

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?

Amanida amb ou dur

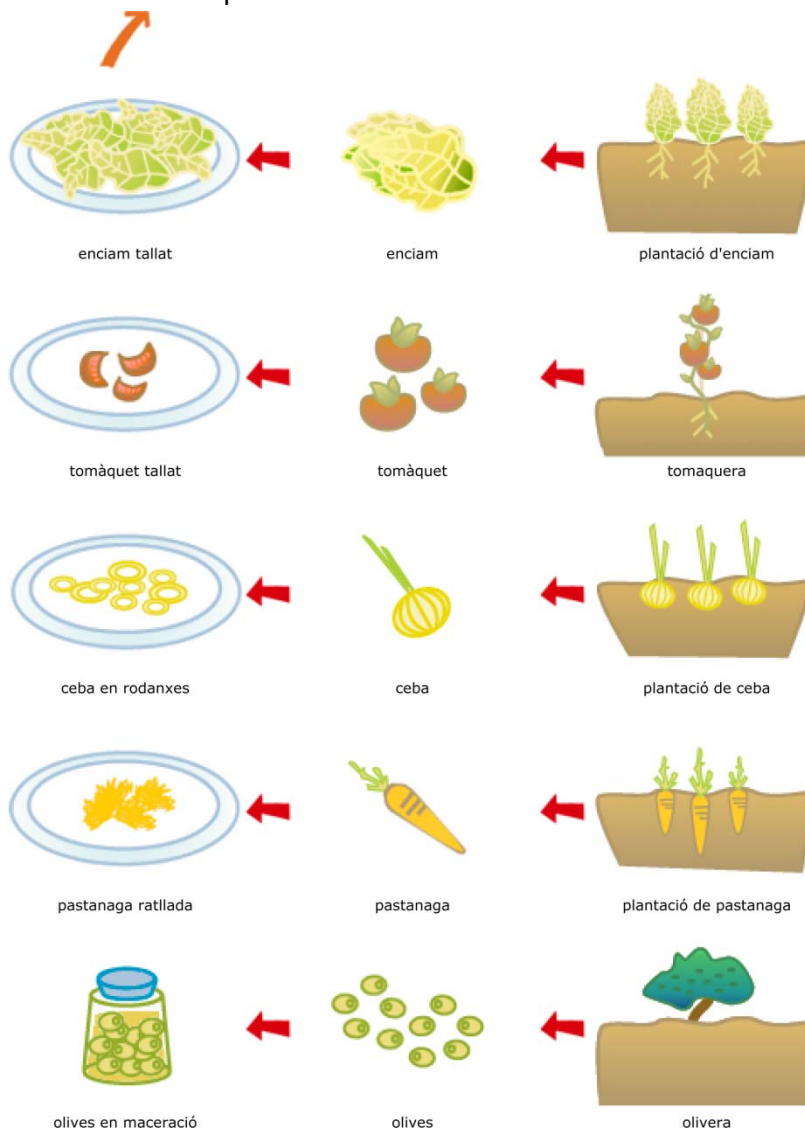
És un plat molt ric en fibra, vitamines i minerals variats (calci, magnesi, sodi, potassi, fluor, iode, seleni, coure).

Resulta molt ric en **vitamina A**; també presenta totes les **vitamines del grup B** i la fràgil **vitamina C**. Dos ous ens donaran prou **lípid**s i **proteïnes** per a tot l'àpat.

Com que aquesta amanida té poques calories, pot anar acompanyada d'un altre plat que doni més energia, al mateix àpat.

Aquest plat és indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física lleugera**.

Les persones amb **hipertensió** haurien de treure les olives de l'amanida.



L'han de prendre amb precaució les persones amb el **colesterol** alt.

L'àpat s'equilibra amb un altre plat de **glúcids lents** i **proteïnes**.



mig ou dur



ous



gallina

Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

Hamburguesa

Presenta totes les **vitamines del grup B**.

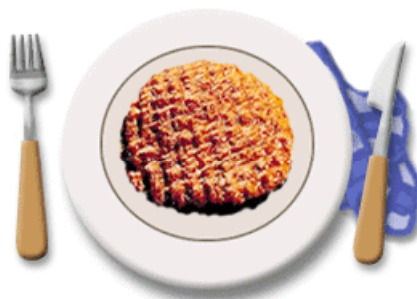
La carn de l'hamburguesa ens donarà prou **lípid**s i **proteïnes** per a tot l'àpat, en quantitat i qualitat que depenen de la peça de carn que haguem triat.

L'hamburguesa es pot acompanyar d'un plat que doni poca energia, al mateix àpat.

L'àpat s'equilibra amb un altre plat de verdures i/o de **glúcids lents**.

Aquest plat és indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física moderada**.

L'han de prendre amb precaució les persones amb el **colesterol** alt.



hamburguesa



carn picada



porc



oli



olives



olivera

Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

Llibret de llom

És un plat molt ric en **calci i ferro**.
També presenta totes **les vitamines del grup B**.

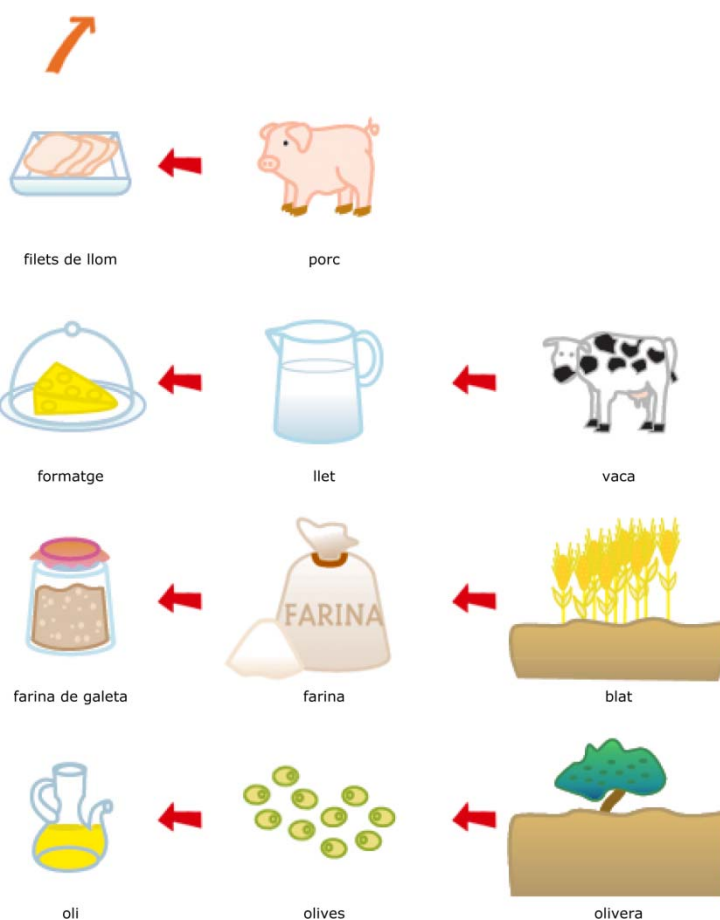
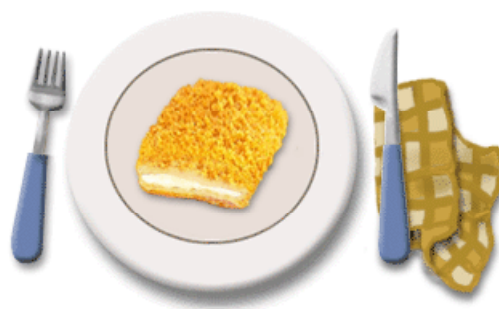
Ens donarà prou **lípid i proteïnes** per a tot l'àpat.
L'arrebossat del llibret fa que la carn sigui més fàcil de digerir.

Pot anar acompanyat d'un plat que no doni tanta energia, al mateix àpat.

L'àpat s'equilibra amb un altre plat de verdures i/o de **glúcids lents**.

Aquest plat és indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física moderada**.

L'han de prendre amb precaució les persones amb el **colesterol** alt.



Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

Macarrons a la bolonyesa

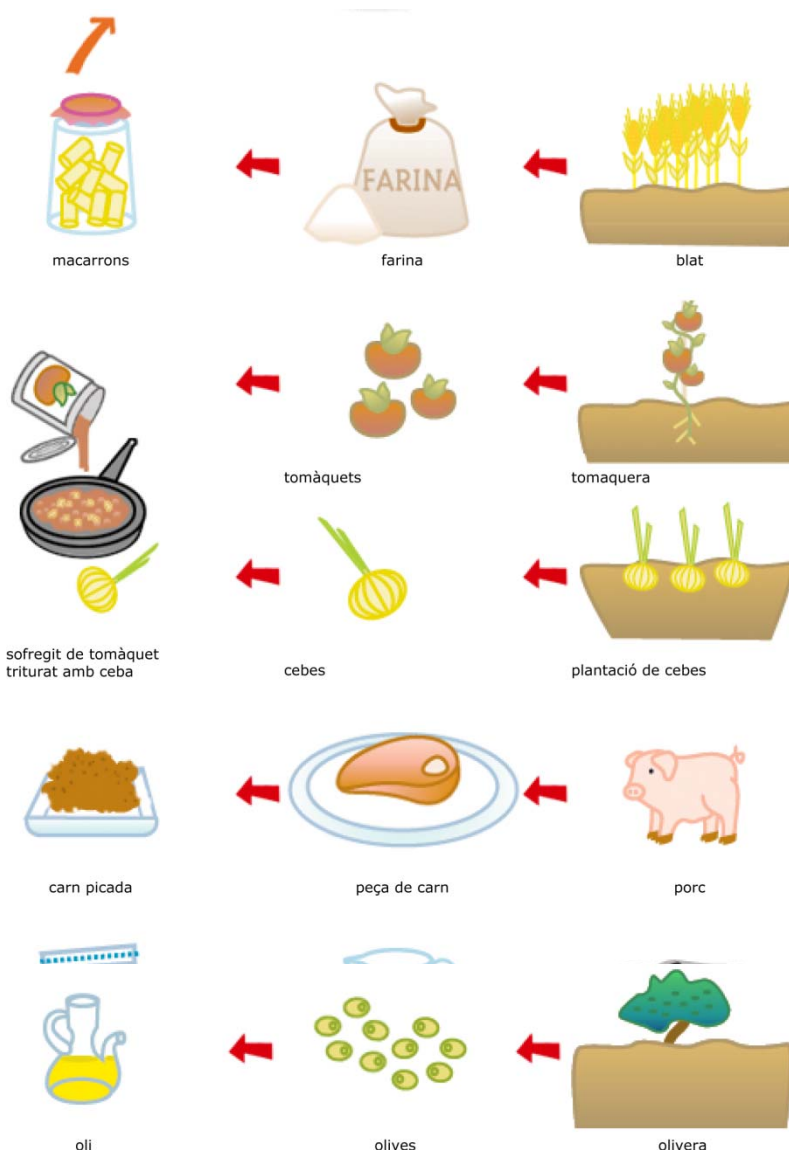
És un plat ric en **hidrats de carboni** lents, es a dir, que ens donarà força energia.

La carn i el formatge ens donaran prou **lípid i proteïnes** per a tot l'àpat, en quantitat i qualitat que depenen de la peça de carn o de formatge que haguem triat.

Presenta totes les **vitamines del grup B**. Aquest plat és indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física moderada**.

Els macarrons sense formatge el poden prendre també les persones amb **hipertensió**, problemes de ronyó o **colesterol** alt.

L'àpat s'acaba d'arrodonir menjant fruita.



Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

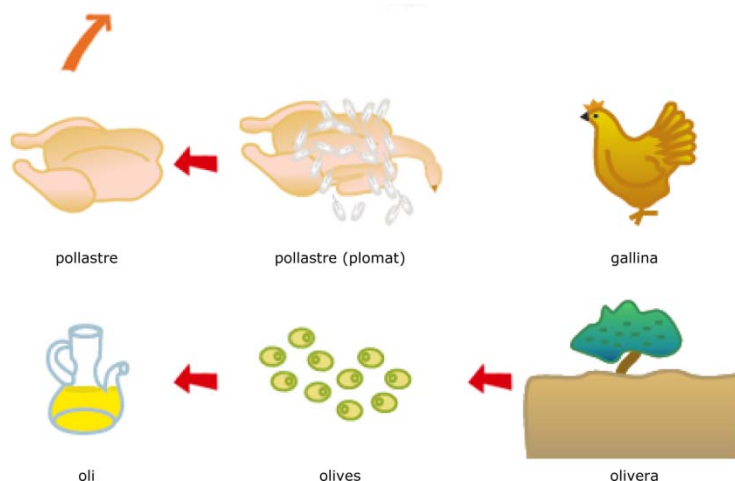
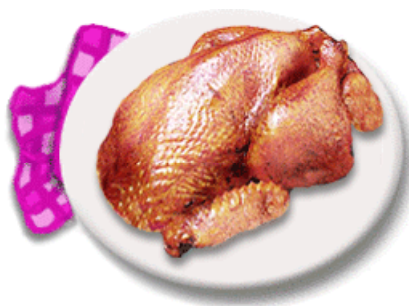
Pollastre a l'ast

El pollastre presenta totes les **vitamines del grup B**. És un plat ric en **proteïnes**, i n'hi haurà prou per a tot l'àpat.

Té pocs **lípid**s. Pot anar acompanyat d'un altre plat que doni més energia, al mateix àpat.

L'àpat s'equilibra amb un altre plat de verdures i/o de **glúcids lents**.

Aquest plat és indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física moderada o lleugera**.



Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

Truita de patates

És un plat ric en **fibra** i en **hidrats de carboni** lents, que ens donarà força energia.

La truita de patates combina tots els nutrients.

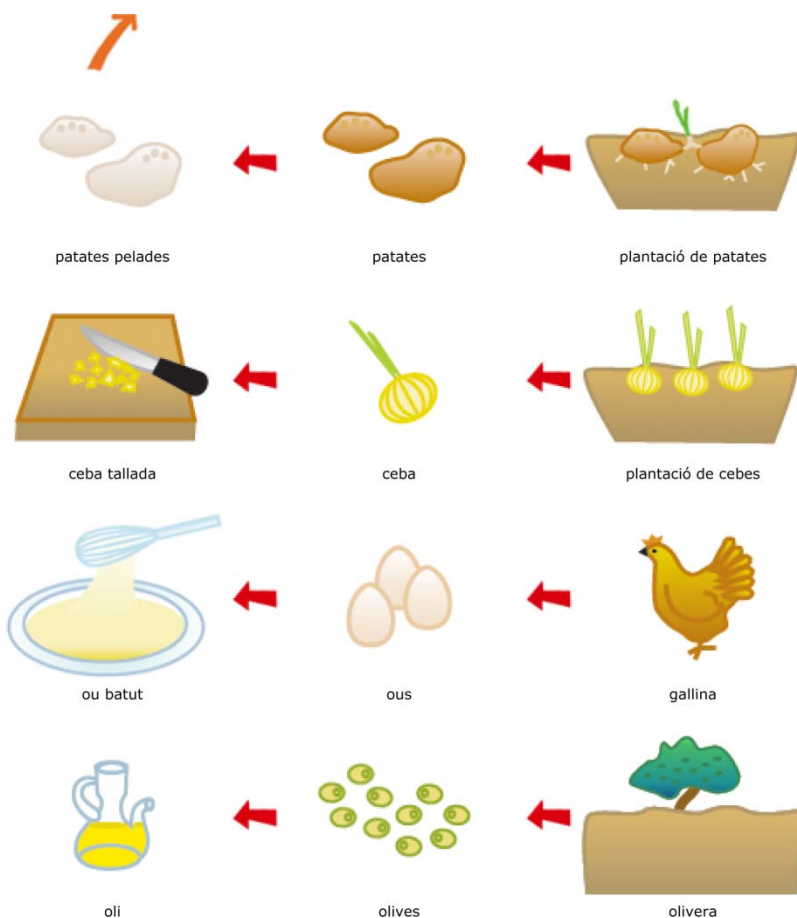
Dos ous ens donaran prou **lípid** i **proteïnes** per a tot l'àpat.

Aquest plat és molt ric en **vitamina A**; també presenta totes les **vitamines del grup B**.

És indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física moderada**.



L'han de prendre amb precaució les persones amb el **colesterol** alt.



Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

Entrepà de tonyina

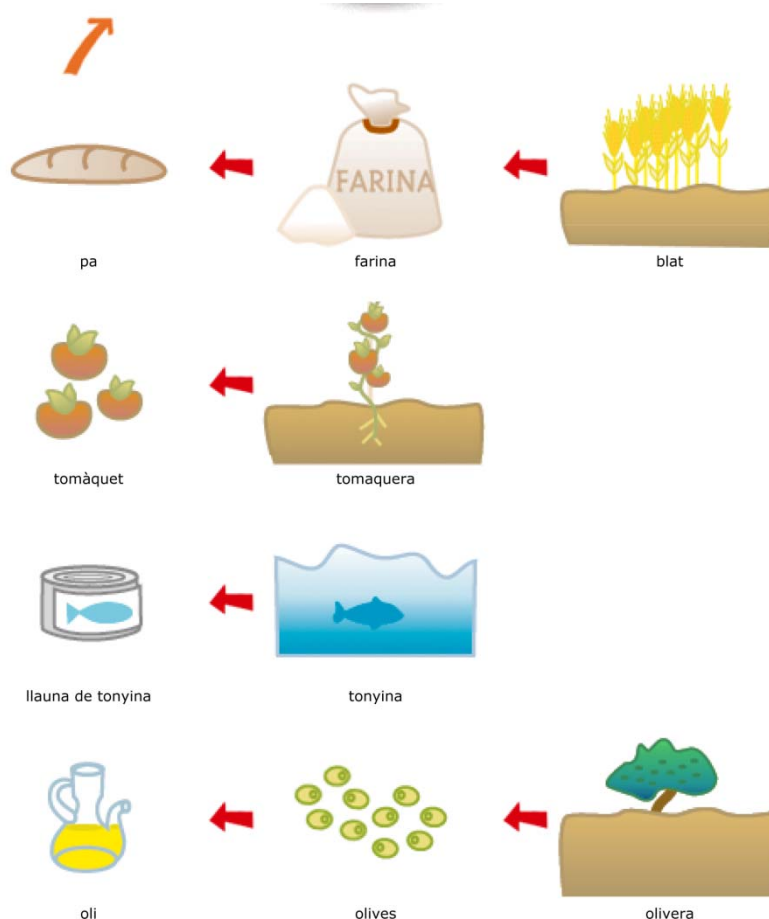
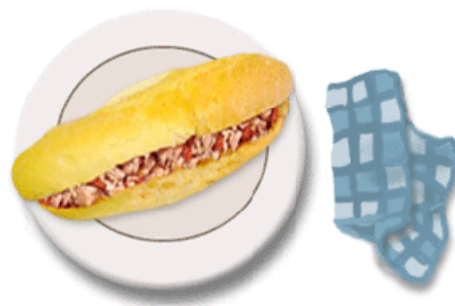
Aquest entrepà combina força bé tots els **nutrients** d'un àpat lleuger.
Té els **lípid**s que més ens convenen, i equilibrats amb la resta de nutrients.

És un plat ric en **fibra**, que es troba al pa.

És un plat ric en un mineral poc corrent:
el iode del mar.

L'àpat s'equilibra amb un altre plat
de verdures i una fruita.

Aquest plat és indicat per a nens i adults
que vulguin fer una
activitat física moderada o lleugera.



Saps d'on vénen i què tenen els aliments?

Crema catalana

És un plat molt ric en **vitamina A i calci**.

Presenta totes les **vitamines del grup B**.

La crema catalana ens donarà **lípid i proteïnes**.



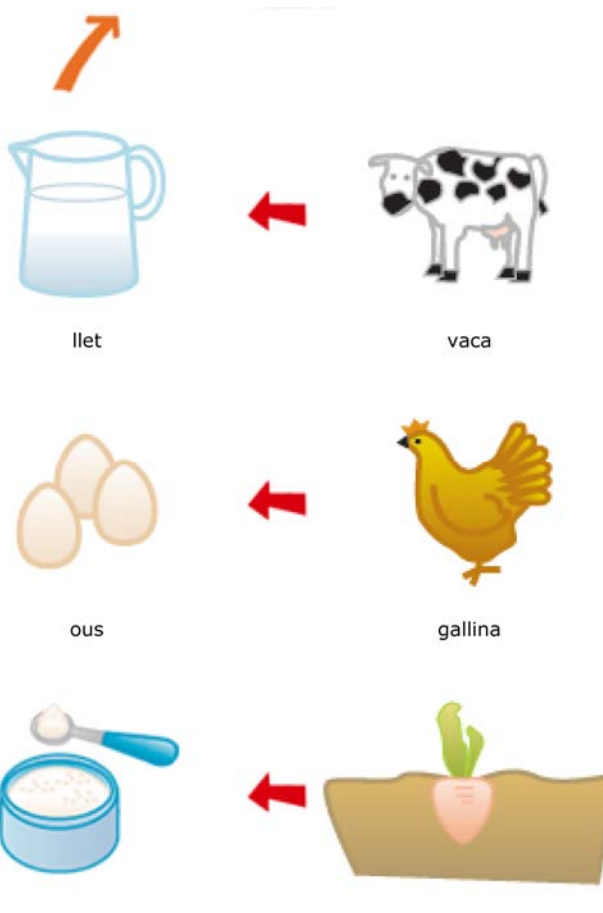
Aquest plat té molta energia, pels **greixos** de l'ou i els **sucres ràpids**.

Pot anar acompanyat d'un plat que doni poca energia, al mateix àpat (verdures, per exemple).

Aquest plat és indicat per a nens i adults que vulguin fer una **activitat física moderada**.

L'han de prendre amb precaució les persones amb el **colesterol** alt.

Perill de càries dental: cal rentar-se les dents tot seguit.



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.

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.