

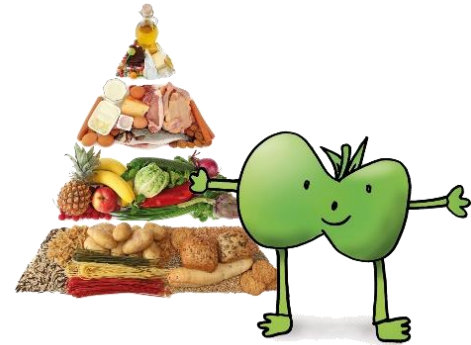


ACTIVITAT 9: DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA

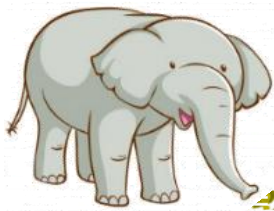
Bon dia, famílies! Bon dia, nenes i nens!!!!

El dia 28 de Maig és el **dia Mundial de la Nutrició**.

I perquè és tan important? Perquè **la nutrició** és la màgia que el cos realitza en aprofitar i convertir els aliments en substàncies nutritives, que fan que creixem sans i feliços.



I de la mà de l'animal herbívor terrestre més gran del món, un l'elefant, descobrirem moltes coses per menjar millor.



*Hola, em dic VEGE i soc un elefant i com jo només menjo vegetals i estic molt fort, us parlaré de la **PROTEÏNA VEGETAL**, perquè l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana consumir 2/3 de proteïnes vegetals i 1/3 de proteïnes d'origen animal.*



Ens encantaria que seguíssiu compartint per e-mail, ausolanquedatcasa@gmail.com les vostres creacions, ens han alegrat moltíssim!! Si us plau, heu de posar el nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola.

Una forta **A B R A Ç A D A**

LES FUNCIONS DELS ALIMENTS



Aliments constructors
Serveixen per a construir els músculs i els ossos i per a renovar les parts que creixen constantment (cabells, ungles).

Aliments energètics
Proporcionen l'energia que necessitem per a desenvolupar les activitats diàries (estudiar, caminar, jugar, córrer, etc.).

Aliments reguladors
Regulen el funcionament del cos.

Proteïnes | **Vitamines i sals minerals** | **Hidrats de carboni i lípids**

Quins són aquests aliments?

La carn, el peix, la llet, els ous, els llegums, les fruites seques, etc.



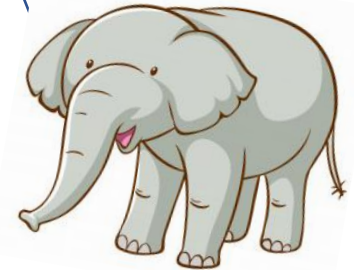
Cereals, patates, sucre, oli, mantega, etc.



Les fruites i les verdures.



Jo soc un herbívor, que obtinc la meua força dels vegetals, com les fulles, les herbes, les fruites salvatges... Però vosaltres heu de menjar una mica de tots els grups d'aliments, que us indiquem al costat.



El Departament de Salut us recomana **PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR**, Tota una aposta de salut.



"Petits canvis" Per menjar millor MÉS

FRUITES I VERDURES	LEGUMS	FRUITA SECA	VIDA ACTIVA I SOCIAL

CANVIEU a

AIGUA	ALIMENTS INTEGRALS	OLI D'OLIVA

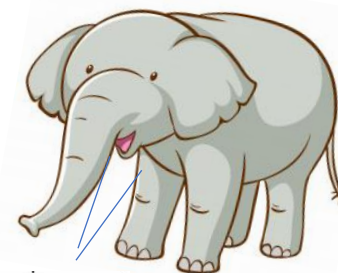
MENYS

SAL	SUCRE	CARN VERMELLA I PELLER SADA	ALIMENTS ULTRA-PROCESSATS



Nosaltres els elefants podem menjar 190 kg. al dia de vegetals al dia i això si, com vosaltres bevem molta aigua. Si jo soc tan fort, és perquè la proteïna vegetal també aporta moltes propietats beneficioses i la podeu trobar en?

LLAVORS **BOLETS** **LLEGUMS**
FRUITS SECS **VEGETALS DE FULLA VERDA**
FRUITA SECA **QUINOA** **ALGUES...**



La clau per fer que la proteïna vegetal, sigui com la proteïna animal, és barrejant aliments d'origen vegetal de forma adequada, per exemple llegums i cereals.

Un bon plat de lleties amb arròs és un plat que conté tota la proteïna necessària en un dels àpats.



CUINEM

L'HUMMUS

L'hummus, podem dir que és un puré de cigrons, però ens aporta alts nivells de proteïna de gran qualitat i assimilació.

Buf!! I amb unes verduretes a tiretes, com pastanaga, cogombre, pebrot... Estarà boníssim!





I tota aquesta proteïna vegetal que ens menjarem, ens servirà per crear els nostres propis animals
Vinga !! Jo estic ple d'energia!!

ANIMALS AMB TOVALLOLES O MITJONS

