

L A PIRÀMIDE D'ALIMENTS

Hola nens i nenes de 3r !

Com va tot ?

Recorda que aquest treball és quinzenal i la **data màxima** d'entrega serà el divendres **22 de maig**.

IMPORTANT !!

Al fer el retorn de l'activitat cal revisar:

- Adreça correu electrònic: mtellez@xtec.cat
- Assumpte: **Medi natural i el teu nom**.

Espero que t'agradi !

Una abraçada

Valle

Com ja sabeu estem estudiant els aliments i aquesta setmana aprendrem que és una **piràmide d'aliments**.

- Per començar visualitzeu el següent **vídeo** sobre la piràmide de l'alimentació:

<http://videosalut.gencat.cat/activitat-fisica-i-alimentacio/piramide-de-lalimentacio-saludable>

- **Repassem una miqueta**

❖ 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 que se situen a la **base** són els que **més** pes han de tenir en l'alimentació habitual. En canvi, cal **reduir el consum** dels que hi ha a mesura que es puja cap al **vèrtex** del triangle.

Es poden diferenciar:

Aliments de consum DIARI

Aliments de consum SETMANAL

Aliments de consum OCASIONAL

Activitat 1:

Observa la següent piràmide, està dividida en tres parts.

Fixa't en cada secció: a la part superior posa **OCASIONALMENT**, a la part del mig **CADA SETMANA** i a la part inferior **CADA DIA**.



❖ Pensa i marca a la graella on col·locaries cadascun d'aquests aliments.



ALIMENT	Cada dia	Cada setmana	Ocasionalment
Xocolata			
Ous			
Pasta			
Xupa xups			
llet			
Aigua			
peix			
verdures			
Oli d'oliva			
Carn			
Fruites			
Pizza			

Activitat 2 :

❖ Respon i reflexiona:

En Ramon no sap si segueix una dieta gaire equilibrada. Quins consells li donaries?

Esmorzar: ous i salsitxes fregides.

Dinar: truita de patates, dos bistecs, un refresc i pastís de xocolata.

Berenar: tot un paquet de galetes amb melmelada.

Sopar: peix al forn i una torrada, aigua amb gas i un pastisset de crema.

Abans d'anar a dormir: un got de llet amb galetes.

Activitat 3 : Voluntària

Et proposo que preparis un berenar saludable el més original possible. Una vegada l'hagis fet, pots fer una foto o un vídeo i me l'envies!

Bon profit!



- **Valora** les activitats d'aquesta setmana.

	Molt fàcil 	Fàcil 	Normal 	Difícil 
Vídeo de la piràmide				
Activitat 1				
Activitat 2				