

Menja bé, et sentiràs bé

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Donar a conèixer les característiques d'una l'alimentació equilibrada.
Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

Continguts

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Principals funcions en l'organisme.
 - ✓ Freqüències de consum recomanades (la piràmide dels aliments).
- ✓ **Aliments superflus:**
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ **Distribució** dels àpats diaris i **composició** dels mateixos (el Plat Saludable de Harvard).
- ✓ **Creences i mites** erronis sobre alimentació.



Primària
(Cicle superior)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

Material complementari

Quadern "[Un gran salt per al teu cos, menja bé, et sentiràs bé](#)".

◀ [Tornar a l'índex](#)