

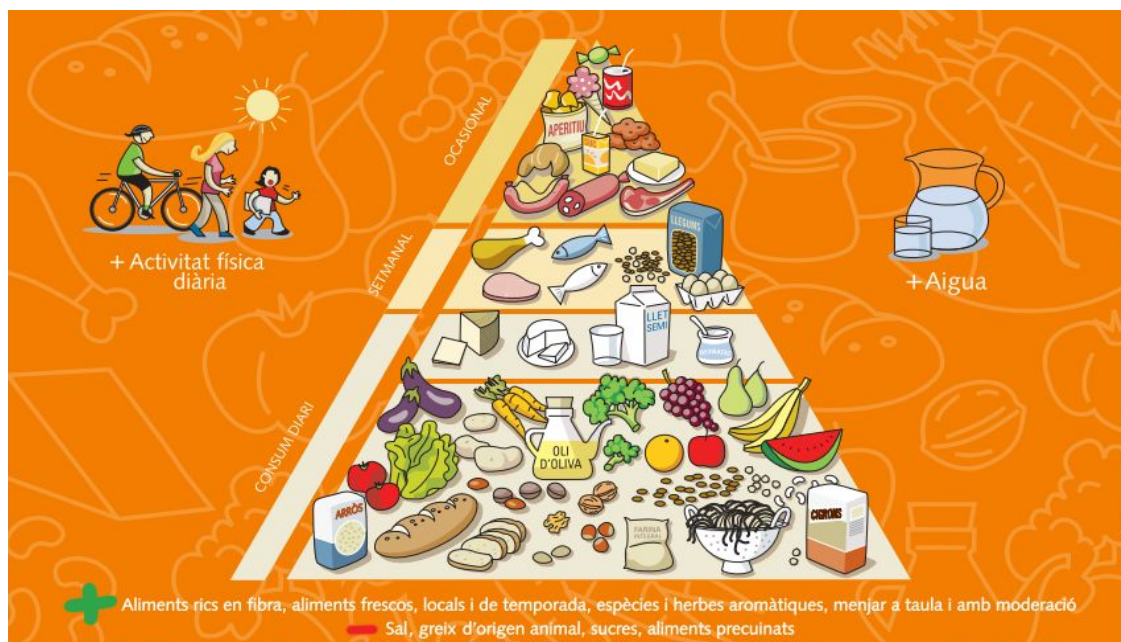
#JOEMQUEDOACASA

HÀBITS SALUDABLES	
OBJECTIUS	
ÀMBIT LINGÜÍSTIC	<ul style="list-style-type: none"> - Escoltar i comprendre el vídeo sobre l'alimentació saludable. - Llegir i contestar les preguntes relacionades amb la piràmide.
ÀMBIT DE CONEIXEMENT DEL MEDI	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i identificar els principals grups d'aliments segons el seu consum recomanable.
ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar hàbits saludables en la vida quotidiana.

ACTIVITAT 1: PIRÀMIDE SALUDABLE

PAS 1: EN AQUESTA ACTIVITAT HEU DE MIRAR I ESCOLTAR EL SEGÜENT VIDEO (ENLLAÇ) PER SABER UNA MICA MÉS SOBRE LES RECOMANACIONS PER TENIR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE.

[HTTPS://CANALSALUT.GENCAT.CAT/CA/VIDA-SALUDABLE/ALIMENTACIO/PIRAMIDE ALIM
 ENTACIO SALUDABLE](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable)





PAS 2: DESPRÉS D'HAVER VIST EL VÍDEO I AMB L'AJUDA DE LA PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ, HAURÀS DE CONTESTAR LES SEGÜENTS PREGUNTES.

1- QUINA ÉS LA FORMA GEOMÈTRICA QUE APAREIX EN EL VIDEO/IMATGE?

- a. ESFERA b. CUB c. PIRÀMIDE

2- QUINS ALIMENTS HAURIES DE CONSUMIR DIARIAMENT?

- a. OLI D'OLIVA, PA, FRUITA I VERDURES
b. PEIX, EMBOTIT, OUS I FORMATGE
c. BEGUDES ENSUCRADES, LLAMINADURES, LLEGUMS I CARN

3- QUÈ MÉS HAURIES DE FER DIARIAMENT PER SEGUIR UNS HÀBITS SALUDABLES?

- a. VEURE LA TELEVISIÓ I BEURE BEGUDES ENSUCRADES
b. FER ACTIVITAT FÍSICA I BEURE AIGUA
c. JUGAR AMB L'ORDINADOR I MENJAR XOCOLATA

4- MARCA AMB UNA X EL CONSUM D'AQUESTS ALIMENTS

ALIMENTS	DIARI	SETMANAL	OCASIONAL
FRUITA			
PEIX			
GELAT			
EMBOTIT			
PASTA			
VERDURES FRESQUES			
FRUITS SECS			
OUS			
BEGUDES ENSUCRADES			

5- QUINS CREUS QUE SÓN ELS **TRES** ÀPATS PRINCIPALS DE CADA DIA?

1. _____ 2. _____ 3. _____

VALORACIÓ

ENVIA UN FOTO DEL QUE HAS FET A joanmiromitjans@gmail.com



COM ÉS LA TEVA ALIMENTACIÓ?

OBJECTIUS

ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI	- Reflexionar sobre l'alimentació i els hàbits saludables.
ÀMBIT ARTÍSTIC	- Crear la teva pròpia piràmide de l'alimentació.

ACTIVITAT 2: SOM EL QUE MENGEM

PAS 1: EN AQUESTA ACTIVITAT HAURÀS D'ANOTAR EL QUE MENGES DURANT 3 DIES. RECOMANEM QUE ANOTEU ELS ALIMENTS QUE MENGEU EL MATEIX DIA PER TAL QUE NO SE US OBLIDI.

MENÚ

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
ESMORZAR			
MIG MATÍ			
DINAR			
BERENAR			
SOPAR			



PAS 2 : PARTINT DE LA TEVA GRAELLA QUE HAS ELABORAT, REFLEXIONA SOBRE LA TEVA ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES.

1- CREUS QUE TENS UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

2- QUÈ CREUS QUE HI FALTA?

3- QUÈ CREUS QUE POT SOBRAR?

4- QUANTS GOTS D'AIGUA BEUS EN UN DIA?

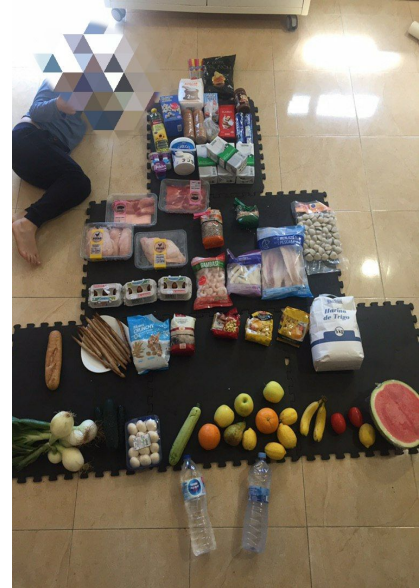
5- QUANTES PECES DE FRUITA MENGES AL DIA?

6- QUANTS MINUTS AL DIA DEDIQUES A FER ACTIVITAT FÍSICA?

7- ACOSTUMES A FER ELS 5 ÀPATS RECOMANATS?

8- QUANTES HORES ACOSTUMES A DORMIR AL DIA?

PAS 3: CREA LA TEVA PRÒPIA PIRÀMIDE AMB MATERIALS QUE TINGUIS PER CASA. A CONTINUACIÓ, ET DEIXEM UNES IDEES.



VALORACIÓ

ENVIA UNA FOTO O VIDEO DE LA CREACIÓ DE LA TEVA PIRÀMIDE A: joanmiromitjans@gmail.com

OBSERVEM EL QUE ENS ENVOLTA

Objectius

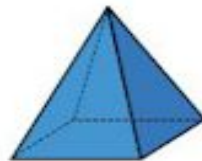
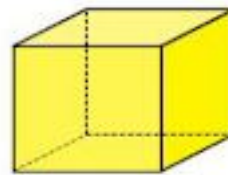
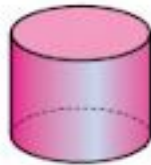
ÀMBIT MATEMÀTIC

- Recordar els cossos geomètrics
- Identificar els diferents cossos geomètrics i relacionar-los amb objectes quotidians.

ACTIVITAT 3: COSSOS GEOMÈTRICS

PAS 1: RECORDES EL NOM D'AQUESTS COSSOS GEOMÈTRICS? RELACIONA CADA FIGURA AMB EL SEU NOM.

CUB - ESFERA - PRISMA - CON - PIRÀMIDE - CILINDRE



-ESCRIU ELS 3 COSSOS GEOMÈTRICS RODONS:

-RECORDES PER QUÈ ES DIUEN RODONS?



"Som, sentim i fem l'escola de la gent"
ESCOLA JOAN MIRÓ



PAS 2: A CONTINUACIÓ, HAURÀS DE BUSCAR DOS O TRES OBJECTES DE CADA FORMA DELS COSSOS GEOMÈTRICS. POTS APROFITAR AMB EL QUE HI HA PER CASA O FORA.

CUB	Dau, altaveu...
CON	
ESFERA	
PRISMA	
PIRÀMIDE	
CILINDRE	

VALORACIÓ ENVIA UNA FOTO DEL QUE HAS FET A joanmiromitjans@gmail.com

PER COMPROVAR ELS TEUS CONEIXEMENTS SOBRE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE, ET PROPOSEM QUE JUGUIS A AQUEST JOC INTERACTIU.

<http://www.5aldia.es/5-al-dia-a-casa/la-piramide-dels-aliments/joc-piramide-alimentaria/>

I TAMBÉ PODEU CONSULTAR AQUESTA WEB ON TROBAREU ALTRES JOCS INTERACTIUS RELACIONATS AMB LA CUINA:

<https://clic.xtec.cat/projects/cuina2/jclic.js/index.html>



AUTOAVALUACIÓ DEL MEU PROCÉS D'APRENTATGE

Marca amb una creu (X):	SÍ	NO
1. He après?		
2. M'ho he passat bé?		
3. M'he esforçat al màxim?		
4. He fet les activitats jo sol?		
5. M'ha semblat adequat el tema dels hàbits saludables per aprendre?		

Puntua les propostes de l'1 al 10. (1 és que t'ha agradat poc i 10 que t'ha agradat molt)

Activitat 1: PIRÀMIDE SALUDABLE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 2: SOM EL QUE MENGEM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 3: COSSOS GEOMÈTRICS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Contesta amb les teves paraules:

1. Quina activitat de totes les que he fet m'ha agradat més? Perquè?

2. Quina activitat m'ha agradat menys? Perquè?