

Què és una ració d'aliment?

Vidcoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent



MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALES, CIÈNCIES SOCIALS, MATEMÀTIQUES

EDAT: 5é (10-11 anys)

Per mitjà de les diferents activitats treballarem els grups d'aliments i els beneficis que tenen per al nostre organisme, i a més comprendrem el concepte de ració i parlarem de la importància d'una alimentació adequada per a la nostra salut.

La primera part de la proposta didàctica que es durà a terme de forma individual busca que l'alumnat aprenga els beneficis d'una dieta equilibrada i variada. Mitjançant el treball per racons se'ls plantejarà que coneguen una mica més els diferents grups d'aliments i utilitzen diferents instruments de mesura per a calcular quant és una ració de cada un d'ells.

La segona part, que realitzaran treballant en grup, té com a finalitat que coneguen diferents receptes de cuina i finalment que graven una vidcorecepta d'una d'elles per a compartir-la amb la resta del grup.

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

Treball individual

La piràmide dels aliments

Racons de treball: Racó 1: Els cereals. Racó 2: Els llegums. Racó 3: verdures i hortalisses. Racó 4: Fruïtes. Racó 5: Fruïta seca. Racó 6: Lactis. Racó 7: Carns, ous i peix.

Tindre uns hàbits i estil de vida saludables influïx directament en la nostra qualitat de vida i amb probabilitat també en els anys que viurem. És a dir, alimentar-nos de forma variada i equilibrada, fer exercici, descansar adequadament i tindre una bona higiene personal i postural ens ajuda a protegir-nos de malalties i a créixer sans i feliços.

En l'enllaç següent podeu consultar l'esperança de vida en diferents països segons el sexe i l'any de naixement.

Calcula quina és la teua esperança de vida segons el país d'on provens.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-44124466> (Fuente: British Broadcasting Corporation)

1

La piràmide dels aliments.

Un dels aspectes que cal tindre en compte per a créixer sans i forts és tindre una bona alimentació. Però això que vol dir? Doncs que resulta fonamental menjar variat i de forma equilibrada, perquè el nostre cos necessita aliments per a obtindre l'energia i nutrients suficients per a trobar-se bé.

Per a ajudar-nos a saber com alimentar-nos de forma equilibrada ens ajudem de "la piràmide dels aliments", la coneixes?

La piràmide dels aliments ens ajuda a saber quins tipus d'aliments hem de consumir amb més freqüència i quins hem de fer-ho de forma ocasional, i també ens mostra la varietat d'aliments que necessita el nostre cos.

En esta activitat els proposem que completen la piràmide i a continuació et deixem la solució de l'activitat:

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent



©Consum 2016. Todos los derechos reservados

teamconsum.es

[Enllaç a Piràmide](#)

En les activitats que us plantegem a continuació us proposem que investigueu alguns dels aliments que apareixen en la piràmide, i ho farem a través dels “racons de treball”

El treball en cada racó es planteja de forma individual i autònoma; és a dir, l'alumnat estarà dividit en 6 espais de treball i en cada un haurà de completar una fitxa amb ajuda del material de què disposen. En cada racó, tots els alumnes que passen hauran d'utilitzar el mateix material de treball, a excepció de la fitxa, que serà individual. Us proposem que dediqueu aproximadament 10 minuts a cada racó de treball. Després d'eixe temps, l'alumnat haurà de canviar de racó de forma rotatòria per a passar per tots ells i completar la fitxa de cada un.

ALGUNES RECOMANACIONS GENERALS:

- Anticipa'ls la manera de funcionar: temps de què disposen, organització, material... Pots presentar breument els materials i racons que hi ha, posar un temporitzador i avisar-los quan falten un parell de minuts per a canviar de racó.
- Recorda'ls algunes normes que us ajudaran perquè la dinàmica tinga èxit. Per exemple, que han de respectar el material perquè altres companys el puguin utilitzar posteriorment, que ha de quedar tot arreplegat abans de canviar de racó, que és important mantindre un to de veu adequat...
- Possiblement tindràs alumnes més ràpids i uns altres que necessitaran un poc més de temps, és interessant que els convides a ajudar-se entre ells i a compartir els dubtes.

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](#)

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

- Han d'aprofitar el temps en cada racó de treball, però si no els dona temps a acabar no han de preocupar-se, es pot buscar temps al final de la dinàmica o bé completar-ho entre tots en la posada en comú.

MATERIALS NECESSARIS PER A L'ACTIVITAT:

Una opció interessant per a implicar l'alumnat en les activitats pot ser convidar-los a aportar alguns dels materials de sa casa. Segur que molts poden portar a l'aula alguns dels aliments que necessitareu i tenen balances o altres instruments de mesura que puguin deixar a classe temporalment.

RACÓ 1: ELS CEREALS. MATERIALS: Balança. Informació sobre els cereals (material docent). Fitxa individual per a completar (material alumnat). ALIMENTS: Pasta, arròs, pa, cereals del desdijuni. INSTRUMENTS DE MESURA CASOLANS: cullera, got, tassa de café...

RACÓ 2: ELS LLEGUMS. MATERIALS: Balança. Informació sobre els llegums (material docent). Fitxa individual per a completar (material alumnat). ALIMENTS: Llenties. Cigrans, fesols. INSTRUMENTS DE MESURA CASOLANS: cullera, got, tassa de café...

RACÓ 3: VERDURES I HORTALISSES. MATERIALS: Balança. Informació sobre verdures i hortalisses i taula d'hortalisses de temporada (material docent). Fitxa individual per a completar (material alumnat). ALIMENTS: Creïlles, tomaca, cogombre, pimentó, bròcoli, espàrrecs verds (intenta triar verdures i hortalisses de temporada)... INSTRUMENTS DE MESURAMENT CASOLANS: cullera, got, tassa de café, plat fondo...

RACÓ 4: FRUITA. MATERIALS: Balança. Informació sobre les fruites i calendari de fruites de temporada (material docent). Fitxa individual per a completar (material alumnat). ALIMENTS: Fruitas de temporada de diferents mides. Plàtan, maduixa, poma, taronja, nispros (intenta triar fruites de temporada) ... INSTRUMENTS DE MESURA CASOLANS: cullera, got, tassa de café, pilota de tenis...

RACÓ 5: FRUITA SECA MATERIALS: Balança. Informació sobre la fruita seca (material docent). Fitxa individual per a completar (material alumnat). ALIMENTS: Fruita seca sense corfa: Ametles, anous, avellanes, pistatxos... INSTRUMENTS DE MESURA MOLT CASOLANS: Les mans de l'alumnat

RACÓ 6: LACTIS. MATERIALS: Gots o pitxers de mesura. Informació sobre els lactis (material docent). Fitxa individual per a completar (material alumnat). ALIMENTS: Llet, gots de iogurts buits, formatgets. INSTRUMENTS DE MESURA CASOLANS: cullera, got, tassa de café...

RACÓ 7: CARNES, OUS I PEIX. MATERIALS: Informació "La dieta mediterrània hui" (material docent). Targetes peix perquè emparellen i un ordinador amb connexió a Internet. Fitxa individual per a completar (material alumnat).



RACÓ 1: Els cereals

ELS CEREALS



El **Codi Alimentari Espanyol (CAI)** definix cereal com les “plantes gramínies i els seus fruits, madurs, sencers, sans i secs. A més, el fajol o blat negre”. Entre ells trobem l’escaiola, l’arròs, l’avena, l’ordi, el sègol, la dacsca, el mill, el sorgo, el blat i el fajol.

Són aliments rics en hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals. En condicions normals, es recomana un consum de 3-4 racions de cereals o derivats al dia.

El cereal és el producte més sembrat i collit en tot el planeta, ja que es pot fer en climes càlids i també freds. Entre els aliments que consumim habitualment podem destacar el pa, la pasta, l’arròs, el cuscús, els cereals que prenem per a desdejunar... És recomanable que intentem que estos cereals siguin integrals lloc que posseeixen un major valor nutricional. Els cereals integrals, no refinats, contenen, entre altres coses, més quantitat de fibra que, pel fet de passar pel nostre organisme sense ser absorbida, ens ajuda a previndre el restrenyiment, millora els nivells de glucosa en sang i ajuda a reduir el colesterol. Tot això contribuïx al nostre benestar general, prevé la diabetis i altres malalties com les cardiovasculars i certs tipus de càncer.

RACÓ 2: Els llegums.

TIPUS DE LLEGUMS I LES SEUES PROPIETATS

El Codi Alimentari Espanyol (CAE) definix els **llegums** com “les **llavors seques**, netes, sanes i separades de la beina, procedents de plants de la família de les **lleguminoses**”. Recomanen consumir-ne entre 2 i 4 racions a la setmana. A Espanya, els tipus de llegums més consumits són els **cigrans**, un 39,9% del total, seguits dels **fesols** i les **lletilles**, en un percentatge del 29,6% cada un.



Propietats dels llegums

- Proteïnes: són una de les millors fonts d'aportació de **proteïnes d'origen vegetals** han de combinar amb cereals o fruita seca per tal que siguin proteïnes de bona qualitat.
- Fibra: ens aporten **fibra vegetal**, tant soluble com insoluble, per això són ideals per a previndre i combatre el restrenyiment.
- Vitamines i minerals: amb el seu consum obtenim **vitamines del grup B** i una aportació important d'**àcid fòlic**. Quant als minerals, ens aporten ferro, zenc, magnesi, fòsfor, potassi, calci i el seu contingut en sodi és molt baix.
- Hidrats de carboni: l'**alt contingut en hidrats de carboni** dels llegums els convertix en una font d'energia important.
- Greixos: el **contingut en greixos és molt baix** en este grup d'aliments.
- Sucre: els llegums tenen un **índex de sucre molt baix**, ideal per a no tindre hipoglucèmies brusques, cosa que protegeix contra el desenvolupament de diabetis de tipus 2.

Principals tipus de llegums

Cigrans Típics dels potatges i de l'olla, ara s'estilen molt per la popularitat de plats exòtics i vegetarians, com l'humus i el falafel. També hi ha diferents **tipus de cigrans** que es distingixen per la mida.

Fesols: També dites **mongetes** o **fabes**, es caracteritzen per la forma lleugerament allargada, que a voltes arriba a recordar un renyó. Hi ha diferents **tipus de fesols** segons el lloc d'origen, i es diferencien per la mida i el color.



Lletilles: Van arribar des d'Àsia fa milers d'anys i es van convertir en un dels puntals de la dieta mediterrània. Les lletilles són llegums redons i plans. Hi ha lletilles de diversos tipus.

(Fragment extret d'Entrenosotros.consum.es)

RACÓ 3: Verdures i hortalisses

VERDURES I HORTALISSES



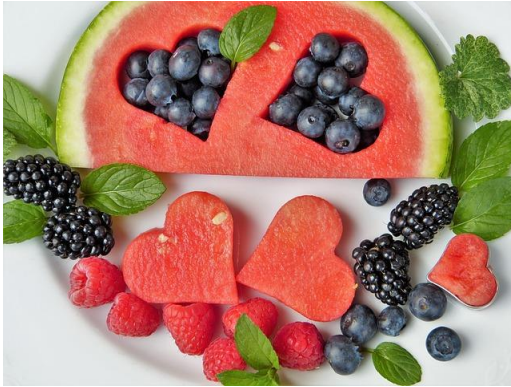
Per a una dieta equilibrada i sana s'han de consumir, almenys, cinc racions de fruites i hortalisses cada dia. 2 han de ser de verdures i hortalisses. Entre les verdures i hortalisses més habituals trobem les bajoques, l'encisam, la ceba, la carabasseta, l'albergina, les bledes, la carabassa, les carlotes, els cogombres, les carxofes, les

cols... Constituïxen una font important de vitamines, minerals, fibra i antioxidants, les podem consumir crues o cuites però és important remarcar que si es cuinen a temperatures altes durant molt de temps perden alguns nutrients, especialment algunes vitamines. Les podem utilitzar per a fer plats d'allò més variats, poden ser les protagonistes o bé servir d'acompanyament a altres grups d'aliments com ara carns, peixos, pasta, arròs o llegums.

Com que són vegetals, no contenen colesterol i a més ajuden a previndre malalties cardiovasculars, trastorns digestius, l'obesitat i alguns tipus de càncer entre altres beneficis.

Interessant, veritat? Doncs, a més, a Espanya disposem tot l'any d'una gran varietat de verdures i hortalisses. Saps quines són les verdures i hortalisses de cada temporada? En este calendari elaborat pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació ho pots descobrir: http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_hortalizas_tcm8-433515.pdf

LES FRUITES



Les fruites són aliments indispensables per al nostre organisme, ens aporten principalment aigua, sucres, vitamines, minerals i fibra. Segons el **Codi Alimentari Espanyol** (CAE), són “el fruit, l’agrupació de fruits, llavor o parts carnosos d’òrgans florals que hagen assolit la maduresa per al consum”. Es consideren aliments “reguladors”;

és a dir, intervenen directament en el bon funcionament de l’organisme i prevenen malalties.

Alguns dels beneficis que ens aporten si les consumim habitualment són:

- Ens ajuden a cuidar la pell, les ungles i el cabell.
- Afavorixen el bon trànsit intestinal i prevenen el restrenyiment.
- Ens aporten molta energia i de forma ràpida.
- Ens ajuden a previndre malalties cardiovasculars i a regular el sistema immunitari.

Segons l’**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, una dieta equilibrada ha d’incloure 5 racions de fruita i verdura al dia, i d’eixes 5, 3 han de ser de fruita, ho sabies?

A més, tenim la sort que a Espanya disposem tot l’any d’una gran varietat de fruites de temporada; és a dir, cultivades i collides quan el clima és més propici. Consulta la taula que ha fet el Ministeri d’Agricultura, Pesca i Alimentació per a saber quines fruites són de cada temporada. http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_frutas_tcm8-433514.pdf



Racó 5: FRUITA SECA

FRUITA SECA



Dins de la família de la fruita seca trobem dos grans grups, els que van embolcallats per una corfa dura com l'ametla o l'anou i els provinents de fruites dessecades com les panses, les orellanes o els dàtils. Tot i ser aliments molt energètics (el seu contingut en energia oscil·la entre les 550-600 quilocalories per 100 grams),

la fruita seca posseïx unes valuoses propietats nutricionals.

Nombrosos estudis mèdics publicats els últims anys han conclòs que una major ingesta de fruita seca es relaciona amb un risc més baix de patir malalties cardiovasculars.

La fruita seca ajuda a reduir els nivells de colesterol "roïn" i augmentar el "bo", gràcies al seu contingut en greixos insaturats, també coneguts com greixos bons o saludables. A això també contribueixen els àcids grassos oleics i linoleics i els tan populars omega-3 que contenen. Per si això no fora prou, la fruita seca té antioxidants (com la vitamina E), fonamentals per a combatre els radicals lliures, eixes substàncies responsables de l'envelliment prematur.

Són uns aliments molt versàtils. Els podem utilitzar per a cuinar plats dolços o salats, freds o calents. Encara que la forma més habitual de menjar fruita seca és com a aperitiu o snack, hi ha moltes altres maneres d'incorporar-la a la nostra dieta.

Una de les formes més sanes de menjar fruita seca és afegir-ne a les ensalades. També podem fer alguna salsa amb ametles, anous o pinyons, com el pesto o la salsa romesco. Cada vegada és més habitual trobar pans que porten fruita seca i, fins i tot, si ens atrevim, podem elaborar-ne a casa. Una alternativa divertida és picar la fruita seca i utilitzar-la per a arrebossar juntament amb el pa ratllat.

Font <https://entrenosotros.consum.es/va/raons-per-a-menjar-mes-fruita-seca>



Racó 6: LACTIS

LACTIS



La llet i els seus derivats (iogurt i formatge principalment) són necessaris en totes les etapes de la vida, però principalment en la infància, l'embaràs i la menopausa.

La llet de vaca constituïx una font important de proteïnes, de vitamines i de minerals. Entre els minerals que ens aporta podem destacar el calci, importantíssim per a la formació d'ossos i dents. A més, la llet conté gran quantitat d'aigua, per això és una bona font de rehidratació per als esportistes.

De la mateixa manera, el iogurt és un aliment tradicional de la dieta mediterrània. Les seues característiques nutricionals fan que siga un gran aliat d'una dieta saludable i equilibrada. El iogurt és considerat un aliment prebiòtic, conté microorganismes vius que poden ser molt beneficiosos per a la nostra salut. Contribuïxen a millorar la nostra resposta immunitària i protegeixen l'intestí contra microorganismes patògens, entre altres beneficis.

Per totes estes raons es recomana consumir entre 2 i 3 racions de lactis al dia, principalment d'aquells que no contenen ensucres afegits.

ALTRE MATERIAL DOCENT QUE POT SER INTERESSANT:

Més informació i vidoreceptes: <https://entrenosotros.consum.es/va/propietats-del-iogurt>

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

8

Racó 7: CARNS, OUS I PEIX

LA DIETA MEDITERRÀNIA HUI



Els beneficis que la dieta mediterrània té sobre la salut es fomenten sobre una concepció àmplia on es té en compte una diversitat de factors, a més de la pauta alimentària. Esta pauta, basada en la proporcionalitat i freqüència de consum, inclou tots els grups d'aliments, on la manera de seleccionar-los, cuinar-los i també de consumir-los és important.

D'esta manera, diàriament i en la proporció adequada a les necessitats de cada individu, hi han d'estar presents els grups d'aliments següents:

- Cereals, fruites i verdures: Constituïxen la base de l'alimentació, i haurien d'estar presents en les menjades principals. Els cereals, com menys refinats, millor; i les verdures, almenys una al dia.
- Productes lactis: Dos racions al dia ajuden a enfortir els ossos, i per a evitar un excés de greixos saturats és preferible optar pels baixos en greixos.
- L'oli d'oliva, situat al centre de la piràmide per la seua aportació nutricional, hauria de ser la principal font de greix del nostre organisme. Les llavors i la fruita seca també són font de greixos saludables, fibra, proteïnes vegetals i vitamines.
- I reduir el consum de sal, incorporant espècies i herbes, permet seguir disfrutant dels plats amb nous sabors i aromes.

Dins del consum setmanal, el peix, la carn magra i els ous són les principals fonts de proteïna d'origen animal, que s'aconsella servir acompanyats de verdures o cereals. Els llegums, acompanyats de cereals perquè siguen font de proteïna per a l'organisme, haurien de consumir-se de 2 a 3 vegades a la setmana. I el consum de carn roja i el de carn processada hauria de reduir-se a una o dos vegades a la setmana.

I el sucre, els caramels, la brioixeria, els refrescos, els gelats o els snacks s'haurien de prendre només de tant en tant, reduint-ne la quantitat i la freqüència de consum, ja que són rics en sucres simples i greixos poc saludables.

Tot açò, combinat amb la pràctica d'activitat física moderada, caminar, pujar escales, fer les faenes de casa, fer activitats a l'aire lliure en companyia, a més de descansar adequadament, és practicar la dieta mediterrània, un dels estils de vida més saludables. Font:

<https://teamconsum.consum.es/val/articles/la-dieta-mediterrania-hui/>

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](https://teamconsum.consum.es/)

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

ALGUNES CURIOSITATS SOBRE EL PEIX:

SAPS QUE EL PEIX ES POT CLASSIFICAR EN PEIX BLANC I PEIX BLAU?

La principal diferència entre ells és el contingut gras, encara que els límits dels dos grups no estan ben definits, ja que la quantitat de greix pot variar al llarg de l'any.

SAPS QUE ESPANYA ÉS, JUNTAMENT AMB EL JAPÓ, UN DELS PRINCIPALS CONSUMIDORS DE PEIX DEL MÓN?

La majoria del peix que consumim al nostre país és fresc; és a dir, ve de les llotges on els pescadors el desembarquen només unes hores després de capturar-lo. A més de la frescor del producte, el peix de llotja contribueix a la sostenibilitat marina i dona suport al sector pesquer.

MATERIAL DOCENT: si voleu llegir més sobre este tema:

<https://entrenosotros.consum.es/va/peix-fresc-de-llotja>

SAPS DIFERENCIAR ELS PEIXOS QUAN VAS A LA PESCATERIA?

Pels beneficis que té és recomanable que el peix estiga molt present en la nostra dieta. T'ajudarem a diferenciar-ne alguns, intenta emparellar cada foto amb el nom del peix corresponent. Si necessites ajuda pots consultar esta web del **Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació**:

http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/pescados/clasificacion/

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor

Orientacions per al docent



SARDINA



MÒLLERA



MOLL



ALADROC



ORADA

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

UN ALTRE MATERIAL INTERESSANT:

Ací teniu la taula de recomanacions alimentàries per a xiquets d'entre 7 i 12 anys i un article que pot ser interessant per a treballar-lo a l'aula:

<https://teamconsum.consum.es/val/articles/d-on-obte-el-cos-l-energia/>

Què és una ració?

Una ració és la quantitat o porció d'aliment adequada per a aconseguir una alimentació variada, agradable i suficient, segons l'edat i els requeriments individuals.

ALIMENTS		FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
Cereals	Pa	3-4 racions/dia entre tots estos	30-60 g	3-4 llesques
	Cereals del desdijuni		25 g-30 g	5-6 cullerades soperes
	Arròs i pasta		50-80 g (cru)	4-5 cullerades soperes rases 4-5 cullerades soperes plenes
	Creïlles		120 g-200 g	1 creïlla gran
Lactis	Llet	2-3 racions/dia	200-250ml	1 got
	logurt		200-250ml	2 unitats
	Formatge		80-100g	4 -6 tallades
Verdures i hortalisses		2 o + racions/dia	120-200g	1 plat abundant
Fruita		3 o + racions/dia	100-200g	1 peça mitjana/gran
Greixos, olis i dolços	Oli d'oliva	3-6 racions/dia	10ml	1 cullerada sopera
	Fruites seques i llavors	1 ració/dia	5-10g* *pes fruita seca sense corfa	1 grapat amb la mà tancada
	Sucre, mel, cacau en pols, melmelada...	Com menys, millor	5g	1 cullerada de postres
ALIMENTS		FREQÜÈNCIA DE	RACIONS	QUANT ÉS UNA

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

CONSUM			RACIÓ?	
Peix	Blanc i blau Mariscos	2 racions/dia	100g-150g	1 tallada de peix blanc 4 sardines 1 plat de clòtxines (amb closca) 5 gambes 1 calamar mitjà
Carns i ous	Ous Carn magra Aviram Embotits i carns grasses		60g 100-125 160g Quantitats menudes	1-2 unitats 1 filet mitjà ¼ pollastre, conill
Llegums			40-60g (cru)	2-3 cullerades soperes

Treball en equip

Gravem una videorecepta?

Les nostres receptes

Cuiners al plató!

En esta segona part se'ls planteja buscar receptes que els agraden, per a poder cuinar-les a casa amb ajuda d'un adult. Per a l'enregistrament de les videoreceptes pot ser interessant deixar-los decidir si les gravaran de forma individual o per parelles o grups, en funció de la realitat de l'aula i de les famílies. Abans de l'enregistrament hauran d'analitzar, per equips, algunes de les videoreceptes que us proposem. Podeu visualitzar-les tota la classe junts o en grups reduïts. També se'ls faciliten unes webs amb receptes perquè puguin seleccionar aquelles que els agraden més.

Com has pogut veure en les diferents activitats que t'hem proposat, la mida de la ració varia en funció de l'aliment que consumirem; per exemple, una ració d'oli d'oliva és una cullerada sopera, però una ració de llet és una tassa.

A més, el nombre de racions que hem de consumir segons els experts, depèn de la nostra edat i també de l'activitat física que fem. No ha de menjar la mateixa quantitat un xiquet que tots

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

els dies entrena un esport de competició que un altre que la seua activitat física és bàsicament les classes d'educació física de l'escola, ja que no necessiten la mateixa energia ni cremen les mateixes calories.

Ací us deixem altres recomanacions perquè la vostra dieta siga saludable i equilibrada:

- Sigues valent, tasta aliments que penses que no t'agraden, potser et sorprendrà.
- Fes 5 menjades al dia: desdèjuni, esmorzar, menjar, berenar i sopar.
- Acompanya una bona alimentació amb la pràctica d'exercici diari, així enfortiràs el cor, les articulacions i els ossos.
- L'aigua és la millor beguda, hidrata l'organisme i t'ajudarà a estar més fort, àgil i resistent.



Gravem una videorecepta?

Ara us proposem un repte. Seríeu capaços de fer una videorecepta? Imagineu que sou cuiners famosos i heu d'ensenyar a cuinar coses bones i sanes a la gent que veurà el vostre programa de cuina. Us ajudem a fer-ho!

Per a començar, el vostre mestre o mestra us ensenyarà algunes videoreceptes perquè penseu com la voleu fer. Estigueu atents a com expliquen les coses, com ensenyen els diferents aliments, com van vestits, com d'important és tindre-ho tot ordenat i tindre les mans bé netes...

- Pasta saltada amb verdures i vedella. <https://www.youtube.com/watch?v=PhgYf3U8Gyc>
- Festes infantils saludables <https://www.youtube.com/watch?v=LjZZqM1z4cQ>
- Truita de verdures i pernil. <https://www.youtube.com/watch?v=6qvXJt4jOuM>
- Desdèjuns divertits per a l'escola. <https://www.youtube.com/watch?v=faELK9QVNIU>
- Plats exòtics https://www.youtube.com/watch?list=PLCA12167DD2974178&time_continue=23&v=4i3yeBzpWAY
- Llegums https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=OHjYg41t96M



Les nostres receptes

Ara heu de triar receptes que us abelliria tastar. Intenteu entre tots cuinar aliments de tots els grups que hem treballat! Llegums, verdures i hortalisses, fruites, lactis...

Consulteu per equips les webs següents i trieu les vostres receptes. Estes receptes les podem compartir amb tots els companys i companyes de classe, així podem cuinar a casa les que més ens agraden!

Què és una ració d'aliment?

Videoreceptes de cuina per a alimentar-me millor Orientacions per al docent

- http://planificador.consum.es/recetas?filtro_tipo_plato=0&filtro_tipo_dieta=0&filtro_estacion=0&filtro_alimento=&filtro_tipo_comida=0&filtro_necesidades_especificas=0&filtro_nombre=
- <http://www.webdecocina.com/quecocino/index.php>



Cuiners al plató!

I per a acabar el nostre repte queda la part més divertida, gravar la videorecepta! Per a fer-ho necessitareu l'ajuda de la vostra família o d'un adult. Potser el vostre oncle o la vostra iaia us volen ajudar! Us proposem que decidiu si les voleu gravar en parella, en grups o de forma individual, i necessitareu un telèfon mòbil que grave o una càmera. Ah! I que no se us oblide fer la llista del que necessitareu i comprar tots els ingredients per a la vostra recepta.