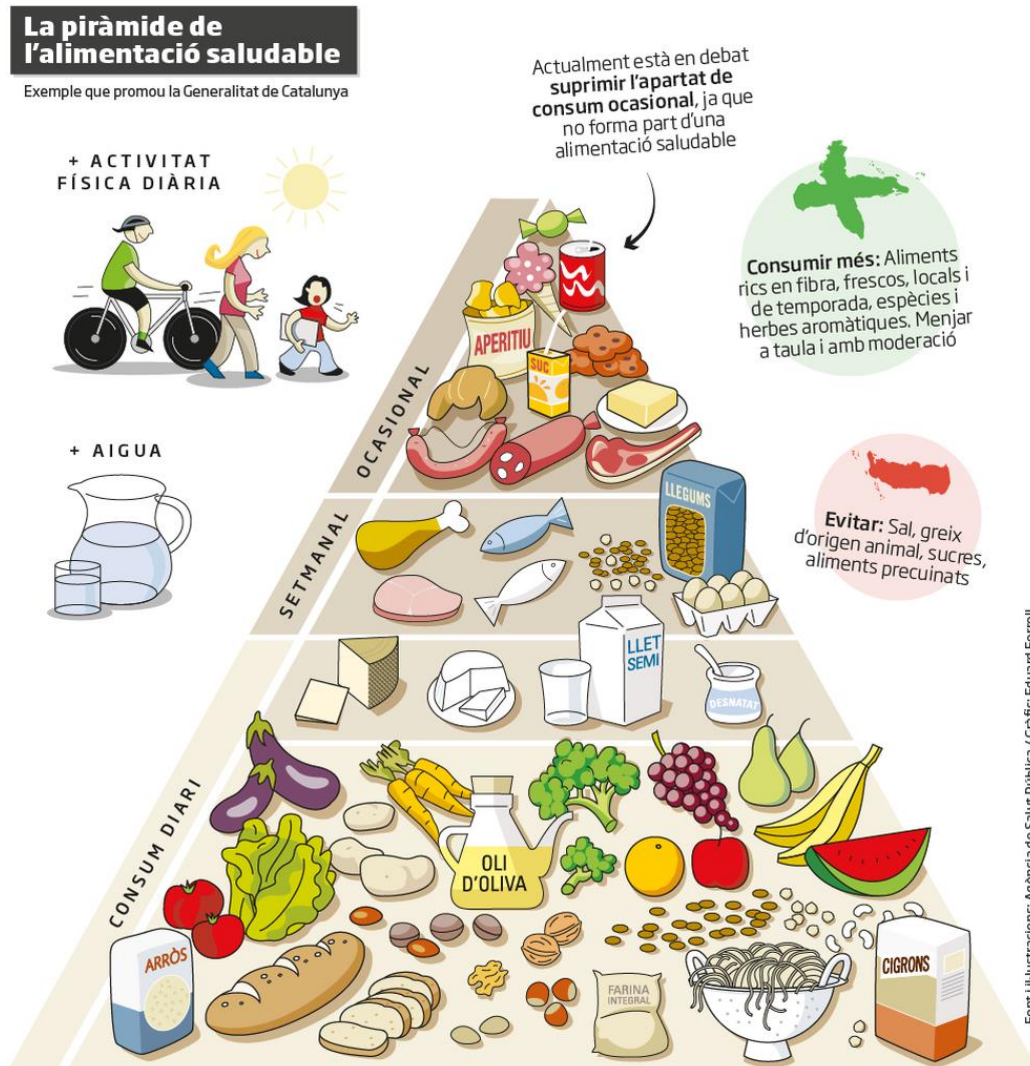
Aquí trobaràs un tríptic amb la informació de la Piràmide ampliada:

[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Alimentacio/Piramide/triptic\\_piramide\\_saludable.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Piramide/triptic_piramide_saludable.pdf)

## Què és la piràmide alimentaria?

### Una eina per una alimentació saludable

La piràmide de l'alimentació saludable és un instrument educatiu. El seu objectiu és mostrar informació d'una manera senzilla i comprensible per facilitar que tots puguem realitzar una ingesta saludable a la nostra vida quotidiana.



### Com s'interpreta la piràmide?

La forma triangular de la piràmide representa quina és la freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments. Així, els aliments que se situen a la base són els més recomanables i han de formar part en l'alimentació habitual. En canvi, cal reduir el consum a mesura que es puja cap al vèrtex del triangle.

### **Quins són els aliments de consum DIARI?**

1. Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums): 4-6 racions/dia
2. Fruites fresques: 3 racions/dia
3. Hortalisses i verdures: 2 racions/dia
4. Oli d'oliva: 3-6 racions/dia
5. Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia

### **Quins són els aliments de consum SETMANAL?**

1. Carn magra: 3-4 racions/setmana
2. Peix: 3-4 racions/setmana
3. Ous: 3-4 racions/setmana
4. Llegums: 2-4 racions/setmana
5. Fruita seca: 3-7 racions/setmana

### **Quins són els aliments de consum OCASIONAL?**







1. Pel seu contingut de sucre, sal o greixos saturats, recomanem reduir el consum de begudes ensucrades, sucs, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, pastisseria industrial, galetes, mantega, etc.

### **Unes petites recomanacions:**

1. Apliqueu les normes de la piràmide d'aliments als nens i nenes a partir dels dos anys.
2. Considereu una ració com a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals, així el nen/a haurien de menjar de tots els aliments però en les quantitats adients per la seva edat.
3. Repartiu els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).
4. Utilitzeu oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.

5. Doneu prioritat als aliments frescos, poc processats, de producció local i de temporada.
6. Gaudiu del menjar a taula i amb moderació. Dediqueu-hi un temps mínim de 20 minuts.
7. Incloeu més llegums, gastronòmicament i nutricionalment molt riques, amb un preu molt assequible.
8. Prioritzeu els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar... integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
9. Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
10. Incrementeu el consum de fruites seques i escolliu-les torrades o crues però sense sal. Nous, avellanes, ametlles, pinyons... són totes una font important de nutrients, amb sabors i textures diferents.
11. Trieu els làctics semidesnatats o desnatats, perquè tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes quantitats de proteïnes i calci.
12. Compartiu la tria dels menús familiars, anar a comprar i l'elaboració dels menjars.
13. Mengeu com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser de fruita fresca, tant en el dinar com en el sopar, i que sempre hi hagi alguna hortalissa.
14. Beveu més aigua. Per beure, l'aigua és la millor opció, i és l'única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. La resta de begudes, com els sucres i altres begudes ensucrades han de ser de consum ocasional.
15. Feu més moviment. Un estil de vida actiu, que inclogui activitats diàries com ara caminar o anar en bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, anar al parc, patinar, saltar a corda, practicar algun esport... encara és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!

1. Ara que ja ets un expert en alimentació saludable, et toca a tu. Amb tota aquesta informació que tens, fes la teva síntesi del que has entès. És a dir, explica **amb les teves paraules** tot el que saps sobre la **Piràmide dels Aliments**. A més pots parlar dels altres hàbits que també són necessaris per viure una vida sana, equilibrada i feliç.
2. **Dibuixa la teva pròpia Piràmide dels Aliments**. Tria de cada família d'aliments aquell que més t'agradi i inclou-lo dins de la piràmide. No et deixis cap tipus d'aliment i col·loca'ls on correspongui segons la freqüència amb què cal menjar-ne.
3. Tenint en compte la quantitat que cal menjar de cada aliment (expressada en grams) en cada ració (en cada plat), **confecciona el teu menú per a un dia sencer. I no t'oblidis de fer la llista del que hauràs de comprar.**

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
Farinacis 	2-3 llesques petites de pa	40 -60 g
	4 biscotes /pa torrat	20-30 g
	1 plat d'arròs o pasta	60-80 g (cru)
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra	30-40 g
	1 plat de llegums (cigrons, lenties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)
	2 patates petites / 1 patata mitjana	150-200 g (cru i pes net)
Fruita fresca 	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites	150-200 g (net)
	6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm	150-200 g
	1-2 talls de meló, síndria o pinya	200-250 g
Verdures i hortalisses 	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...	200-300 g
	1 pebrot, albergínia, carbassó...	
	1 plat de verdura cuïta (mongetes tendres, bledes o espinacs...)	
	1 plat d'amanida variada	
Olis i fruita seca 	1 cullerada sopera d'oli	10 ml
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	20-25 g (pes net)
Làctics 	1 got de llet	200-250 ml
	1 iogurt	125 g
	2 talls de formatge semicurat	40-50 g
	1 terrina petita de formatge fresc	80-125 g
Carn, peix, ous i llegums 	1 tall petit de carn	100-125 g (pes net)
	1 quarter petit de pollastre, de conill...	200-250 g (pes brut)
	1 rodanxa de peix o filet de peix	125-150 g (pes net)
	1-2 ous	80-100 g
	1-2 talls prims de pernil	
	1 plat de llegums (cigrons, lenties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)

Pots fer-ho seguint aquest model, on trobaràs uns consells pràctics per a l'hora d'anar a comprar i un espai per escriure la llista de la compra. Expressa en grams la ració d'aliment que poses a cada plat. Per exemple: 80 g de llegum.

**Nom dels membres del grup:**

**Primer pas: DISSENYEM EL MENÚ DEL DIA** Fem 5 àpats al dia!

Recordeu que el menú ha d'incloure un màxim de 10-15 productes.

Desdejunir:	Esmorzar:	Dinar:	Berenar:	Sopar:

**Segon pas: ELABOREM LA LLISTA DE LA COMPRA**

Abans d'anar a comprar, cal que reviseu els aliments dels quals disposem, per incloure a la llista només allò que cal comprar. Podeu especificar-ne la quantitat. Per exemple: Pomes (3 unitats).

**Tercer pas: ANEM A COMPRAR!**

Realitzeu la compra en l'ordre recomanat a continuació. Utilitzeu les bosses isotèrmiques pels productes que refrigerats i congelats.

1 **Productes no refrigerats** No necessiten fred → 2 **Productes refrigerats** Són a les neveres → 3 **Productes congelats** Es mantenen al voltant de -18°C → 4 **Caixes**

**caprabo** Tria bo, tria sa

**4. Ara imagina que treballes en un restaurant i que et toca dissenyar menús saludables i menús no tan saludables. Dissenyar:**

- \* 1 menú saludable per dinar i 1 menú no tan saludable.
- \* 1 menú saludable per sopar i 1 no tan saludable.
- \* Finalment, calcula el preu de cada menú. Pensa que sense aigua un àpat no és del tot saludable. Per tant, hauràs d'afegir a cada compte un 1,5 € de l'ampolla d'aigua. Un cop calculat el total, hauràs de sumar-hi, al total, un 12% d'IVA. L'IVA és un impost que s'afegeix al preu de qualsevol producte. El paguem en tots els estats de la Unió Europea cada vegada que fem una compra. La suma de **l'import de tots els plats, més l'aigua, més l'IVA, serà el total de la factura.** Serà el preu final.



Has d'escriure els plats triats de la carta i a part, a sota, explicar al client quina seria una combinació de plats saludable per a aquell dia.

Exemple: Si de primer demana una sopa de ceba, ja està menjant hortalisses, llavors de segon, per exemple, podria demanar...

Al final del document tens un model de com confeccionar els menús

5. També pots convertir-te en cuiner i preparar un deliciós plat ple d'energia i salut. Llavors ens pots enviar alguna foto on se't vegi de ple amb les mans als fogons. També ens pots fer salivar i ensenyar-nos el menjar ja emplatat a punt per ser menjat.

Aquí tens dos jocs relacionats amb la Piràmide dels Aliments. Un joc de taula i un de virtual. Si t'entretens a cercar per Internet, segur que en trobes més:

[https://www.triabotriasa.es/media/upload/pdf/L\\_etiqueta\\_misteriosa\\_\\_1584448893.pdf](https://www.triabotriasa.es/media/upload/pdf/L_etiqueta_misteriosa__1584448893.pdf)

<http://www.5aldia.es/es/5-al-dia-en-casa/la-piramide-los-alimentos/juega-piramide-alimentaria/>

Potser, parlant tant de menjar, no hem tingut prou en compte l'aigua. És important beure de dos a tres litres diaris d'aigua, sobretot a l'estiu. Aquí tens uns consells sobre la ingesta d'aigua:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

Finalment, en aquest enllaç veuràs un vídeo fet de petites històries força distret, creat per la UNESCO per conscienciar de la importància de no malbaratar l'aigua:

<https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o&t=332s>

Mercè i Albert



# MENÚ PER DINAR

1r Plat

\*

---

\*

---

2n Plat

\*

---

\*

---

Postres

---

---

## **Menú per sopar**

1r Plat

\*

---

\*

---

2n Plat

\*

---

\*

---

Postres

---

---

**BON PROFIT!!! I recorda que no és obligatori fer totes les propostes.**

