

F7. (A2). FRUITES I HORTALISSES DE TEMPORADA

INDICACIONS PER AL PROFESSORAT.

Indicacions per al professor

La fitxa conté informació de suport al professorat per a poder explicar als escolars quines són les fruites i verdures de temporada. Podran utilitzar la informació que estimen oportuna i seleccionar el que més els interesse.

A pesar de que cada vegada siga més freqüent trobar tot tipus de fruites i verdures al llarg de tot l'any, cadascuna d'elles té la seua estació de l'any en la qual creix millor pel fet que les necessitats de cada planta són diferents, atès que s'han adaptat a viure baix determinades condicions edafoclimàtiques i aquestes canvien al llarg de l'any.

El més sostenible i saludable, és menjar aliments de temporada ja que d'aquesta manera estem respectant el cicle natural de les plantes i aprofitem millor tots els recursos, disponibles. Hi ha un millor aprofitament dels nutrients del sòl, de l'aigua, etc.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL GENER

Fruites: alvocat, caqui, xirimoia, gerd, fresa-maduixot, kiwi, llima, mandarina, poma, taronja, pera, plàtan i aranja.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, api, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, card, ceba, col llombarda, coliflor, endívia, escarola, espinac, pèsol, fava, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL FEBRER

Fruites: alvocat, gerd, fresa-maduixot, kiwi, llima, mandarina, poma, taronja, pera, plàtan i aranja.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, api, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, card, ceba, col llombarda, coliflor, escarola, espinac, pèsol, fava, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL MARÇ

Fruites: alvocat, gerd, fresa-maduixot, kiwi, llima, mandarina, poma, taronja, nispro, pera, plàtan i aranja.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, api, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, ceba, col llombarda, coliflor, escarola, espàrrec verd, espinac, pèsol, fava, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA A L'ABRIL

Fruites: alvocat, albercoc, cirera, gerd, fresa-maduixot, kiwi, llima, mandarina, poma, bresquilla, taronja, nectarina, nispro, pera, plàtan i aranja.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, api, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, ceba, coliflor, escarola, espàrrec verd, espinac, pèsol, fava, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL MAIG

Fruites: alvocat, albercoc, cirera, pruna, fresa-maduixot, llima, mandarina, bresquilla, meló, taronja, nectarina, nispro, paraguaiana, plàtan, aranja i meló d'Alger.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, ceba, coliflor, escarola, espàrrec verd, espinac, pèsol, fava, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL JUNY

Fruites: albercoc, bacora, cirera, pruna, figa, llima, bresquilla, meló, taronja, nectarina, nispro, paraguaiana, pera, plàtan i meló d'Alger.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, ceba, coliflor, escarola, espàrrec verd, espinac, pèsol, fava, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL JULIOL

Fruites: albercoc, bacora, cirera, pruna, figa, mango, bresquilla, meló, codony, nectarina, paraguaiana, pera, plàtan i meló d'Alger.

Hortalisses: bleda, all, albergínia, carabasseta, carabassa, ceba, pèsol, fesol tendre, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, remolatxa, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA A L'AGOST

Fruites: albercoc, cirera, pruna, figa, mango, bresquilla, meló, codony, nectarina, paraguaiana, pera, plàtan, meló d'Alger i raïm.

Hortalisses: bleda, all, albergínia, carabasseta, carabassa, ceba, fesol tendre, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, remolatxa, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL SETEMBRE

Fruites: albercoc, caqui, xirimoia, pruna, magrana, figa, kiwi, mandarina, mango, poma, bresquilla, meló, codony, nectarina, pera, plàtan, meló d'Alger i raïm.

Hortalisses: bleda, all, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, ceba, coliflor, endívia, espàrrec verd, espinac, fesol tendre, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, remolatxa, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA A L'OCTUBRE

Fruites: alvocat, caqui, xirimoia, gerd, magrana, figa, kiwi, llima, mandarina, mango, poma, bresquilla, codony, taronja, nectarina, pera, plàtan i raïm.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, card, ceba, col llombarda, coliflor, endívia, escarola, espinac, fesol tendre, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, remolatxa, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL NOVEMBRE

Fruites: alvocat, caqui, xirimoia, gerd, magrana, kiwi, llima, mandarina, mango, poma, taronja, pera, plàtan, aranja i raïm.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, api, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, card, ceba, col llombarda, coliflor, endívia, escarola, espinac, fava, fesol tendre, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, remolatxa, cabdell, tomaca i carlota.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA AL DESEMBRE

Fruites: alvocat, caqui, xirimoia, gerd, kiwi, llima, mandarina, poma, taronja, pera, plàtan, aranja i raïm.

Hortalisses: bleda, all, carxofa, api, albergínia, bròcoli, carabasseta, carabassa, card, ceba, col llombarda, coliflor, endívia, escarola, espinac, fesol tendre, encisam, nap, cogombre, pimentó, porro, rave, remolatxa, cabdell, tomaca i carlota.

A continuació, incloem els calendaris de fruites i verdures de les diferents estacions de l'any, que poden utilitzar-se per a decorar l'aula i facilitar el seu coneixement per part de l'alumnat.

OTOÑO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras



ecológico



facpe

Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos



INVIERNO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras



ecológico



facpe

Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos



PRIMAVERA

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras

e c o l ó g i c o



e c o l ó g i c o



VERANO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras

e c o l ó g i c o



ecológico



facpe

Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos



FITXA 8. (A3). PROPIETATS NUTRICIONALS DELS ALIMENTS (NUTRIENTS, PER A QUÈ SERVEIXEN, ON ELS TROBEM)

ALIMENTACIÓ I DIETA EQUILIBRADA

El que els aliments amaguen.

T'has preguntat alguna vegada per què ens alimentem?

Els aliments contenen unes substàncies denominades nutrients que necessitem per a poder créixer, desenvolupar-nos i tindre energia per a realitzar les activitats del dia. Per això, les persones necessitem menjar.

TIPUS DE NUTRIENTS QUE TROBEM EN ELS ALIMENTS:

- **HIDRATS DE CARBONI**

Els hidrats de carboni poden ser simples o compostos:

- **Els simples són els sucres.**
- **Els complexos** estan formats per midons que trobem de manera abundant en els cereals com el **blat i l'arròs, en les creïlles o els llegums**. La **fibra** també es classifica dins dels hidrats de carboni complexos per la seua composició.

La fibra no aporta energia a l'organisme, però és molt important incloure-la tots els dies perquè els nostres intestins funcionen correctament. Sobretot es troba en els cereals integrals, encara que també en fruites, verdures, llegums i altres aliments d'origen vegetal.

Entre un 45% i un 60% de l'energia que consumim ha de procedir d'hidrats de carboni, principalment complexos, tenint en compte l'activitat física que practiquem habitualment.

- **PROTEÏNES**

Les proteïnes formen part de tots els teixits de l'organisme, són presents en totes les cèl·lules i participen de tots els processos biològics que es produeixen. Per tant, les proteïnes són fonamentals en l'organisme i necessàries per al creixement. El nostre organisme necessita proteïnes dels aliments que ingerim per a enfortir i mantindre els ossos, els músculs i la pell.

Les proteïnes són essencials en la dieta. Els aminoàcids que les formen poden ser essencials o no essencials. En el cas dels primers, no els pot produir el cos per si mateix, per la qual cosa

han d'ingerir-se a través de l'alimentació. Són especialment importants en persones que es troben en edat de creixement com a xiquets i adolescents i també en dones embarassades, ja que fan possible la producció de cèl·lules noves.

Les proteïnes poden ser d'origen animal o vegetal. Les d'origen animal, engloben la carn, el peix, els ous i els productes lactis. Dins dels aliments que ens proporcionen proteïnes d'origen vegetal estan els llegums, com les lleties, cigrons o soja i els seus derivats, i els fruits secs i llavors.

És recomanable que incloquem en la nostra alimentació tant proteïnes d'origen animal com d'origen vegetal, potenciant el consum de llegums i fruita seca. No obstant això, seguir una dieta que únicament continga proteïnes d'origen vegetal és possible si es realitza adequadament.

• GREIXOS

Els greixos són nutrients importants que han d'incloure's en l'alimentació, però cal anar amb compte amb els tipus de greixos que s'ingereixen ja que no tots són igual de saludables. Els greixos d'origen vegetal són més saludables que les d'origen animal.

Els greixos ens aporten l'energia necessària per a poder desenvolupar activitat física, a més d'ajudar-nos a absorbir vitamines A, D, E i K, les anomenades vitamines liposolubles. El greix també ens ajuda a mantindre la temperatura interna a l'hivern (s'acumula en els adipòcits i ens aïlla). Els greixos que obtenim a través de l'alimentació aporten àcid linoleic i linolènic, denominats àcids grassos essencials ja que el cos no els produeix per si sols i estan involucrats en processos essencials com el desenvolupament del cervell, control de la inflamació i són beneficioses per previndre el risc cardiovascular.

Els greixos es poden dividir en saturades i insaturades.

- Els greixos saturats són sòlids a temperatura ambient. Els podem trobar majoritàriament en aliments d'origen animal, com llet, formatge, mantega o carn. Les aus tenen menor quantitat d'aquest tipus de greixos que la carn roja. És recomanable el consum dels aliments que contenen greixos saturats en menor freqüència que els aliments que contenen greixos insaturats.
- Els greixos insaturats són líquids a temperatura ambient, i en la seua majoria d'origen vegetal, com l'oli d'oliva, fruits secs, anous, alvocat, etc. Són els greixos que ens aporten més beneficis i més quantitat d'àcids grassos essencials.

MENJA VARIAT PER A TINDRE TOTS ELS NUTRIENTS

No existeix cap aliment que continga tots els nutrients que necessita el nostre cos per a estar sa, per això necessitem prendre una gran varietat d'aliments.

Triar correctament els aliments que consumim influirà molt positivament en què el nostre cos funcione en les millors condicions.

Conèixer els nutrients que ens aporta cada tipus d'aliment t'ajudarà a combinar-los i elaborar una dieta saludable i completa.

Les vitamines i les sals minerals són importants perquè totes les funcions del cos s'exercisquen correctament i així créixer sans.

Indicacions per al professorat







Es presenta de forma simple per a l'alumnat un a l'aula en la qual es recull la informació principal de cada nutrient i els diferents grups d'aliments. Aquesta informació es pot ampliar o reduir en funció dels coneixements previs que l'alumnat tinga sobre la temàtica.

És fonamental incidir en la reducció del consum dels hidrats de carboni simples front al consum d'hidrats de carboni complexos, que deuen constituir el major percentatge d'aport energètic.

També és important transmetre que, encara que no ens aporta cap nutrient, és fonamental l'aigua per al bon funcionament del nostre organisme.

Una vegada treballats els continguts, es realitza l'activitat proposada per a l'alumnat, amb l'objectiu de reconèixer alguns aliments que proporcionen determinats nutrients.

MIRA ELS TIPUS DE NUTRIENTS QUE TÉ CADA ALIMENT I PER A QUÈ SERVEIXEN.

Nutrient	Per a què serveix	On ho trobem
Hidrats de carboni complexos	Són la font més saludable d'energia per al nostre organisme.	
Lípids o greixos saludables	Reserva de energia. T'ajuden a créixer, protegeixen el teu cor i desenvolupen el teu cervell.	
Proteïnes	Construeixen i reparen teixits. Permeten que pugues créixer.	
Vitamines	Controlen que l'organisme funcione adequadament, intervenint en molts processos del cos.	
Sals minerals	Igual que les vitamines són essencials perquè funcione bé el nostre organisme i mantinguem una bona salut.	
Aigua	No aporta energia, però és fonamental per a hidratar el nostre organisme i permetre el transport de nutrients, la digestió, l'eliminació de substàncies de deixalla	

FITXA 9. (A3). RELACIONAR ALIMENTS AMB ELS NUTRIENTS QUE APORTEN

ALIMENTACIÓ I DIETA EQUILIBRADA

Aquesta activitat ajudarà l'alumnat a fixar conceptes relacionats amb les propietats nutricionals dels aliments i entendre la necessitat de tindre una alimentació variada.

Indicacions per al professorat

Després de la explicació dels nutrients que contenen els principals grups d'aliments i la funció que desenvolupen al nostre organisme, s'ofereix a l'alumnat una fitxa amb una sèrie d'aliments en els que hauran de compondre el desdèjuni saludable i cobrir les necessitats nutricionals que s'indiquen.

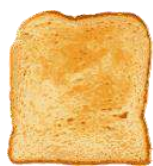
El alumnes de primer i segon cicle de primària podran dibuixar o escriure el nom de l'aliment per a cada propietat nutricional.

Els alumnes d'infantil pintaran els aliments de la fitxa.

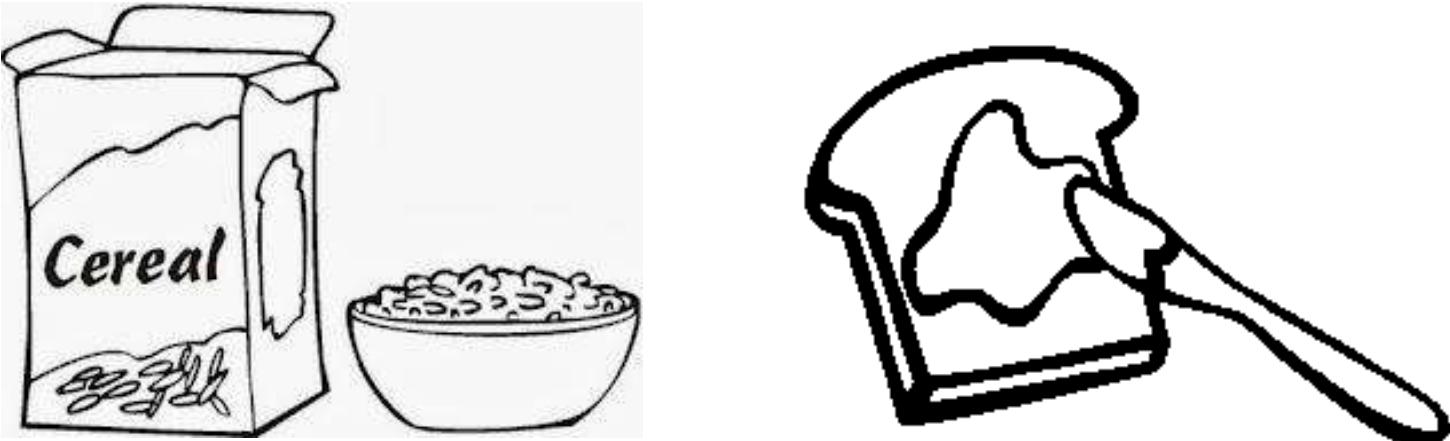

DE TOTS ELS ALIMENTS QUE VEURÀS, SELECCIONA ELS QUE COMPONDRAN EL TEU DESDEJUNI I POSA'L EN LA CASELLA QUE CORRESPONGA SEGONS ELS NUTRIENTS QUE ENS APORTE.

Nutrient	Alimentos del meu desdejuni
Hidrats de carboni	
Lípids o greixos	
Proteïnes	
Vitamines i sals minerals	
Aigua	

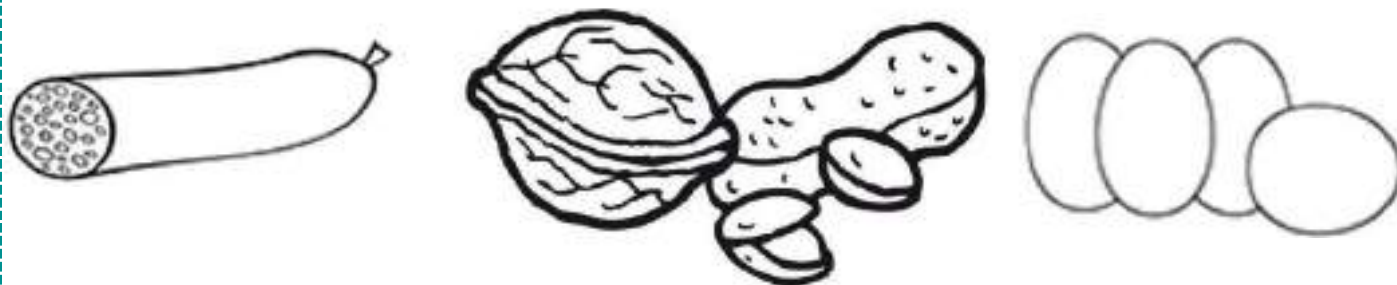
Aliments



DESDEJUNI SALUDABLE I NUTRIENTS (INFANTIL). ACOLOREIX ELS ALIMENTS QUE TRIES PER A DESDEJUNAR

Nutrient	Aliment del meu desdejuni
Hidrats de carboni	 <p>The illustration shows a cereal box labeled 'Cereal' next to a bowl of cereal. To the right, a slice of toast is being spread with butter using a butter knife.</p>
Lípids o greixos	 <p>The illustration shows a glass of milk next to a carton labeled 'LLECHE'. To the right, there is a bottle of oil with olives and a container of yogurt labeled 'YOGURT'.</p>

Proteïnes



Vitamines i sals minerals



Aigua



FITXA 10. (A3). ENDEVINALLES SOBRE ALIMENTS I PROPIETATS NUTRICIONALS

Indicacions per al professorat

L'activitat pot realitzar-se tant a nivell individual com a nivell grupal i, posteriorment, es posa en comú. Per grups es pot proposar que realitzen alguna endevinalla de l'estil que es proposa perquè la resta de Companys tracten de resoldre'ls.

ENDEVINALLES

- *Amb el meu Omega 3 i la meua vitamina B, tot serà més fàcil d'aprendre. La meua forma de cervell t'ajudarà a saber qui soc.*

ANOUS

- *Els meus antioxidants et cuidaran i estaràs fenomenal. En les teues amanides estic i roja soc.*

TOMATA

- *Si un esportista vols ser, sempre que pugues menja'm. El meu potassi t'ajudarà a tindre músculs forts de veritat.*

PLÀTAN

- *Si del constipat et vols lliurar en la teua dieta dec estar. La meua vitamina C et protegirà i molta salut tindràs.*

TARONJA

ENDEVINALLES

Ja sabem l'important que és tindre una alimentació variada per a poder obtindre els nutrients que necessitem diàriament. Ara jugarem a resoldre alguns enigmes per a esbrinar quin aliment s'amaga darrere.

AMB EL MEU OMEGA 3 I LA MEUA VITAMINA B, TOT SERÀ MÉS FÀCIL D'APRENDRE. LA MEUA FORMA DE CERVELL T'AJUDARÀ A SABER QUI SOC.

AN_U

ELS MEUS ANTIOXIDANTS ET CUIDARAN I ESTARÀS FENOMENAL. EN LES TEUES ENSALADES ESTIC I ROIG SOC.

T_M_T_

SI ESPORTISTA VOLS SER, SEMPRE QUE PUGUES MENJA'M. EL MEU POTASSI T'AJUDARÀ A TINDRE UNS MÚSCULS FORTS DE VERITAT.

_LA_A_

SI DEL REFREDAT ET VOLS LLIURAR EN LA TEUA DIETA HE D'ESTAR. LA MEUA VITAMINA C ET PROTEGIRÀ I MOLTA SALUT TINDRÀS.

T_R_NJ_

F11. (A4). PIRÀMIDE NUTRICIONAL

Indicacions per al professorat

La fitxa conté informació de suport per a poder explicar als escolars qüestions relacionades amb la piràmide nutricional. Podran utilitzar i adaptar la informació segons els grups d'edat.

DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània és considerada pel món científic com una de les més adequades per a protegir la nostra salut i previndre malalties cardiovasculars i cròniques.

No sols és un estil d'alimentació sinó d'hàbits culturals associats.

El ritme de vida actual fa que hagem canviat alguns costums relacionats amb la nostra manera d'alimentar-nos i no sempre aconseguim fer-ho de la manera més saludable.

La dieta mediterrània es caracteritza per:

- Menjar principalment productes d'origen vegetal: hortalisses i verdures, fruites, cereals integrals, llegums, fruita seca i tubercles.
- Consum d'aliments de temporada i de proximitat. Ús de l'oli d'oliva com a font principal de greix de la dieta.
- Consum de lactis, principalment en forma de formatges i iogurts.
- Consum proteic format, bàsicament, per peix blanc, peix blau, ocells, ous i llegums .
- Consum baix o eventual (celebracions, dates assenyalades) de carn roja.
- Ús d'herbes aromàtiques i poca quantitat de sal.

A més, la dieta mediterrània es caracteritza per compartir el temps dedicat al menjar. Menjar en família facilita que els nostres fills/as adquirisquen hàbits adequats d'alimentació i durant aquest temps compartim converses sobre el nostre dia i enfortim el vincle familiar.

Altres hàbits saludables que acompanyen a la dieta mediterrània és la realització d'activitat física i la correcta hidratació bevent una quantitat d'aigua suficient.

SOCIETAT ESPANYOLA DE NUTRICIÓ COMUNITÀRIA (SENC)

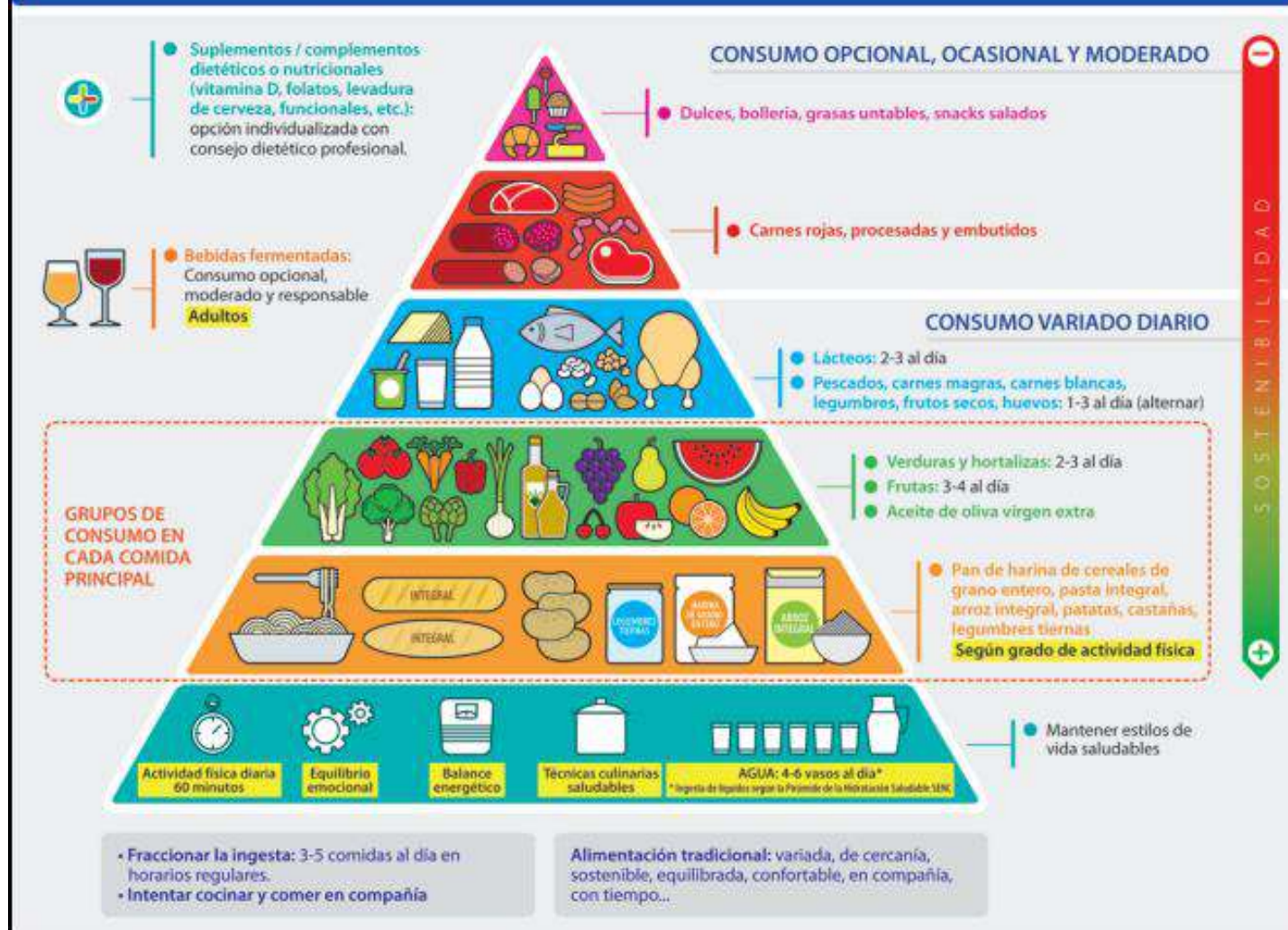
La SENC va desenvolupar una piràmide alimentària i una guia d'alimentació saludable, en la qual recomana realitzar cinc menjars al dia amb tres menjars principals i dos més suaus a mitjan matí i mitjana tard.

Aquesta piràmide es basa en una alimentació amb productes típics de la dieta mediterrània tradicional que acompanya amb una sèrie de recomanacions sobre la freqüència de consum dels **principals grups d'aliments**:

- La base de la piràmide recull una sèrie d'hàbits saludables com realitzar activitat física, mantindre equilibri emocional (per al que és important menjar acompanyat d'altres persones i compartir conversa), mantindre un pes adequat, cuinar de manera saludable, beure suficient aigua per a mantindre'ns hidratats.
- Els **hidrats de carboni complexos** han de ser presents en tots els menjars bé siga en forma de pa (farina de cereals de gra sencer), pasta, creïlles, llegums tendres, arròs integral, etc. La seua ingesta dependrà del grau d'activitat física.
- Les **fruites, verdures i hortalisses** han de ser presents en tots els menjars principals igual que l'oli d'oliva. Per a fruites i verdures es recomana que almenys es mengen 3 o 4 peces de fruita i les verdures i hortalisses 2 o 3 vegades al dia.
- Els **lactis** es recomanen que es mengen de 2 a 3 vegades al dia, en forma de llet, iogurt o formatge.
- Les **carns magres, ocells, peixos, ous, llegums i fruita seca**, poden menjar-se d'1 a 3 vegades al dia, però de manera alterna al llarg de la setmana.
- Les carns roges, processades i els embotits són de consum opcional i ocasionalment, de manera que no formen part de la dieta habitual; és a dir, que no siguen presents molt sovint.
- I, finalment, els **dolços, brioixeria industrial, grasses untades, snacks salats** només es contempen de manera opcional, ocasionalment i en xicoteta quantitat, ja que són aliments amb molta aportació calòrica i baixa poder nutricional; és a dir, són aliments que no ens nodreixen, no ens aporten beneficis.

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



ADAPTACIÓN DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA, 2015

COMISSIÓ EAT-LANCET

La comissió EAT-Lancet va proposar l'any 2019 que una dieta saludable tenen una ingesta calòrica òptima i consisteix principalment en una diversitat d'aliments d'origen vegetal, baixes quantitats d'aliments d'origen animal, contenen greixos insaturats en lloc de saturades, i quantitats limitades de grans refinats, aliments altament processats i sucres afegits. Veure imatge inferior.



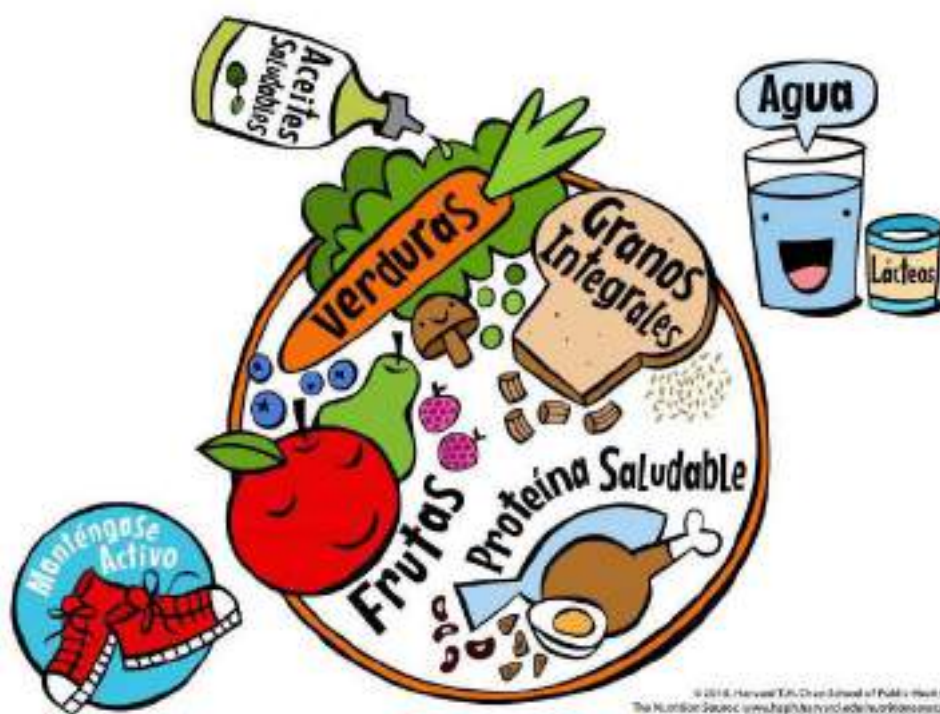
Gráfico 3

Un plato de salud planetaria debería consistir en un volumen de aproximadamente la mitad del plato de verduras y frutas; la otra mitad, aparece mostrada en base a su contribución en calorías, y debe consistir principalmente en granos enteros, fuentes de proteínas vegetales, aceites vegetales insaturados, y (opcionalmente) cantidades modestas de proteínas de origen animal. Para más detalles, consulte la sección 1 de la Comisión.

UNIVERSITAT D'HARVARD

Igualment, el Plat de menjar saludable de la Universitat d'Harvard, una guia nutricional elaborada tant per a xiquets com adults, que va sorgir l'any 2011, va suposar un gir de 180 graus en la visibilització de les recomanacions sobre com i què menjar, passant de la piràmide nutricional, que ordena els aliments de menys saludables a més saludables de manera vertical, al dibuix d'un plat dividit en quatre porcions representades en diferents colors. Per als més xicotets, la seua versió és un còmic (2015).

El Plato para Comer Saludable para Niños



El plat consta de quatre grups d'aliments essencials.

- Verdures: quantes més, millor. Les creïlles i creïlles fregides no es consideren vegetals o verdures, pel seu efecte negatiu en el nivell de sucre de la sang.
- Fruites: cal menjar-les de tots els colors possibles i millor senceres o trossegades que en suc.
- Cereals: triar cereals integrals o enters (blat integral, arròs integral, quinoa i productes fets a partir d'aquests aliments (com a pasta integral i pa de blat

100% integral) o aliments fets amb grans que hagen sigut mínimament processats. Com menys processat siga un gra, millor. Aquests tenen un menor efecte en el nivell de sucre de la sang i la insulina, comparat amb l'arròs blanc, el pa blanc, la massa de pizza, la pasta i altres grans refinats.

- Proteïnes saludables: en aquest apartat, els experts en salut d'Harvard aconsellen triar llegums (llentilles, cigrons, faves, fesols), pèsols, fruita seca, llavors i altres opcions de proteïna vegetal, a més de peix, ou i ocells. I adverteixen que “cal limitar el consum de carns roges (vedella, porc, corder) i els embotits (cansalada, pernil, mortadella, salsitxes).

Els experts afigen en el seu guia que a l'hora de triar un oli és millor que aquest siga vegetal (oliva, gira-sol o dacsa, per exemple) i aconsellen limitar la mantega. També cal consumir lactis, però no abusar d'ells: els més recomanats són el iogurt natural, quantitats xicotetes de formatge i altres lactis sense sucre afegit. I puntualitzen que la llet i altres productes lactis són una font convenient de calci i vitamina D, però la quantitat òptima diària encara s'ha de determinar i la investigació sobre això encara s'està desenvolupant.

Finalment, els especialistes insisteixen que l'aigua ha de ser la beguda principal i recorden que, “a més de la importància de triar aliments saludables, no ens podem oblidar de l'exercici físic”. La seua recomanació per als més xicotets és d'una hora d'activitat al dia.

RECURSOS

- Dietes saludables a partir de sistemes alimentaris sostenibles

https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf

- El plat per a menjar saludable per a xiquets

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

F3-12. (A1-A4). FITXA SEMÀFOR

Indicacions per al professorat

La fitxa conté activitats pràctiques per realitzar amb l'alumnat. S'ofereix una sèrie d'aliments que els alumnes deuran de classificar segons es menjen a diari (color verd, setmanalment (taronja) o ocasionalment (roig).

Els alumnes més xicotets podran col·locar adhesius de color verd, groc o roig en els aliments que es mostren per indicar la freqüència en la que els han de menjar.

ESCRIU O SELECCIONA ELS ALIMENTS QUE ES MOSTREN A CONTINUACIÓ, EN CADASCUNA DE LES CATEGORIES:



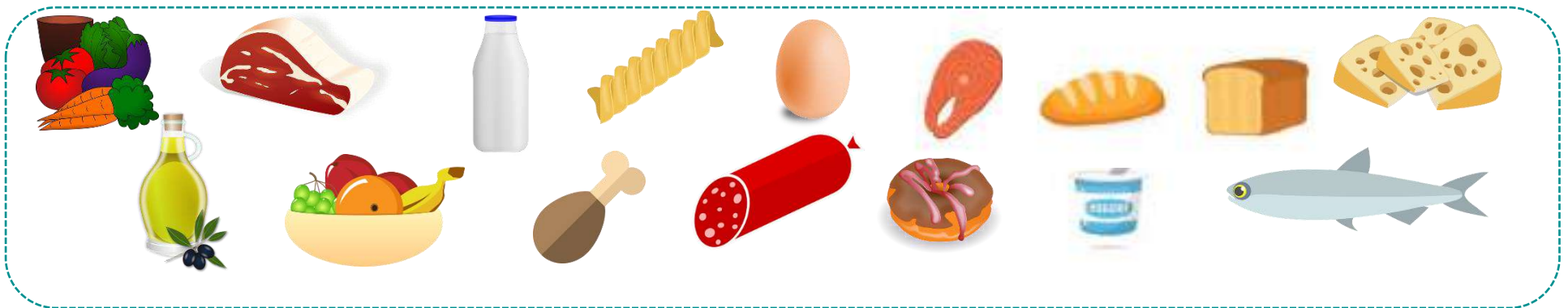
Aliments que s'han d'evitar o
consumir ocasionalment



Aliments que es deuen consumir
setmanalment



Aliments que es deuen consumir
a diari



F13. (A4). EL QUE MENJE

Indicacions per al professorat

La fitxa conté informació de suport per a facilitar el desenvolupament de l'activitat amb els alumnes. Recull informació introductòria que podrà usar per a portar l'activitat i una taula perquè els/as alumnes/as emplenin amb informació sobre les racions d'aliments que solen menjar. Aquesta activitat està indicada per a alumnes de segon i tercer cicle.

Després de la presentació de la piràmide nutricional hem fet arribar a l'alumnat la importància de tindre una alimentació variada per a així poder obtindre els nutrients que necessitem i que el nostre organisme funcione correctament.

Ara l'alumnat ha de prendre consciència de la seua alimentació i així identificar la necessitat de fer canvis en els seus hàbits alimentaris per a fer-los més saludables.

L'alimentació al llarg del dia és la base d'una bona salut i ajuda a controlar el sobrepès i/o l'obesitat. És de gran importància en escolars dur a terme una bona alimentació per a afrontar les activitats diàries.

El ritme de vida fa que l'alimentació en moltes llars es faça cada vegada més ràpidament, amb alt contingut en aliments calòrics, grasses i ensucres simples, que no aporten nutrients de qualitat i que generen sensació de fam després d'un breu període de temps. Això unit a la baixa activitat física dels xiquets i xiquetes està provocant un augment en els índexs d'obesitat infantil.

Segons l'última dada disponible per a Espanya de l'estudi Alimentació, Activitat física, Desenvolupament Infantil i Obesitat (ALADINO) de l'Agència de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN), en el marc de la iniciativa COSI, 4 de cada 10 xiquets i xiquetes tenen excés de pes - 23,3% sobrepès i 17,3% obesitat -, sent l'obesitat més freqüent entre els xiquets i el sobrepès entre les xiquetes.

Per a evitar això, el millor és menjar aliments no processats (o mínimament processaments), com a fruites, verdures i hortalisses, productes lactis (llet, formatge,

iogurts (sense sucres afegits), cereals integrals, llegums, fruita seca. També podem incloure ou o carns magres. D'aquesta manera els nostres menjars inclouran carbohidrats complexos, greixos saludables (com la procedent de l'oli d'oliva), proteïnes, vitamines, minerals i antioxidants.

Per a fer conscient a l'alumnat de la seua alimentació i fer-lo partícip de la identificació de necessitats de millora, els animarem que recullen en una taula informació sobre les racions que prenen al dia de cadascun dels grups d'aliments recollits en la piràmide nutricional i analitzen en quina mesura han d'augmentar o disminuir el seu consum.

Es poden treballar qüestions com:

- Proporcions d'aliments que són presents en els seus menjars principals de manera habitual. Els/les alumnes poden parlar sobre el sopar de la nit anterior i analitzar en grup la seua estructura quant a la proporció d'aliments de cada grup i comparar amb l'estructura recomanada per la piràmide nutricional o el plat de menjar saludable.
- Hi ha algun grup/s d'aliments que calga augmentar el seu consum per a arribar a les racions recomanades?
- Quin grup/s d'aliments és necessari augmentar el seu consum per a arribar a les quantitats recomanades?
- Hi ha algun grup/s d'aliments que calga disminuir el seu consum per a arribar a les racions recomanades?
- Quin grup/s d'aliments és necessari disminuir el seu consum per a arribar a les quantitats recomanades?

ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA (SEGON I TERCER CICLE DE PRIMÀRIA)

Ara que ja saps les racions de cada grup d'aliment que has de menjar diàriament, analitzarem la teua dieta. Recull en una taula les racions que menges diàriament de cada grup d'aliments i quan acabes, compara les racions que menges amb les que aconsella la piràmide d'alimentació saludable. Explica'ls als teus companys/as com de saludable és la teua dieta i com la pots millorar (pots emplenar la taula a casa i continuar l'activitat en classe).

Grups d'aliments	Racions Consumides	Racions Necessàries	Racions a equilibrar
Llet i derivats lactis		2-3/dia	
Pa, pasta, arròs, creïlles.		A diari (combinar aliments al llarg del dia i entre la setmana)	
Fruita		3-4 /dia	
Oli d'oliva		A diari. Present en les principals menjades	
Verdures y hortalisses		2-3 /dia	
Carn magra		1-3/dia	
Peix		(combinar aliments al llarg del dia i entre la setmana)	
Llegums			
Ous			
Fruits secs			
Carn roja		Ocasional	
Dolços		Ocasional	
Aigua		A diari.	

Comentado [pa1]: Traducir tabla

FITXA 14. (A5). UN ARC DE SANT MARTÍ EN EL TEU PLAT

IDENTIFICAR LES PROPIETATS DE FRUITES I VERDURES I ASSOCIAR AL SEU COLOR

Indicacions per al professorat

La fitxa conté informació sobre les propietats dels aliments i com estan relacionades amb el seu color. Es recull la informació més rellevant que el professorat tindrà en compte per poder explicar als xiquets els continguts i realitzar l'activitat associada.

A més a més, s'inclou un pdf "pòster d'arc de Sant Martí" corresponent a la Fitxa 15, perquè els xiquets puguen escriure o dibuixar en cada color una fruita o verdura.

La dieta saludable és equilibrada, variada i rica en vegetals.

Un element fonamental de l'alimentació saludable és el consum de, com a mínim, cinc racions de fruites i verdures al dia.

Ací destacarem que les hortalisses i verdures poden classificar-se segons els seus colors. A cadascun d'ells se'ls associen determinades propietats saludables.

Cada color de les verdures, hortalisses i fruites està basat en la presència de pigments en la seua composició. D'aquesta manera, es pot tindre una dieta equilibrada i uns plats més acolorits i atractius.

Amb l'activitat proposada es pretén que l'alumnat compregua que hi ha fruites i verdures de diferents colors i que cada color s'associa a unes propietats diferents per a la nostra salut. A més a més, s'intenta que l'alumnat es motive per a consumir fruites i verdures tenint en compte els diferents colors.

Els colors dels aliments ens donen molta informació sobre les seues propietats nutricionals, cada aliment té uns components principals que li donen a la fruita o verdura un color característic. Moltes vegades, simplement amb fixar-nos en el color de la fruita o verdura, podem saber quins són els seus nutrients principals i quines propietats tenen aquests per a la nostra salut.

Per això, per a tindre una alimentació el més saludable possible, el nostre plat ha de tindre almenys la meitat de verdures i hortalisses en els principals menjars i a més de diversos colors per a poder realitzar una aportació equilibrada de tot el que necessitem.

Quins nutrients principals s'associen a cada color?¹

- **Roig:** les fruites i verdures roges, com a tomaques, maduixes, fesols, etc., contenen vitamina C, vitamina A, potassi i antioxidants. Són molt baixes en sodi, per la qual cosa deuen el seu efecte protector en la prevenció de malalties del cor.

• 1 . ZACARÍAS, I. LOS COLORES DE LA SALUD – PROGRAMA 5 AL DIA, 2016

- **Groc o Taronja:** com a carlotes, bresquilles, carabassa, pinya, etc., aporten principalment caroté, que té efecte antioxidant. També són bona font de vitamina C i àcid fòlic, que pot ajudar a reduir el risc de malalties del cor.
- **Blanc:** com a xampinyons, cebes, all, plàtan, etc., contenen vitamines del complex B. A més a més, a través de la fibra ajuden a mantindre nivells adequats de colesterol.
- **Verd:** com a encisam, espinacs, carxofes, faves, cogombres, etc., són especialment riques en vitamines A, C i del complex B. Les de color més fosc destaquen pel seu contingut en àcid fòlic que és indispensable per a l'adequada funció del cervell. El color verd es deu a la presència de clorofil·la.
- **Blau o morat:** com els nabius, raïm morat, panses, albergínies, contenen una substància anomenada antocianina que té efecte antioxidant. També aporten vitamines, minerals, a més d'altres substàncies que ajuden en la prevenció de malalties del cor.

Menja un arc de Sant Martí



Blanc

Vitamines del complex B i fibres.

Controlen el colesterol. Reforç del sistema immunitari

Taronja

Vitamina C y A

Antioxidants. Protegeixen la pell i el sistema immunitari

Roig

Vitamina A

Cuida la salut de la pell i la vista

Morat

Antiocianines

Antioxidants

Verd

Àcid fòlic

Ajuda a l'adequada funció del cervell

CÒMETE EL ARCOIRIS

