

Quadern didàctic sobre alimentació saludable

Primària - Cicle Superior

Un gran salt
per al teu cos



Menja bé,
et sentiràs bé



Diputació
Barcelona

Benvinguts al món de l'alimentació saludable

Una bona alimentació és essencial per al teu desenvolupament. Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb energia, vitalitat i alegria, és a dir, gaudir d'una bona salut.

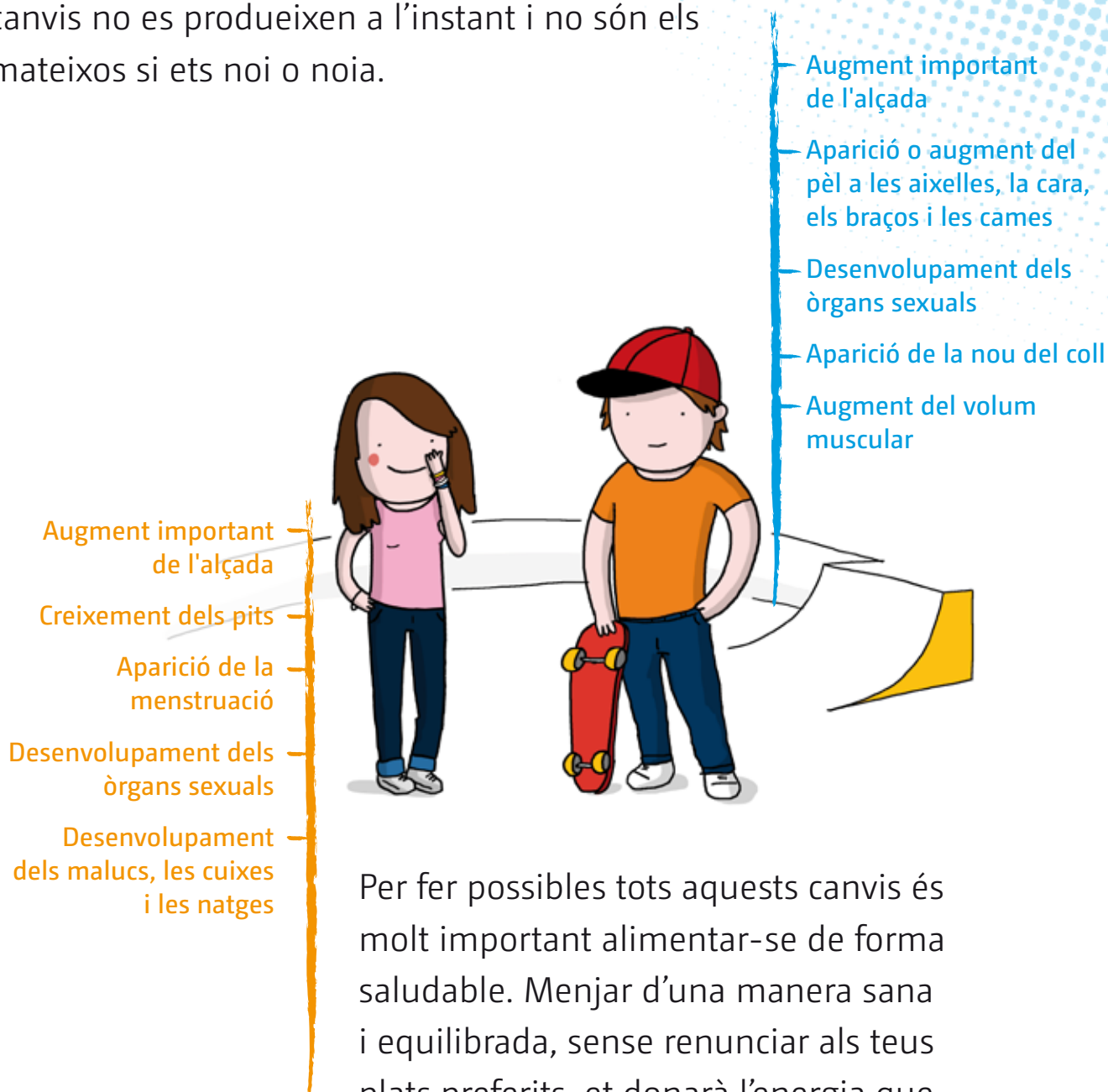
Aquesta és una col·lecció de tres quaderns per aprendre a gaudir d'una alimentació saludable de forma divertida:

- *Com vols que sigui el teu dia? L'esmorzar és la clau.*
Per a Cicle Inicial de Primària
- *Energia que entra, energia que surt.*
Per a Cicle Mitjà de Primària
- *Un gran salt per al teu cos. Menja bé, et sentiràs bé.*
Per a Cicle Superior de Primària

En aquest quadern, el tercer de la col·lecció, t'animem a conèixer els grups d'aliments i les seves funcions.

Un gran salt per al teu cos

Els cossos de la Marta i l'Arnau estan canviant. S'estan apropant als d'un adult. Però aquests canvis no es produeixen a l'instant i no són els mateixos si ets noi o noia.



Per fer possibles tots aquests canvis és molt important alimentar-se de forma saludable. Menjar d'una manera sana i equilibrada, sense renunciar als teus plats preferits, et donarà l'energia que necessites i ajudarà el teu creixement.

Sabies que...

Es recomana fer uns cinc àpats diaris per tenir energia durant tot el dia.



Els aliments proteics, d'origen vegetal o animal, són necessaris per al correcte creixement de la massa muscular.

Els aperitius salats (patates xips, etc.), la brioixeria i els refrescos ensucrats són aliments poc nutritius, que aporten molt sucre, sal i greixos no saludables, que augmenten el risc de patir sobrepès i càries.



Els lactis són una font important de calci, però no en són l'única. També ho són els llegums, la fruita seca i algunes llavors i hortalisses. Aproximadament el 99% de la massa òssia és calci i, d'aquesta, el 45% es forma en aquesta etapa.

L'oli d'oliva verge és ric en vitamina E i antioxidants, que són beneficiosos per al cos.



Una bona alimentació i fer exercici és una bona combinació per estar en forma i per tenir una bona salut.

Cada grup d'aliments i la seva funció

Recorda

L'aigua és l'única beguda imprescindible per a l'organisme. Porta'n sempre amb tu i beu segons la teva sensació de set.

Els aliments estan organitzats per grups: fruites i hortalisses, farinacis, lactis, proteics i aliments superflus, i la piràmide ens indica amb quina freqüència els hem de prendre.

Cada grup d'aliments aporta uns nutrients: hidrats de carboni i greixos que proporcionen energia; proteïnes i minerals que desenvolupen músculs, pell, ossos, ...; i vitamines i minerals que regulen les reaccions físiques i químiques de l'organisme.

Aliments superflus (ocasionalment)



Aporten molta sal, sucre i greixos no saludables.

Proteics (no més de 2 al dia)



Aporten proteïnes.

Lactis (d'1 a 3 al dia)



Aporten proteïnes i minerals com el calci.

Fruites, hortalisses i oli d'oliva verge (un mínim de 5 al dia)



Les fruites i hortalisses aporten minerals, fibra, vitamines i molta aigua. I l'oli, greix saludable.

Farinacis (a cada àpat)



Aporten hidrats de carboni, vitamines, minerals i fibra.

Qui va dir que menjar sa i equilibrat és avorrit?

Ara ja coneixes quins grups d'aliments són imprescindibles en el nostre dia a dia i hauràs pogut comprovar que la llista és molt llarga. Així doncs, per què hem de menjar sempre el mateix si tenim la possibilitat de fer plats diferents, molt gustosos, equilibrats i saludables?

Objectiu

Aconseguir elaborar un menú equilibrat d'un dia.

Instruccions

- Aquest cap de setmana, t'atreveixes a elaborar el menú del dissabte?
- Segueix les recomanacions que el xef et proposa per confeccionar un menú equilibrat.
- Posa en cada safata el nom dels aliments que componen el teu menú.
- Recorda, al final del dia hauries d'haver menjat:
 - farinacis a cada àpat, preferiblement integrals.
 - un mínim de 3 fruites i 2 hortalisses, tant cuites com crues.
 - d'1 a 3 lactics sense sucre.
 - no més de 2 proteics, limitant la carn vermella i la processada.



Recomanacions del xef



El refrigeri de mig matí i el berenar han de ser més lleugers que els àpats principals.



Fes uns 5 àpats al dia



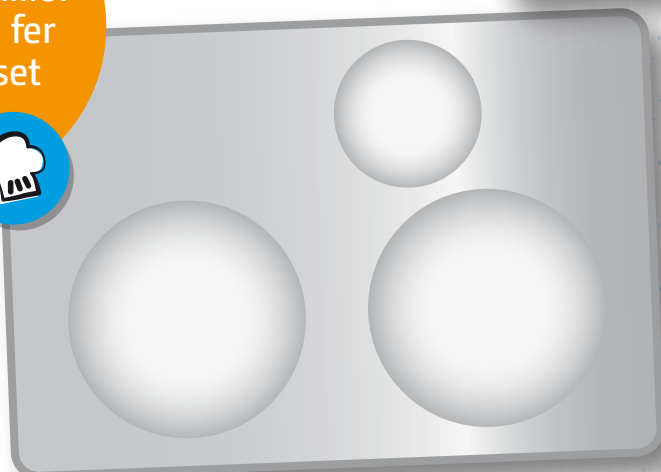
Mínim 5 fruites i hortalisses al dia



Per esmorzar, un farinaci, una fruita i un lacti



L'aigua, la millor manera de fer passar la set



Per dinar i per sopar s'han de combinar farinacis, proteïcs i hortalisses

Mite o realitat

Objectiu

Detectar mites falsos que estan relacionats amb alguns aliments.

Material

Cinta adhesiva o qualsevol material per dividir l'espai.

Instruccions

- Un voluntari del grup llegirà cada frase que teniu a continuació i la resta haureu de decidir si penseu que és CERTA o FALSA.
- Dividiu l'espai de l'aula en dos: a un costat us haureu de posicionar els que cregueu que l'afirmació és certa i a l'altre costat els que cregueu que és falsa.
- Un cop tothom s'hagi decidit, haureu d'explicar perquè heu escollit aquesta opció.
- Qui llegeixi la frase, després d'escoltar-vos us donarà la solució.

Mites

→ **Una peça de fruita fresca amb un grapat de fruita seca és una bona opció per menjar entre àpats.**

Veritat: és una opció saludable i ens donarà energia per a una bona estona.

→ **Els lactis no són l'única font de calci.**

Veritat: els lactis són una bona font de calci però també ho són els llegums, la fruita seca, el sèsam torrat i algunes hortalisses com la col, el bròquil o la coliflor.

→ **Els aliments frescos són més nutritius que no pas els congelats.**

Fals: pel fet d'estar congelats, el valor dels aliments no varia i no és cert que aportin menys nutrients que si fossin frescos.

→ **No es recomana menjar pasta a la nit.**

Fals: la pasta és un farinaci i es recomana que en el dinar i en el sopar hi hagi una font d'hidrats de carboni, combinada amb un aliment proteic i una hortalissa.

→ **Menjar plàtan és una bona elecció quan practiquem esport.**

Veritat: el plàtan és molt ric en hidrats de carboni, minerals, fibra i potassi, i dona energia ràpida als músculs.

→ **Berenar galetes és millor que menjar un croissant.**

Fals: tots dos aliments són superflus i contenen quantitats elevades de greixos no saludables i sucre.

→ **Els refrescos ensucrats són una bona alternativa per fer passar la gana.**

Fals: donat que aquest tipus de refrescos contenen molt sucre fan passar la gana, però recordeu que és un aliment superflu.

Troba la millor alternativa a...

Instruccions

T'oferim tota una sèrie d'àpats: esmorzars, dinars, berenars i sopars. Però, compte, alguns contenen un plat no del tot saludable i en d'altres la combinació no és l'adequada. Troba'ls i substitueix-los per alguna de les alternatives que et proposem.

Objectiu

Reconèixer alternatives més saludables a cada àpat.

Com veuràs en els exemples no hi ha excuses: si tens pressa, si no vols trencar-t'hi gaire les banyes o si només t'agraden coses molt concretes, tenim totes les alternatives possibles.

T'avorreixes de menjar sempre el mateix?

Per als que sempre van amb presses:
Amanida de tomàquet
+ botifarra amb seques
+ pera

Per als que tenen temps:
Mongeta tendra
amb romesco
+ filet de llenguado
amb xips de patata
+ poma al microones
amb canyella

Per als que no s'hi volen trencar les banyes:
Crema de carbassó
+ pollastre a la planxa
amb arròs + plàtan

Per als cuinetes:
Amanida verda
+ arròs integral
amb calamars
+ maduixes
amb iogurt

Som-hi!

Troba l'aliment o la combinació inadequats, i substitueix-los per l'alternativa saludable. Trobaràs les solucions al final del quadern.

1

Poma
+
Croissant de xocolata
+
A mig matí entrepà
de formatge

- Ulleres de xocolata
- Magdalena
- Bol de musli amb llet
- Kiwi

2

Amanida variada
+
Pizza
+
Refresc ensucrat de cola

- Refresc ensucrat de llimona
- Batut de llet i fruita
- Batut de cacau ensucrat
- Suc de pinya envasat

3

Amanida de lleties
+
Entrepà de bacó
+
Bol de poma i kiwi

- Entrepà de mortadella
- Croquetes amb endívies i espàrrecs blancs
- Amanida de tomàquet i cogombre
- Plat de patates fregides

4

Canya de crema
+
Llet

- Pa amb xocolata negra
- Crispetes ensucrades
- Bossa de laminadures
- Ensaïmada

5

Sopa de fideus
+
Canelons de carn
+
Macedònia de fruita

- Torrades amb mermelada de maduixa
- Amanida
- Lleties amb xoriç i botifarra
- Flam de vainilla

6

Verdures a la planxa
+
Noodles amb bolets i pollastre
+
Crema de xocolata

- Natilles
- Nectarina
- Pastís de xocolata
- Flam amb nata

7

Timbal de verduretes
i patates
+
Ous ferrats amb salsitxes
de Frankfurt
+
logurt natural

- Llom amb xampinyons
- Formatge fresc
- Entrepà de calamars
amb maionesa
- Pa amb tomàquet i xoriç

8

Arròs tres delícies
(pèsols, truita i pastanaga)
+
Bastonets de lluç amb
enciam i remolatxa
+
Nata amb nous

- logurt grec ensucrat
- logurt natural
- Arròs amb llet
- Pastís de formatge

9

Arròs a la cubana
+
Conill al forn
+
logurt

- Patata i verdura al vapor
- Plat d'embotits de porc
- Patates xips i ganxets
- Bol de patates braves

10

Bol de flocs de civada
amb llet
+
Plàtan
+
A mig matí un grapat
de gominoles

- Un grapat de fruita seca i fruita dessecada
- Un suc de fruita envasat
- Un pastisset de xocolata
- Un dònut

Joc “Passa paraula”

Us proposem un joc de paraules relacionades amb l'alimentació (aliments; grups d'aliments; hàbits alimentaris, siguin saludables o no; parts del cos, etc.).

Material

Llista de paraules i la seva definició i un cercles de lletres per a cada equip

Instruccions

- Dividiu el grup en 2 equips.
- Una persona tindrà dues llistes de paraules, una per a cada equip.
- Aquesta persona llegirà la definició associada a cada lletra de l'alfabet.
- Cada equip haurà d'encertar la paraula que correspongui a la definició rebuda. Quan l'equip n'endevini una seguirà endavant amb el cercle, si falla passarà el torn i jugarà l'altre equip.
- Guanya l'equip que completi abans el cercle.

GRUP A (no hi ha K, Y, Z)

A

Aigua

Beguda idònia que treu la set.

B

Bacó

Cansalada del porc, especialment quan és viada i fumada.

C

Cinc

Quantitat de fruites i hortalisses que s'hauria de menjar al llarg del dia.

D

Dents

Part del cos que serveix per mastegar.

E

Enciam

Planta amb moltes fulles de color verd, les de fora, i de color més blanc, les de dins. Es menja en amanides.

F

Formatge

Aliment sòlid, derivat de la llet de vaca, cabra o ovella.

G

Greix

Substància densa i relliscosa, que té un tacte com el de l'oli. Embruta i costa molt que marxi amb aigua. És molt important en la nostra alimentació.

H

Hortalissa

Qualsevol planta de menjar que es cultiva als horts. L'enciam, el cogombre i la col en són.

I

Integral

És l'estat natural del cereal, que fa que sigui ric en fibra.

J

Julivert

Planta que es fa servir a la cuina com a condiment. Molts guisats i sofregits en porten.

L

Llegum

Llavor que creix dins d'una beina. Els cigrons, les faves, les mongetes i els pèsols en són.

M
Macarrons

Pasta de farina que té forma allargada, gruixuda i foradada per dins. Sovint es mengen gratinats o amb salsa de tomàquet.

N
Natural

Tipus de suc, exprimit directament de la fruita.

O
Obesitat

Acumulació excessiva de greix que provoca un augment del pes corporal.

P
Piràmide

Sistema de classificació dels aliments.

Q
Caqui

Conté la Q. Fruita grossa, rodona i tova, de color vermell clar, que sembla un tomàquet i quan és madura és molt dolça. En podem menjar durant la tardor.

R
Rentar

Acte que s'hauria de fer amb les nostres mans abans de començar a menjar.

S
Superflus

Nom dels aliments que estan a dalt de tot de la piràmide i que no són saludables.

T
Truita

Menjar fet amb ous batuts. Sol tenir forma plana allargada o rodona. N'hi ha de patates, de pernil o del que es vulgui.

U
Cucurutxo

Conté la U. Galeta amb forma de con, en què posem boles de gelat.

V
Vaca

Femella del bou, de la qual s'extreu llet.

W
Kiwi

Conté la W. Fruita de forma arrodonida que té una pell prima de color marró, coberta de pèls. La part interior és la que es menja i és de color verd. Té l'origen a Nova Zelanda.

X
Xoriç

Embotit de color vermell que de vegades és una mica picant. Es fa amb carn de porc, cansalada i pebre vermell. Es troba a la part de dalt de la piràmide.

GRUP B (no hi ha W, Y, Z)

A

Avellana

Fruita seca, de forma rodona i pell marró, més petita que l'ametlla i que es menja crua o torrada.

B

Beure

Acció d'hidratar-se.

C

Castanya

Fruit comestible de tardor amb una cara rodona i una altra una mica plana que té una pell dura de color marró. Es menja cru o torrat.

D

Davantall

Peça de vestir que serveix per no tacar-se la roba quan s'ha de cuinar.

E

Esport

Activitat física que es fa com a diversió, espectacle o competició. La natació, el futbol i el bàsquet en són.

F

Farinaci

Nom del grup d'aliments que es troba en la base de la piràmide.

G

Ganivet

Instrument per tallar que està format per un mànec i una fulla amb una vora afilada.

H

**Hidrats
de carboni**

Són la nostra principal font d'energia.

I

logurt

Derivat lacti, de consistència cremosa i de gust agre, preparat amb llet fermentada. Porta molt calci i és molt bo per a la salut. Es ven en uns pots petits de plàstic o de vidre. N'hi ha de naturals, amb fruites, cereals, etc.

J

Taronja

Conté la J. Fruita de forma rodona, de pela gruixuda i arrugada. Conté polpa i grills. El seu suc és molt refrescant.

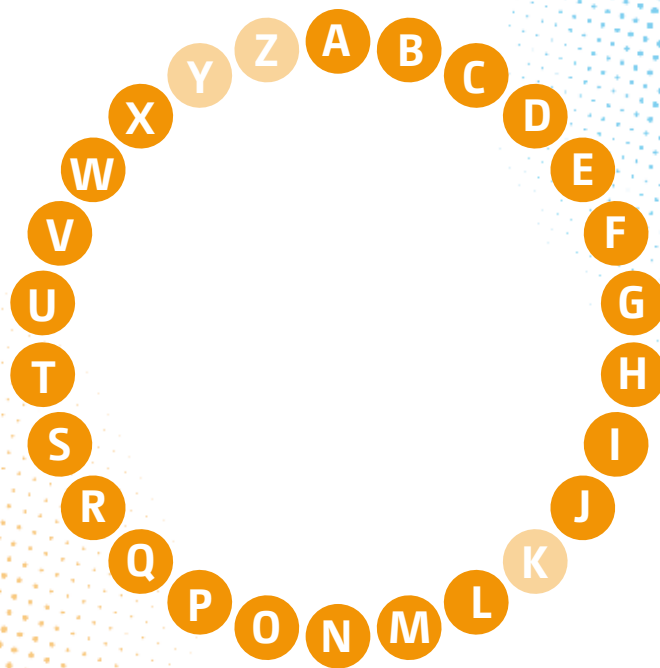
K

Kiwi

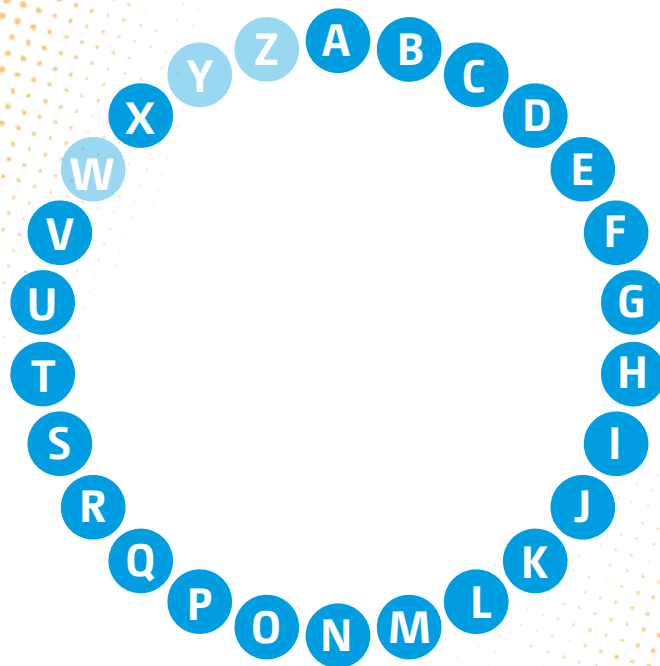
Fruita de forma arrodonida que té una pell prima de color marró, coberta de pèls. La part interior és la que es menja i és de color verd. Té l'origen a Nova Zelanda.

- L**
Llaminadura Aliment molt dolç que es considera poc saludable i no es recomana menjar-ne gaire sovint.
- M**
Macedònia Barreja de fruites diverses tallades a trossets petits. S'hi pot afegir suc de taronja.
- N**
Nou Fruita seca de forma una mica ovalada, que té una closca molt dura, amb moltes arrugues, amb dues meitats fàcilment separables. Es pot menjar sola o incorporar-la al pa, pastissos, etc.
- O**
Oli d'oliva Greix que a temperatura ambient és líquid. És de color verd groguenc i s'extreu de l'oliva. Es fa servir per fregir i amanir.
- P**
Proteics Nom del grup d'aliments, que cal menjar dos cops al dia, en què podem trobar els ous, la carn, el peix i els llegums.
- Q**
Quilo Unitat de massa que equival a mil grams. Per pesar el menjar s'utilitza aquesta unitat de mesura.
- R**
Raïm Fruita en forma de grans rodons, units entre si i a la planta per branquetes. Té polpa dolça i pell de color groguenc o de color negre.
- S**
Sopar Àpat que fem al vespre.
- T**
Tardor Estació de l'any en què podem menjar una gran varietat de fruits, com carbasses, castanyes, caquis, moniatos, magranes...
- U**
Ous Conté la U. Els ponen les femelles dels ocells i d'altres animals. Els d'alguns animals es poden menjar, per exemple, en forma de truita.
- V**
Oliva Conté la V. Fruit de color verd o negre, de forma arrodonida i amb un pinyol gros. Té gust salat i se n'extreu oli.
- X**
Xocolata Aliment fet amb cacau i sucre. N'hi ha diferents varietats: amb llet, ametlles, avellanes, etc.

GRUP A



GRUP B



Entrem a la cuina: Cuinem una recepta

Si un dia tens ganes de cuinar i vols sorprendre la teva família, et donem idees de què pots fer per menjar i et proposem un web que et pot ajudar:

www.cuinasensepares.cat

Aquí trobaràs propostes de menús setmanals amb diferents plats per a dinar i sopar. Són receptes fàcils, ràpides i econòmiques, però sobretot saludables. Te'n presentem una perquè comencis a practicar:

Noodles amb bolets i pollastre



Ingredients per a dues persones

1 paquet de *noodles* (250 g)
1/2 pot de bolets en conserva (150 g)
20 daus (d'uns 2 cm) de pollastre (200 g)
4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge (40 ml)
sal iodada
pebre negre

Elaboració (15 minuts)

1. Salta el pollastre tallat a daus en una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva. Hi pots afegir sal i una mica de pebre negre.
2. A la mateixa cassola afegeix els bolets en conserva, deixa'ls coure un parell de minuts i apaga el foc.
3. Posa a bullir aigua en una olla i afegeix un pessic de sal. Quan bulli, aboca-hi els *noodles*. Treu l'olla del foc i deixa-la reposar entre 2 i 4 minuts.
4. Escorre els *noodles* i afegeix-los a la cassola amb el pollastre i els bolets.
5. Barreja-ho bé tot junt i ja ho pots servir calent.

Solucions

Text en vermell: incorrecte. Text en verd: correcte.

1. Croissant de xocolata / Bol de musli amb llet

Un esmorzar saludable està format per un farinaci, una fruita i un lacti. El croissant de xocolata és un aliment que es troba a dalt de tot de la piràmide i es recomana menjar-ne molt de tant en tant.

2. Refresc ensucrat de cola / Batut de llet i fruita

Els refrescos ensucrats porten sucres innecessaris per al nostre cos i el seu consum s'associa amb un risc més elevat de patir sobrepès. El batut de llet i fruita aporta molts nutrients interessants com proteïnes, vitamines i minerals.

3. Entrepà de bacó / Croquetes amb endivies i espàrrecs blancs

El bacó està situat a dalt de la piràmide, és a dir, és un aliment que cal evitar o menjar esporàdicament. Per aquest motiu per al nostre menú diari l'alternativa més saludable són les croquetes, que ens aporten les proteïnes necessàries per equilibrar l'àpat.

4. Canya de crema / Pa amb xocolata negra

La canya es considera un aliment superflu, que convé menjar de manera molt ocasional. En canvi, el pa amb xocolata negra és una alternativa saludable alguns dies. És la combinació d'un farinaci i del cacau que és un aliment que aporta entre d'altres, antioxidants al cos.

5. Sopa de fideus / Amanida

Tant la sopa de fideus com els canelons són plats saludables, però menjar-los tots dos en un mateix àpat resulta excessiu perquè aporten una doble ració d'hidrats de carboni. Si menges amanida de primer garanteixes la ració d'hortalisses necessària en l'àpat.

6. Crema de xocolata / Nectarina

La crema de xocolata es pot considerar unes postres que convé menjar molt de tant en tant. La millor alternativa és la fruita, aliment de consum diari, del qual n'hem de menjar, juntament amb les hortalisses, cinc racions al dia.

7. Ous ferrats amb salsitxes de Frankfurt / Llom amb xampinyons

De les proteïnes, no n'hem d'abusar. Menjar dues racions de proteïnes en un mateix plat no és una bona opció; en canvi, el llom amb xampinyons combina proteïnes i hortalisses, i, per tant, és més equilibrat.

8. Nata amb nous / Iogurt natural

La nata amb nous pot ser unes postres per a un dia esporàdic, ja que la nata conté molt greix. En canvi, el iogurt natural aporta proteïnes, calci, vitamines i bacteris bons per a l'intestí.

9. Arròs a la cubana / Patata i verdura al vapor

L'arròs a la cubana es pot considerar un plat únic perquè ens aporta hidrats i proteïnes necessaris. Però, si volem menjar un segon plat de conill, la combinació més saludable és la patata i la verdura al vapor de primer.

10. Grapat de gominoles / Grapat de fruita seca i fruita dessecada

Les gominoles aporten molt sucre que fomenta les càries i el sobrepès. El grapat de fruita seca amb fruita dessecada és una molt bona alternativa per menjar a mig matí o a la tarda i t'aportarà l'energia necessària per arribar a l'àpat següent sense sensació de gana.

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social.
Servei de Salut Pública

Subdirecció d'Imatge Corporativa
i Promoció Institucional

Març 2023

© Diputació de Barcelona

DL: B 10658-2023



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social

Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal 2a planta
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
www.diba.cat/salutpublica