



## UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

Origen del aliments

### Objectius:

- Conèixer quin és l'origen dels aliments.
- Veure els ingredients de diferents menús infantils.
- Informar-se sobre el valor energètic de diferents plats.
- Identificar alguns components del que mengem: lípids o greixos, vitamines, hidrats de carboni, fibra, minerals, proteïnes.
- Familiaritzar el nen amb el concepte de dieta equilibrada.

### Continguts:

- Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

### Activitats:

- Relacionar el grau d'exercici físic amb l'alimentació adequada.

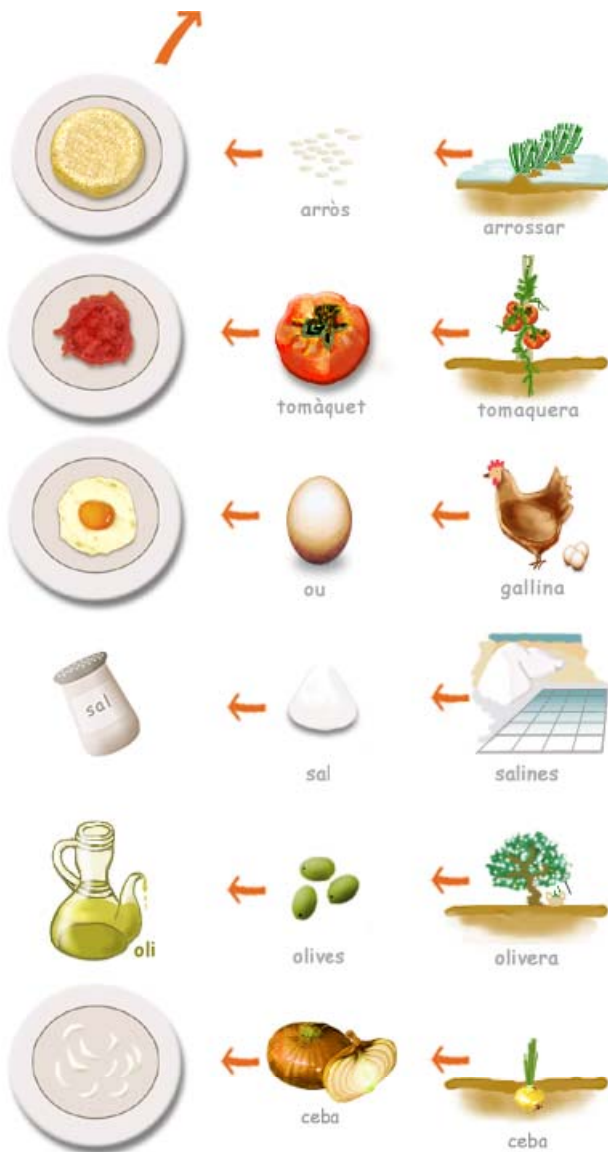
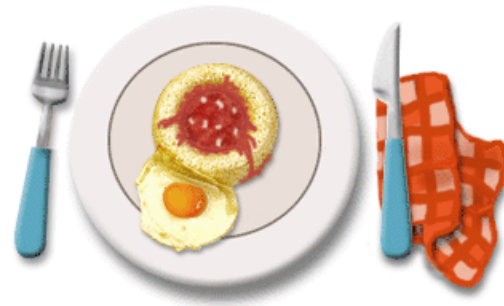
### Procediments:

- Observació directa
- Vocabulari científic
- Reconeixement i descripció
- Informació

## Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

### Arròs a la cubana amb ou ferrat

És un plat molt energètic, ideal per a persones amb **activitat física moderada**, és a dir, per a quan corres o jugues i comences a suar, o per a quan estudies a fons més d'una hora.



### Per què és energètic?

Pels **hidrats de carboni** de l'arròs i pels **greixos o lípids** de l'ou.

També és un plat bo per al creixement, perquè té **vitamina A** i les **vitamines del grup B**.

## Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

### Espinacs a la catalana

És un plat ric en **fibra** que ajuda a fer funcionar els intestins.

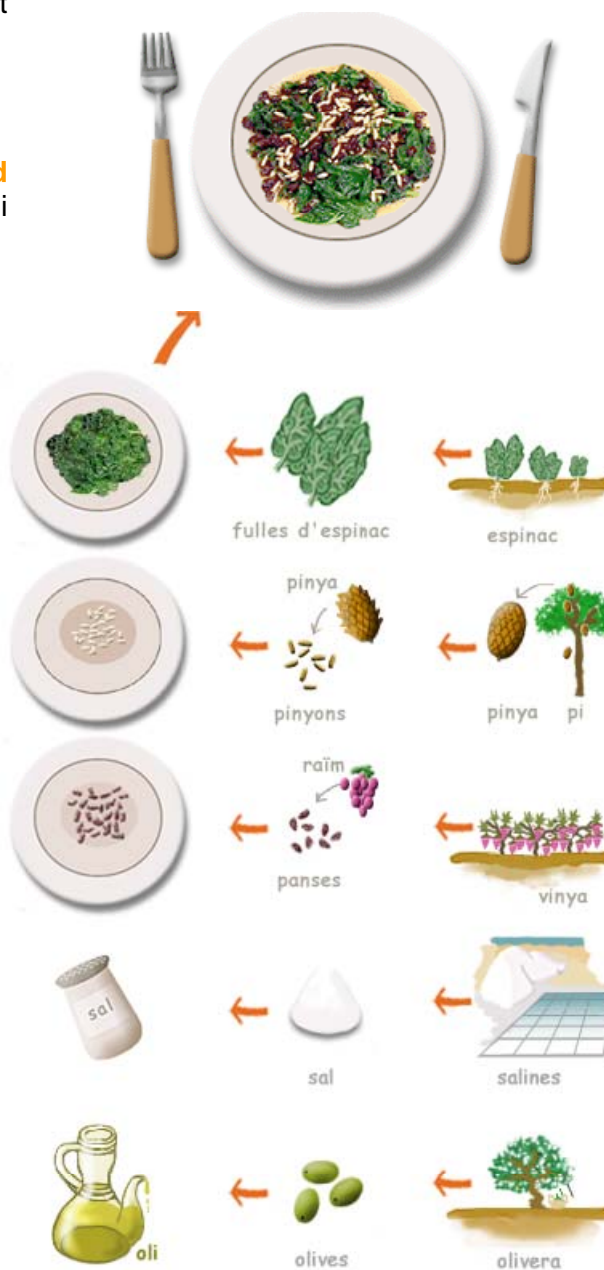
Indicat per a nens i adults amb activitat **física baixa**.

És molt bo per als ossos.

Té **proteïnes, calci, ferro i molt àcid fòlic**, que ajuden a reforçar els ossos i a evitar l'anèmia.

Per tant, és un plat molt bo per a persones que estan en edat de créixer.

Pots combinar els espinacs a la catalana amb un altre plat a base de **glúcids lents**.



## Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

### Calamars a la romana

Els calamars a la romana són molt rics en **proteïnes** i tenen bones vitamines: **vitamina A** i **vitamina B**.

Per tant van molt bé per al creixement, la vista i la pell, entre altres coses.

És un bon plat per menjar els dies que has tingut una **activitat física baixa**, és a dir, que has hagut de seguir, per exemple, una classe amb atenció, que has endreçat l'habitació o has estat una estona jugant tranquil.

- Com presentar-los

Amb una fregida intensa i ràpida, el plat tindrà menys **greixos** i **calories**.

Un menú amb calamars s'equilibra precedint-los d'un altre plat de verdura i/o **glúcids lents** en quantitats apropiades.



## Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

### Mongetes seques amb botifarra

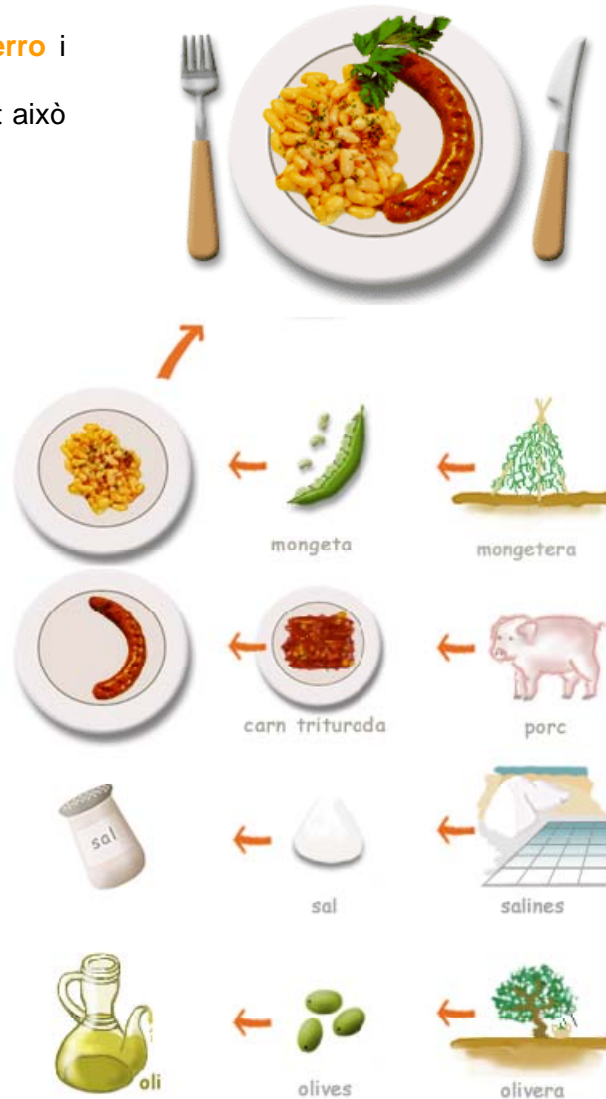
Es tracta d'un plat molt energètic pels **lípid**s de la botifarra i els **glúcids lents** de les mongetes.

A més, porta força **fibra**, **calci** i **ferro** i presenta totes les **vitamines del grup B**. Tot això afavoreix el creixement i reforça els ossos.

### Plat únic

La combinació equilibrada entre **proteïnes** animals i vegetals d'aquest plat, així com els **lípid**s i els **hidrats de carboni**, són suficients per a tot l'àpat.

Amb un bon plat de botifarra amb mongetes seques i una peça de fruita de postres, ja en tenim prou per omplir un àpat.



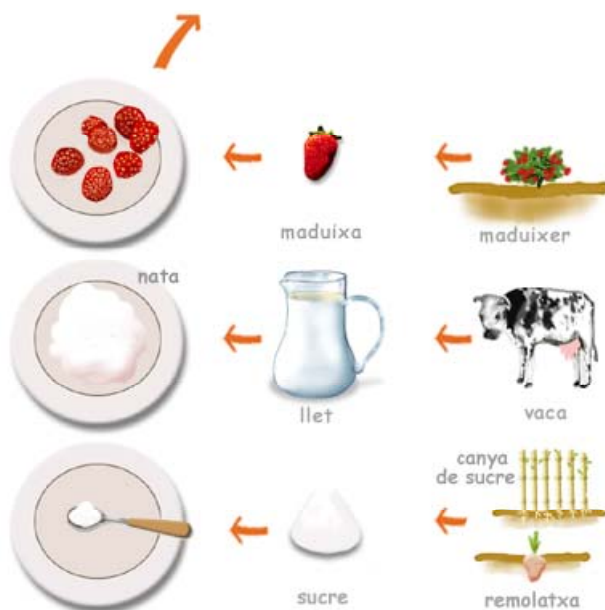
## Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

### Maduixes amb nata

Són unes postres molt energètiques pels **glúcids ràpids** del sucre, que alliberen de cop l'energia que contenen, i pels molts **greixos** de la nata. Això fa que sigui un plat molt adient per menjar aquells dies que tinguis una **activitat física moderada o alta**.



A part de les **vitamines del grup B**, conté la fràgil **vitamina C**, que fem servir per formar les nostres defenses internes.



### Alerta amb les dents!

Tot i que és un plat ric en **calci**, cosa que afavoreix la formació de les dents, els **sucre ràpids** fan que hi hagi perill de **càries dental**. El millor és rentar-se les dents just després de menjar.

Resulta un postre adient per combinar amb plats poc energètics del mateix àpat.

## Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

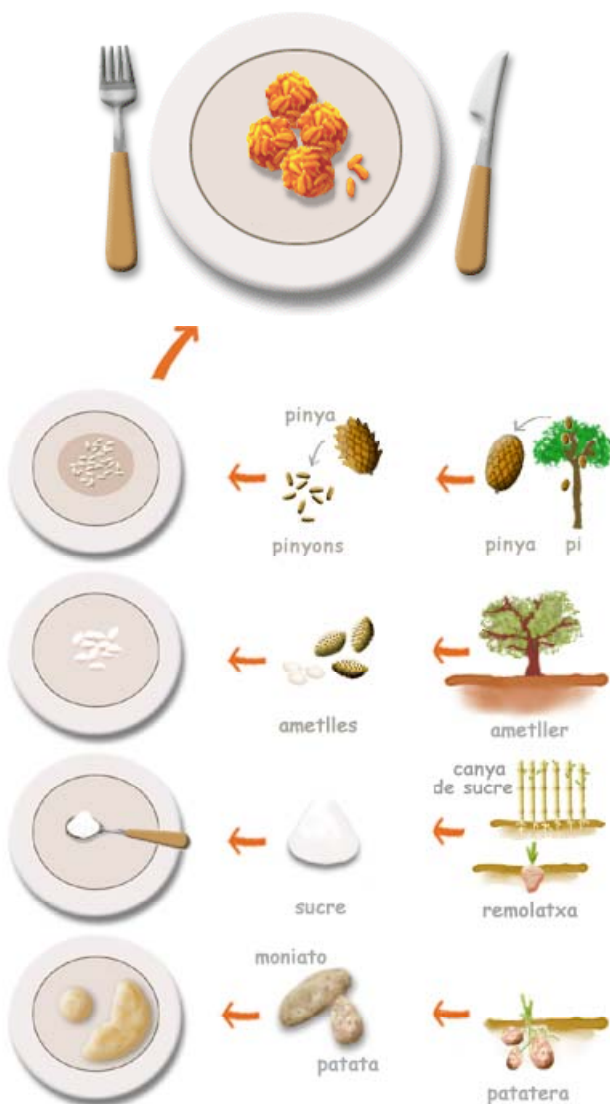
### Panellets de pinyons

Els fruits secs, el moniato (o la patata) i el sucre dels panellets, fan que sigui un **plat força energètic**.

Això vol dir que és molt adequat per a persones que fan una **activitat física moderada**.

### Només és energètic?

A part de ser molt energètic, aquest plat és molt ric en **fibra**, **àcid fòlic** i **proteïnes**. Però, alerta!, després de menjar panellets, cal rentar-se les dents, perquè amb aquests sucres hi ha perill de **càries dental**.



Què és...?

**Activitat física:** Moviment muscular que consumeix energia.



**Activitat física lleugera:** quan escoltes amb atenció, quan endreces l'habitació, quan camines o jugues tranquil més d'una hora.



**Activitat física moderada:** quan corres o jugues i comences a suar, quan estudies a fons més d'una hora.



**Activitat física intensa:** quan fas esport de competició o durant més d'una hora sense parar.

Què és...?

**Hidrats de carboni:** energia que dura perquè s'allibera a poc a poc. Es gasta quan corres, quan jugues, quan penses...: quan t'esforces a fer les coses.

**Vitamina A:** va molt bé per a la vista, la pell, el creixement i la reproducció.

**Vitamines B:** necessàries per al creixement i la pell. Aquestes vitamines fan que els hidrats de carboni i les proteïnes s'aprofitin al màxim.

**Vitamina C:** la fem servir per formar les nostres defenses internes. És important per a la pell, els ossos i les dents. Va bé contra l'anèmia perquè ajuda a absorbir el ferro.

**Lípids:** Els lípids són greixos, i els greixos són els que acumulen més energia. Els greixos que no es cremen amb l'activitat física, s'acumulen en el teixit gras.

**Caloria:** unitat de mesura de l'energia que allibera un aliment o que consumeix ("perd") una persona quan fa una activitat física.

**Nutrients:** són substàncies que formen aliments com les peces d'un "mecano", i que aprofitem per a nosaltres després de digerir els aliments que mengem.

**Glúcids o hidrats de carboni lents:** donen la millor forma d'energia perquè s'allibera a poc a poc. Aquesta energia pot durar tota una tarda (o un matí) i es gasta quan corres, jugues, penses...: quan t'esforces a fer les coses.

continua →





## Què és...?

**Greixos o lípids:** són els nutrients que emmagatzemen més energia. El nostre cos els fa servir per a algunes molècules importants (hormones, colesterol...), i no li agrada desfer-se'n. Els greixos que no es cremen amb l'activitat física, s'acumulen en el teixit gras.

**Proteïnes:** són les peces que necessitem per créixer i reparar-nos. Serveixen per formar els nostres músculs, la pell, els cabells, les defenses internes i moltes altres estructures.

**Calci:** és molt important per formar l'esquelet i les dents. Té la seva feina principal en la contracció dels músculs i el batec del cor.

**Ferro:** és necessari perquè la sang porti l'oxigen a totes les cèl·lules, és a dir, ajuda a no tenir anèmia. És el que fa el color vermell de la sang sana.

**Fibra:** són hidrats de carboni que no es digereixen i que arrossegueu totes les restes d'aliments camí avall.

**Caloria:** unitat de mesura de l'energia que allibera un aliment o que consumeix ("perd") una persona quan fa una activitat física.

**Àcid fòlic:** com el ferro, actua contra l'anèmia. És important per al creixement.

**Sucres ràpids:** són un tipus d'hidrats de carboni o glúcids que donen l'energia tota de cop, que "crema" per dins si no hi ha activitat física immediata. A les dents, alimenten els microbis responsables de la formació de la càries dental.

