

MEDI 5è de primària (Marta Zamora)

L'alimentació saludable

Context/Activitat prèvia:

Portar un article sobre el risc de la mala alimentació a la classe i llegir-lo entre tots a la pissarra digital:

<https://www.elsetembre.cat/noticia/114/mala/alimentacio/provoca/cinc/vegades/problemes/salut/tabac>

Comentar-lo, identificar els riscos entre tots de manera oral i fer-ne una llista col·lectiva.

Conèixer la piràmide de l'alimentació saludable, quins aliments cal consumir més i les quantitats ideals:

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documentos/arxius/piramide2.pdf

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_saludable/documentos/arxius/piramide_alimentacio01.pdf

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_saludable/documentos/arxius/racionspiramide_grupsaliments.pdf

Activitat:

Després de llegir i comentar l'article, buscar solucions als errors que cometem en la nostra alimentació. Per fer-ho:

Durant una setmana, fes un registre dels àpats que fas. Pots utilitzar la taula següent:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Mig matí							

Dinar							
Berenar							
Sopar							

Fixa't no només en el que menges si no també en les quantitats.

Amb aquesta informació i el que hem treballat a la classe, revisa la teva alimentació a veure quins hàbits pots canviar per fer-la més saludable. Ho compartirem amb la classe.

Finalment, en grup petit, elaboreu un menú saludable per a tota una setmana. Consulteu la piràmide de l'alimentació, les racions ideals de cada aliment i els consells per millorar que hem vist en els documents de la generalitat.

Utilitzeu la taula següent:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Mig matí							
Dinar							

Berenar							
Sopar							

Per acabar, fes una autoavaluació del treball en equip utilitzant aquesta rúbrica:

	Molt	Bastant	Poc
Respectar les opinions de les companyes i els companys.	He escoltat sempre les companyes i els companys i he après de les seves opinions i propostes.	He escoltat bastant però puc fer-ho millor.	No he mostrat interès en les propostes i opinions de les meves companyes i companys.
Aprofitar el temps.	He treballat i no he perdut el temps parlant o jugant.	He treballat però puc fer-ho millor.	No he treballat gaire, m'he distret fàcilment, em puc esforçar més
Participar en l'elaboració del treball.	He donat moltes idees al grup.	Tot i que he participat, podria haver donat més idees al grup.	He donat poques idees al grup.

Dimensions i competències que es treballen:

Àmbit lingüístic:

- Dimensió comunicació oral:
 - Comprendre textos orals de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i escolars.
 - Produir textos orals de tipologia diversa adequats a la situació comunicativa.
 - interactuar oralment d'acord amb la situació comunicativa utilitzant estratègies conversacionals.
- Dimensió comprensió lectora:
 - Llegir amb fluïdesa per comprendre textos de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i escolars en diferents suports i formats.
 - Aplicar estratègies de comprensió per obtenir informació, interpretar i valorar el contingut d'acord amb la tipologia i la complexitat del text i el propòsit de la lectura.

- Utilitzar, per comprendre un text, l'estructura i el format de cada gènere textual i el component semàntic de les paraules i de les estructures morfosintàctiques més habituals.
- Aplicar estratègies de cerca i gestió de la informació per adquirir coneixement propi.
- Dimensió plurilingüe i intercultural:
 - Ser conscient de la pertinença a la comunitat lingüística i cultural catalana, i mostrar interès per l'ús de la llengua catalana.

Àmbit matemàtic:

- Dimensió raonament i prova:
 - Fer conjectures matemàtiques adients en situacions quotidianes i comprovar-les.
 - Argumentar les afirmacions i els processos matemàtics realitzats en contextos propers.
- Dimensió connexions:
 - Identificar les matemàtiques implicades en situacions quotidianes i escolars i cercar situacions que es puguin relacionar amb idees matemàtiques concretes.

Àmbit de coneixement del medi:

- Dimensió món actual:
 - Plantejar-se preguntes sobre el medi, utilitzar estratègies de cerca de dades i analitzar resultats per trobar respostes.
 - Valorar problemes socials rellevants interpretant-ne les causes i les conseqüències per plantejar propostes de futur.
- Dimensió salut i equilibri personal:
 - Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic.
 - Prendre decisions sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties.
- Dimensió ciutadania:
 - Participar en la vida col·lectiva a partir de valors democràtics, per millorar la convivència i per afavorir un entorn més just i solidari.

Àmbit educació física:

- Dimensió hàbits saludables:
 - Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

Àmbit educació en valors:

- Dimensió personal:
 - Actuar amb autonomia en la presa de decisions i assumir la responsabilitat dels propis actes.
 - Desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal.

- Utilitzar el qüestionament i l'argumentació per superar prejudicis i consolidar el pensament propi.
- Dimensió interpersonal:
 - Mostrar respecte envers les persones i respecte crític vers les seves idees, opcions i creences i les cultures que les conformen.
 - Aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones.
 - Adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència.

Àmbit digital:

- Dimensió comunicació interpersonal i col·laboració:
 - Realitzar activitats en grup utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu.
- Dimensió hàbits, civisme i identitat digital:
 - Desenvolupar hàbits d'ús saludable de la tecnologia.
 - Actuar de forma crítica, prudent i responsable en l'ús de les TIC, considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital.

Àmbit d'aprendre a aprendre:

- Autoconeixement respecte de l'aprenentatge:
 - Prendre consciència de les característiques personals respecte de l'aprenentatge.
 - Ser conscient del que se sap i del que cal aprendre.
- Aprenentatge individual:
 - Organitzar el propi procés d'aprenentatge i aplicar-hi les tècniques adients.
 - Emprar tècniques de consolidació i recuperació dels aprenentatges.
- Aprenentatge en grup:
 - Utilitzar la interacció i les tècniques d'aprenentatge en grup.
- Actitud positiva envers l'aprenentatge:
 - Adquirir el gust per a aprendre i per continuar aprenent.

Àmbit d'autonomia, iniciativa personal i emprenedoria:

- Autoconcepte:
 - Prendre consciència de les pròpies potencialitats i carències en els diferents àmbits de la vida.
 - Adquirir confiança i seguretat en un mateix.
- Creació i realització de projectes personals i col·lectius:
 - Plantejar i materialitzar projectes personals.
 - Implicar-se activament en la realització de projectes col·lectius.