

#JOEMQUEDOACASA

ALIMENTS QUE CUINEM I MENGEM

Objectius

Àmbit lingüístic	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar una lectura comprensiva per extreure informació. - Expressar oralment conceptes sobre l'alimentació saludable
Àmbit del medi natural i social	<ul style="list-style-type: none"> - Relació dels diferents grups alimentaris i classificar els aliments - Comprendre de manera conscient la roda i la piràmide alimentària com a font d'informació per a una dieta equilibrada - Relacionar vida saludable amb una alimentació adequada. - Reflexionar sobre la pròpia dieta

ACTIVITAT 1: Els aliments de la cuina

PAS 1: A la cuina hi podem trobar infinitat d'aliments per poder cuinar i fer plats equilibrats i saludables. Perquè sigui més fàcil elaborar dietes i menús, es divideixen els diferents aliments en grups alimentaris.

- Llegeix la definició de cada grup alimentari
- Mira els aliments que tens a la cuina de casa i classifica'ls segons el seu grup alimentari



Cereals i llegums

Ens aporten molta energia perquè tenen hidrats de carboni. Aquests ens ajuden a realitzar les nostres activitats diàries com: córrer, jugar, aprendre...



Fruita

És una font principal de moltes vitamines i minerals que afavoreixen un correcte funcionament i desenvolupament de diferents parts del nostre cos com els ulls, la pell...

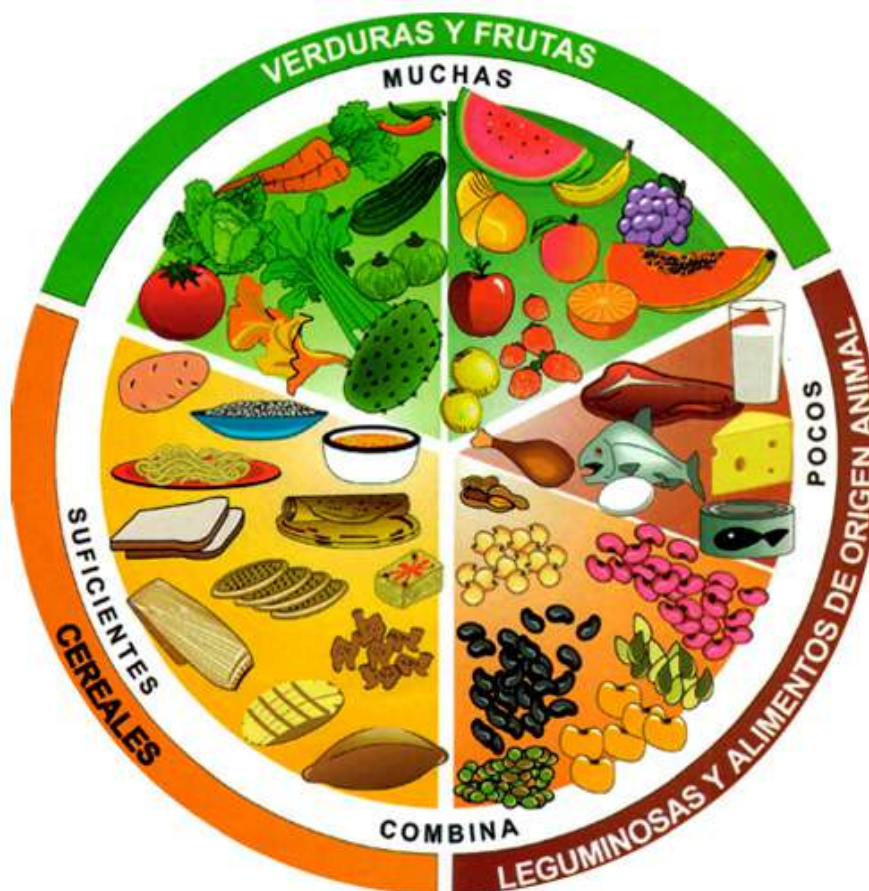


Verdura

Igual que les fruites és una font principal de moltes vitamines i minerals que afavoreixen un correcte funcionament i desenvolupament de diferents parts del nostre cos com els ulls, la pell...

PAS 2: Quan ja sabem en quin grup alimentari forma part cada aliment i el tenim classificat, es representen amb una *roda alimentària*. A més a més dels aliments és molt important afegir aigua i exercici físic cada dia.

- Mira detingudament la següent roda alimentària que et deixem.
- Busca diferents materials que tinguis per casa i crea la teva pròpia roda. Pots utilitzar dibuixos, aliments reals, aliments de joguina...



Aquí et deixem alguns exemples:



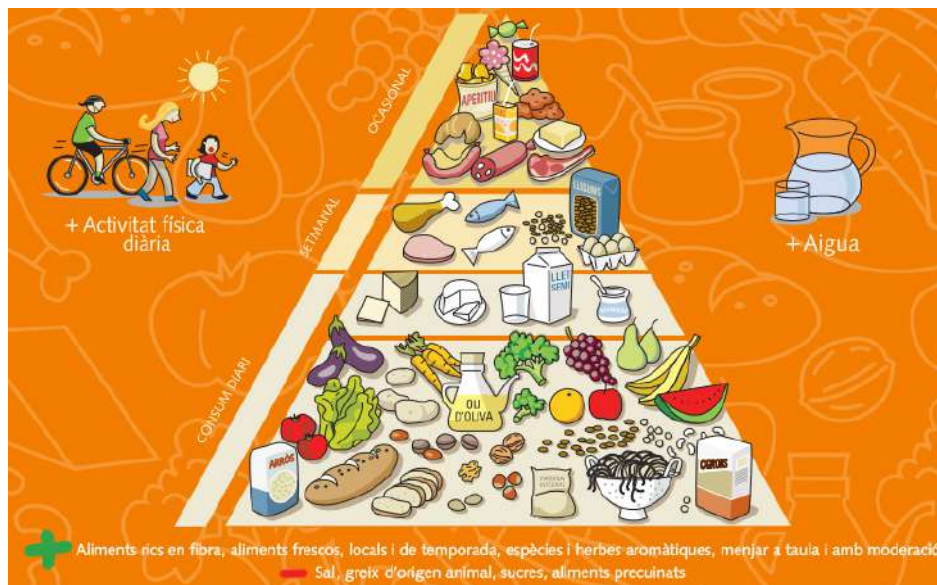
ACTIVITAT 2: La piràmide alimentària

PAS 1: Quan ja tenim tots els aliments classificats és el moment de posar-los a la piràmide alimentària. Aquesta ens ensenya la quantitat que hem de menjar cada dia i quantes vegades l'hem de menjar perquè la nostra dieta sigui saludable.

- Mira aquest vídeo i la piràmide que et deixem:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/

- Contesta a les preguntes i reflexiona



- Quins aliments hauries de consumir diàriament?
 - a) Oli d'oliva, pa, fruita i verdures
 - b) Peix, embotit, ous i formatge
 - c) Begudes ensucrades, llaminadures, llegums i carn
- Què has de fer cada dia 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
- Escribeu el nom dels tres àpats principals de cada dia:
 1. _____
 2. _____
 3. _____



- Marca amb una creu el consum d'aquests aliments segons si l'hem de consumir a diari, setmanalment o de manera ocasional:

ALIMENTS	DIARI	SETMANAL	OCASIONAL
Peix			
Gelat			
Embotit			
Pasta			
Verdures i fruita fresques			
Fruits secs			
Ous			
Begudes ensucrades			
Oli d'oliva			
Llaminadures			

Ara pensa quins aliments has menjat durant el dia d'avui:

- Creus que tens una alimentació saludable? Perquè?
-
- Creus que hi falta alguna cosa a la teva dieta? O hi sobra algun aliment? Explica-ho.
-
- Quants gots d'aigua beus en un dia? Són suficients?
-
- Quantes peces de fruita menges al dia? Són les recomanades?
-

VALORACIÓ

1. Enviar escanejat o fotografiat els fulls amb les respostes a joanmiromitjans@gmail.com
2. Fes un vídeo ensenyant-nos la teva roda alimentària i fent-nos una explicació de com l'has fet i què hi ha a cada grup.
3. Fes-nos un audio donant-nos la teva opinió sobre com és la teva alimentació.



FOOD

Objectius

Àmbit lingüístic

- Escoltar atentament el conte
- Revisar el vocabulari dels dies de la setmana i del menjar.
- Llegir i comprendre un petit text seguint les instruccions.

ACTIVITAT 3: Story time

STEP 1: Review the vocabulary

Abans de veure i escoltar el conte, anem a repassar el vocabulari que trobarem.



STEP 2: Watch the video "The very hungry caterpillar"

L'eruga té molta gana i no para de menjar. Què li passarà?
Aquí tens l'enllaç per poder veure el conte.

<https://www.youtube.com/watch?v=75NQK-Sm1YY>





STEP3: Read and draw.

Després de veure el vídeo llegeix i dibuixa seguint les instruccions.

On Monday he ate through one apple

On Tuesday he ate through two pears

On Wednesday he ate through three plums

On Thursday he ate through four strawberries

On Friday he ate through five oranges

On Saturday he ate through one piece of chocolate cake, one ice-cream cone, one pickle, one slice of Swiss cheese, one slice of salami, one lollipop, a piece of cherry pie, one sausage, one cupcake and one slice of watermelon

On Sunday he ate through one green leaf



STEP 4: Find the words

Busca les següents paraules en la sopa de lletres.

APPLE - BUTTERFLY - CATERPILLAR - LEAF - MONDAY - ORANGES - PEARS - PLUMS
SATURDAY - STRAWBERRY - SUNDAY - THURSDAY - TUESDAY- WEDNESDAY - FRIDAY

C	B	U	T	T	E	R	F	L	Y	S
W	A	S	A	T	U	R	D	A	Y	R
O	W	T	H	U	R	S	D	A	Y	A
R	E	R	E	T	M	W	T	F	B	E
A	D	A	Y	R	N	O	O	P	N	P
N	N	W	P	A	P	O	N	I	W	G
G	E	B	L	P	D	I	H	D	G	Y
E	S	E	U	K	L	S	L	E	A	F
S	D	R	M	L	N	E	E	L	Z	Y
A	A	R	S	U	S	B	Z	U	A	J
B	Y	Y	S	U	N	D	A	Y	T	R
F	R	I	D	A	Y	M	Q	D	Y	T

VALORACIÓ

1. Enviar fotografia de l'activitat a
joanmiromitjans@gmail.com



COMIDAS, ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivos

Àmbit lingüístic	- Realizar una lectura comprensiva
Àmbit coneixement del medi social i natural	- Conocer los beneficios de una alimentación saludable - Valorar los alimentos y la actividad física como medio de vida saludable

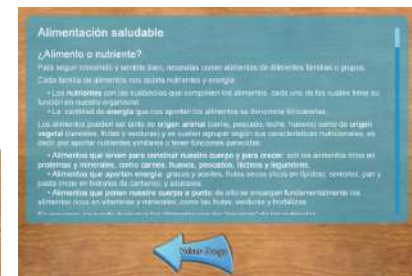
ACTIVIDAD 4: Con la comida sí se juega

PASO 1: Entra en la siguiente página de internet:
<http://www.conlacomidasisejuega.org/jugar/>

PASO 2 : Empieza a jugar

- Para saber en qué consiste el juego, clicas en “desarrollo del juego”.
- Es conveniente que los padres sepan en qué consiste, para saberlo, pueden hacer clic en “información a padres”.
- Una vez leído, hacer clic en “Comienza a jugar”.
- Empieza el juego.

Deberás ir respondiendo a las preguntas que se van formulando conforme avanzas. Para saber más, en cada pregunta hay una ayuda



una ayuda que te proporciona una explicación relacionada con la pregunta. Una vez leída, estarás en condiciones de responder de forma correcta.

- Realiza todas las actividades del juego hasta el final del mismo en que aparecerá la puntuación obtenida.

VALORACIÓN

1. Hacer una foto de la pantalla (o captura de pantalla si sabes hacerla) con el “ranking” de puntuación obtenida al final y enviar a: joanmiromitjons@gmail.com



A QUINA HORA MENGEM?

Objectius

Àmbit lingüístic	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre l'estructura de la frase segons sigui passat, present o futur - Escriure correctament la frase segons el temps verbal - Interpretar i escriure les hores en el rellotge analògic
Àmbit coneixement del medi social i natural	<ul style="list-style-type: none"> - Observar la combinació correcta d'aliments per tenir una bona salut i entendre la importància dels 5 àpats al dia - Entendre que el menú escolar és una bona opció per menjar saludable - Conèixer i utilitzar la correspondència temporal en els períodes del dia amb el dels àpats.

ACTIVITAT 5: Menú setmanal

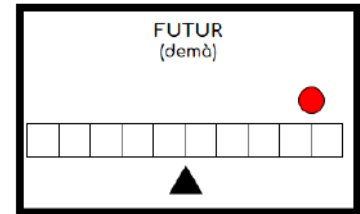
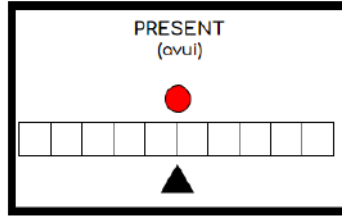
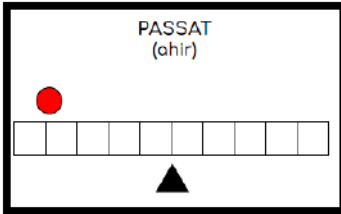
PAS 1: Aquí et deixem el menú de l'escola.

- Mira'l i escriu frases utilitzant el temps verbal: present, passat o futur.

Menú escolar		Maig 2020			Joan Miró
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
4 Espirals amb tomàquet Filet de lluç a la jardinera Plàtan	5 Potatge de llegums Trita francesa amb enciam i moresc Pera	6 Patata i bajoca Pernilets de pollastre rostits amb enciam logurt de fruites	7 Sopa vegetal amb pistons Estofat de vedella amb pastanaga Plàtan	8 Macarrons a la napolitana Palometa al forn amb salsa verda Taronja	
11 Llenties estofades amb pastanaga Pollastre al forn amb enciam Poma	12 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam logurt de fruites	13 Bròquil amb patata Mandonguilles amb salsa de xampinyons Taronja	14 Tallarines amb verdures Filet de lluç guisat amb patata i ceba Pera	15 Escudella vegetal Trita de carbassó amb enciam i olives Plàtan	
18 Cigrans amb espinacs Trita de patata amb enciam Taronja	19 Sopa de brou Pollastre guisat a la poma Pera	20 Arròs a la bolonyesa Filet de lluç al forn amb salsa de ceba amb enciam Poma	21 Menestra de verdures Llom de porc guisat amb pastanaga i ceba Plàtan	22 Macarrons amb tonyina i formatge San Jacobo amb enciam Flam de vainilla	
25 Cream de verdures amb rostes Llonganissa amb salsa de tomàquet logurt de fruites	26 Fideuà Trita d'espínacs amb enciam Taronja	27 Arròs a la cassola Salmó al forn amb ceba Pera	28 Sopa de brou Pollastre rostit amb enciam Poma	29 Llacets amb tomàquet i formatge Bacallà al forn amb pèsols Gelats de xocolata	



Abans de començar a escriure recorda:



- **EXEMPLE** - Avui és dijous 21 de maig, què menges?
Avui de primer plat jo **menjo** menestra de verdures. De segon plat jo **menjo** llom de porc guisat amb pastanaga i ceba. I de postres jo **menjo** plàtan.
- Avui és divendres 15 de maig. Què menjaves tu el passat divendres?

- Avui és dimarts 5 de maig. Què menjaràs tu de segon plat el pròxim dilluns?

- Avui és dilluns 25 de maig. Què teniu vosaltres de primer plat i de postres?

- Avui és dijous 21 de maig. Què menjaven els nens i nenes per dinar el dimarts d'aquesta setmana?

- Quin segon plat prepara avui dimecres 27 de maig la cuinera de l'escola?

- Quin menú tindràs l'últim divendres del mes?







ACTIVITAT 6: Les hores dels àpats

PAS 2: L'hora en què mengem és molt important per a la nostra salut. De fet, els horaris són importants per a la salut: l'hora de llevar-nos, l'hora d'anar a dormir, les hores dels àpats, l'hora en la qual estem exposats a més o menys llum... És per això que és important que cada dia mengem cada àpat aproximadament a la mateixa hora. A més a més, durant el dia el nostre cos té unes necessitats d'energia diferents, és per això que és molt important repartir els aliments en diversos àpats de la manera més correcta possible. Segons els experts hem de realitzar 5 àpats al dia per mantenir una dieta sana i equilibrada.

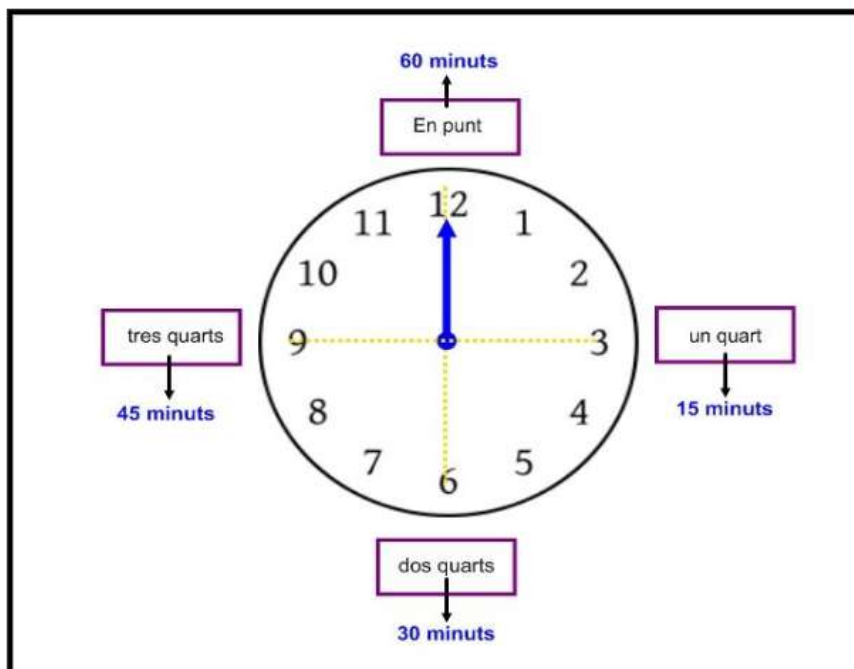
- Mira els rellotges i escriu a quina hora menja cada nen o nena.
- En el cas contrari, llegeix l'hora que mengen i dibuixa les agulles del rellotge

ÀPATS DEL DIA

Qui?	Quan?	Frases
Maria 	Esmorzar 	<hr/> <hr/> <hr/>
Imad, Raül i Josep 	Mig matí 	<hr/> <hr/> <hr/>
Ivette 	Dinar 	La Ivette dina a dos quarts de dues

<p>Marc</p> 	<p>Berenar</p> 	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>Júlia i Eider</p> 	<p>Sopar</p> 	<p>La Júlia i l'Eider sopen a les 10 en punt.</p>

* **RECORDA:** Aquí et deixem una petita guia de com s'escriuen les hores en català. Mira bé l'agulla gran per saber el minuts i l'agulla petita per saber l'hora.



VALORACIÓ

1. Envia les propostes en fotografia o escanejades a joanmiromitjans@gmail.com
2. Fes un petit vídeo explicant-nos a quines hores del dia fas tu els teus àpats: digue'ns l'hora i què menges a cada menjada.



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 aliments que cuinem i mengem 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: Els aliments de la cuina	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Activitat 2: La piràmide alimentària	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Activitat 3: Story time	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Activitat 4: Con la comida sí se juega	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Activitat 5: Menú setmanal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Activitat 6: Les hores dels àpats	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?		