



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

**TREBALL FINAL DE GRAU EN
MESTRE/A D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

**PROMOCIÓ DE L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I SOSTENIBLE A
L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

Nom de l'alumna: Neus Garcia Almela

Nom de la tutora de TFG: Lidón Monferrer
Sales

Àrea de coneixement: Didàctica de les
Ciències Experimentals

Curs acadèmic: 2019/2020

ÍNDEX

1. RESUM.	1
2. JUSTIFICACIÓ.	1
3. INTRODUCCIÓ TEÒRICA.	3
4. OBJECTIUS.	5
5. METODOLOGIA.	6
6. PROPOSTA DIDÀCTICA.	7
SETMANA 1: QUÈ MENGEM?	7
SETMANA 2: QUÈ HAURIEM DE MENJAR?	9
SETMANA 3: D'ON PROVÉ EL QUE MENGEM?	12
SETMANA 4: QUÈ FEM AMB EL QUE (NO) MENGEM?	14
7. AVALUACIÓ.	16
8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.	18
9. ANNEXOS.	21

1. RESUM.

L'obesitat i els problemes cardiovasculars augmenten dia a dia en la població, i es demostra que l'alimentació saludable és una ferramenta essencial per a poder controlar aquestes malalties. Per una altra banda, hi ha evidències de que el planeta podria deixar de ser com el coneixem avui en dia si no canviem totalment la nostra forma de vida cap a uns hàbits més respectuosos amb el medi ambient. Per tant, per a la salut individual, col·lectiva i de l'entorn, és necessari un canvi de mentalitat que ens ajude a cuidar-nos a nosaltres mateixa i al planeta. Aquests dos àmbits, veurem que estan molt relacionats entre ells, ja que si es cuida una alimentació baixa en ultraprocessats, reduïrem la producció de plàstic que està comportant tants danys mediambientals, i viceversa, si cuidem més el nostre planeta consumint de proximitat i de temporada, podrem alimentar-nos d'una forma més saludable i nutritiva.

Per tant, és necessària una intervenció que ajude a la població a portar una alimentació més saludable i transformar el seu consum al més sostenible possible. En aquest document es presenta una breu guia que ajudarà al professorat de l'Educació Primària a conèixer com pot ser una alimentació saludable i sostenible. A més d'obtenir els recursos necessaris per portar a les seues aules una educació integrada d'aquestes dues problemàtiques, que aportarà beneficis a l'alumnat i al seu voltant.

Paraules clau: Alimentació saludable, sostenibilitat, educació primària, proposta didàctica, aprenentatge per descobriment.

2. JUSTIFICACIÓ.

La generació dels 90 vam nàixer en una època on la varietat d'opcions en l'alimentació es multiplicava cada dia, apareixent nous productes cada volta més saborosos i cridaners. Pertanyem a una generació que cada dia berenava un entrepà de pa blanc amb una bona ració d'embotit, i per suposat, per estimular que ens acabarem aquest aliment, per a "créixer" (d'amplada), teníem de "postre" un producte ben ple de farines i olis refinats, sucres, additius... En aquesta època, pràcticament tots els xiquets i xiquetes estàvem a prop de l'obesitat i tot el que això comporta. Perquè l'obesitat no sols representa un canvi físic, sinó que també amaga molts prejudicis que es poden manifestar en deficiències i malalties.

Per sort, cada dia més gent està despertant i sentint curiositat per seguir una dieta saludable, per cuidar-se per fora però també per dins. No obstant, és molt comú que aquesta gent no sàpiga diferenciar entre quines són unes opcions saludables per al nostre cos i quines no ho són, ja que

les empreses d'ultraprocessats utilitzen tècniques molt efectives per fer creure que algun producte ens beneficia, afegint un eslògan cridaner com: baix en grasses o sense grassa de palma, etc. I que en canvi, siga molt perjudicial per a la nostra salut.

La nova generació del 98 també hem crescut en un moment de desenvolupament tecnològic fantàstic, on cada volta teníem la vida més fàcil: coberteria de plàstic per a no haver de llavar els plats, menjar envasat en racions per a no haver de preparar l'esmorzar, suc en brics per a no haver d'esprémer les taronges, i així amb infinitat de productes que ens han evitat fer moltes feines.

Però, ara, la naturalesa ens ha donat un cop d'atenció per fer-nos veure, que si no canviem el nostre estil de vida, acabarem destruint el nostre planeta: Els pols es desfan, els animals moren, apareix una illa de plàstic en mig de l'oceà, ja no sabem on depositar tots els residus que hem anat acumulant durant molts anys, entre d'altres.

Per això, ens hem de parar a pensar, en nosaltres i en l'ecosistema que ens envolta. És el moment de canviar els nostres hàbits i buscar un futur més saludable i sostenible. I adonar-nos de que la nostra alimentació i el respecte pel medi ambient estan molt relacionats entre si, ja que cuidar de la nostra alimentació, com per exemple, evitant els ultraprocessats, ens ajudarà a contaminar menys, i respectar el medi ambient, a més de consumir productes de proximitat i de temporada, ens aportarà una alimentació més saludable i nutritiva.

Com a futura mestra, veig necessari un toc d'atenció als mestres, perquè són els models a seguir per a molts xiquets i xiquetes, que formaran les generacions del futur. Per això presente aquest treball, per poder donar recursos als mestres d'Educació Primària per que puguin millorar la vida dels seus alumnes i les futures generacions que vindran, d'una forma divertida, on ells són els protagonistes i on aprendran valors que els acompanyaran tota la seua vida, d'una forma experimental i significativa.

Per tant, si eres una mestra o mestre compromès amb el benestar de la població i del planeta, continua llegint i et proporcionaré un recurs per fer que les properes generacions, siguen les generacions que canvien el nostre destí.

3. INTRODUCCIÓ TEÒRICA.

L'alimentació saludable i el canvi climàtic són temes cada volta més visibles a la societat actual. La població és més conscient, o al menys mostra la preocupació, del que és millor per al seu cos i per al planeta. Però, les escoles són realment un reflex d'aquesta societat?

En primer lloc, podem observar que a les escoles hi ha continguts referents a la nutrició, no obstant això, hi ha evidències de que a les classes es dedica solament una mitja de 4 hores a aquests continguts, en lloc d'entre 10 i 15 que serien necessàries per a produir en els xiquets uns efectes significatius (Carraway-Stage, Hovland, Showers, Díaz i Duffrin, 2015).

A més a més, tal com s'afirma en l'article elaborat per Rivadulla-López, García i Martínez (2017), en el qual s'investiga que s'ensenya i s'avalua sobre la nutrició humana a l'educació primària espanyola i portuguesa, els mestres se centren en ensenyar el concepte de nutrició i els aparells que intervenen en aquest procés, però no aprofundeixen en les relacions entre l'alimentació i la salut o la nutrició i el medi.

Trobem nombrosos estudis que investiguen els beneficis que té una educació que atorga importància als hàbits saludables, entre els quals destaquem una dieta equilibrada. Per una banda, s'observa que els hàbits saludables ajuden a millorar la concentració, l'atenció i el comportament a classe (Raspberry, et al., 2011). En canvi, uns hàbits poc saludables estan relacionats amb un nivell acadèmic inferior (McIsaac, Kirk i Kuhle, 2015). A més a més, hi ha estudis que demostren que una intervenció a les escoles, per part dels propis tutors formats en la temàtica de la nutrició, en com portar un estil de vida saludable, és efectiu per reduir els casos d'obesitat dels xiquets i xiquetes (Rosário, et al., 2012).

Aquesta formació dels docents, ens ajudaria a resoldre un dels problemes que s'observen en la societat actual, què és que la majoria de la població no sap el que és realment una dieta saludable. Segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2019), una de les institucions més actualitzades en l'alimentació saludable, la qual es basa en més de 60 referències bibliogràfiques i compta amb la revisió d'experts com Julio Basulto, una dieta sana es basa en: el consum d'hortalisses, fruites, llegums i fruita seca; el canvi de qualsevol altre tipus de beguda per l'aigua, elegir les varietats integrals de tots els aliments i les grasses saludables de l'oli d'oliva verge, a més d'evitar el consum de sal, sucre, carns roges i processades i els aliments ultraprocesats, que són aquells elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc.

Com bé hem mencionat, una altra preocupació de la població actual és el canvi climàtic, i està demostrat que si no es fa alguna cosa al respecte, la nostra qualitat de vida i la del nostre planeta, desapareixerà. Per la qual cosa, és necessari començar el canvi des dels més menuts fins als més grans, i un dels llocs on més repercussió pot haver, és a les escoles.

Però, tal i com afirma Competente, R. J. T. (2019) després de realitzar un estudi en les competències dels futurs mestres sobre el canvi climàtic: “Existeix una necessitat del currículum de ser més responsable per proporcionar activitats als estudiants per incrementar la seua consciència en l’educació sobre el canvi climàtic” (p.6), ja que encara que la majoria de mestres saben que han d’actuar davant aquest problema, no saben com portar-ho a terme a les escoles.

Per tant, podem concloure que a les escoles no se solen tindre en compte, tal i com seria necessari per millorar la salut de l’alumnat i la millora del nostre planeta, les problemàtiques relacionades amb una vertadera alimentació saludable i educació ambiental, i molt menys, la relació entre aquests dos conceptes, però observem que estan molt lligats entre ells.

Està demostrat que l’alimentació té un gran paper en la contaminació actual. Els processos que es porten a terme per a la producció i l’abastiment de menjar a la població, com és el cas del processament dels aliments, l’empaquetat o el transport, poden tenir un impacte negatiu en l’ecosistema, provocant la pèrdua de la biodiversitat o del terreny o l’emissió de gasos que produeixen l’efecte hivernacle (González-García, Green, Scheelbeek, Harris i Dangour, 2020).

Açò és fa present al mar, on un 51,7% dels productes que es troben a les platges, pertanyen a objectes relacionats amb l’alimentació. En especial, al consum d’ultraprocessats, el qual representa una amenaça per als ambients marins, a causa de l’acumulació dels seus envasos de plàstic (Andrades, Martins, Fardim, Ferreira i Santos, 2016).

Per la qual cosa, podem afirmar que aquelles dietes basades en aliments sense processar, no solament són més saludables, sinó que també són més respectuoses amb el medi ambient i per tant, són les més recomanables per a tota la població. Tal i com afirmen Bilali, Callenius, Strassner i Probst, (2018) una dieta sostenible és “una dieta amb un baix impacte mediambiental i que contribueix a una seguretat alimentaria i una vida saludable per a les generacions actuals i futures.” (p.5).

A més a més, no sols l’alimentació afecta a la contaminació, sinó que també ocorre de forma inversa, ja que un sistema alimentari insostenible, és una de les principals raons de la malnutrició i les inseguretats alimentaries (Bilali, et al., 2018). Tal i com conclou aquest article, al voltant de la meitat de la població està afectada per la malnutrició, la obesitat i les deficiències de micronutrients a causa d’aquest sistema alimentari perjudicial per a l’ecosistema.

Un exemple que mostra perfectament aquesta problemàtica, és el cas de l’agricultura basada en pesticides, ja que, no sols afecta a la contaminació de l’aigua, l’augment de l’efecte hivernacle o la degradació i pèrdua de la biodiversitat, sinó que també produeix un impacte negatiu en la salut dels humans. En canvi, un sistema de producció orgànic, té un impacte positiu en l’economia, la societat i la salut de les persones, i un impacte mediambiental molt més limitat (Sandhu, et al., 2020).

Aquests impactes negatius de l'ús de pesticides ens pot aplegar als humans tan per part dels aliments com per l'aire i l'aigua contaminats i poden produir efectes en la salut humana a llarg i curt termini, com és el cas de càncers o problemes del sistema endocrí (Horrigan, Lawrence & Walker, 2002). Per aquest motiu, els mateixos autors, afirmen que la salut dels humans i del medi ambient, es milloraria si els sistemes de producció i d'alimentació es convertiren a sistemes més sostenibles. Aquests tipus de sistemes assegurarien una millora del medi ambient, tenint en compte les distàncies curtes entre el consum local i els consumidors, i l'energia que tot açò suposa, així com una millor conservació dels aliments, que suposarien uns productes més rics en nutrients i per tant, més beneficiosos per a la nostra salut.

Així doncs, veiem necessària una intervenció per part de les escoles, que ajude a l'alumnat a comprendre com és un estil de vida saludable i una dieta equilibrada basada en aliments poc processats i de proximitat. Així com augmentar la preocupació pel canvi climàtic i conscienciar sobre com poden actuar per a respectar i millorar l'ecosistema que ens envolta. Aquesta intervenció es pretén aconseguir amb un projecte globalitzador aplicable per a qualsevol etapa de l'educació primària, com a una opció, un poc distant de les indicacions del currículum, ja que com hem observat, aquestes temàtiques no reben la suficient importància per part de les institucions acadèmiques. Tot açò s'ha de portar a terme, en primer lloc, amb la formació i l'adquisició de recursos per part dels docents i després, amb la intervenció amb l'alumnat de totes les etapes. Els xiquets i xiquetes hauran de descobrir per ells mateixos que és el millor per a ells i per al planeta, per tant, és important que s'implementen aquestes temàtiques mitjançant l'aprenentatge per descobriment guiat, per a que els alumnes es senquen més motivats i identificats amb els temes tractats i a més, s'incrementa l'adquisició dels conceptes i la retenció d'aquests coneixements i hàbits al llarg de la seua vida (Kasmiana, Yusrizal & Syukri, 2019).

4. OBJECTIUS.

Els objectius que persegueix aquest treball i la proposta didàctica que trobareu a continuació són els següents:

- Dotar de recursos sobre alimentació saludable i sostenible al professorat d'Educació Primària.
 - o Ensenyar què és una dieta saludable.
 - o Identificar la relació entre alimentació saludable i la cura del medi ambient.

- Fomentar accions respectuoses amb el medi ambient.
 - o Impulsar el consum de proximitat.
 - o Promoure les 5 R: Rebutjar, reduir, reutilitzar, reciclar i reincorporar.

5. METODOLOGIA.

Per portar a terme una millora de la salut i sostenibilitat dels xiquets i xiquetes en edat escolar, proposarem una guia d'activitats destinada als mestres d'educació primària. En ella establirem les indicacions necessàries per portar a terme les activitats a qualsevol curs d'educació primària. Seran activitats globalitzadores destinades a tots els cursos, no obstant, també inclourem adaptacions, quan siguin necessàries, per als més menuts o els més majors.

Aquesta guia d'activitats està dissenyada per portar-la a terme durant quatre setmanes, destinant un xicotet temps, quasi tots els dies, per poder fer que aquest aprenentatge siga significatiu, però també motivador, sense que els alumnes es senquen aclaparats. La proposta consta d'un fil conductor, mitjançant el qual s'aniran desenvolupant preguntes i les corresponents respostes en referència a l'alimentació i la sostenibilitat, de forma que els alumnes puguin aprendre mitjançant el descobriment guiat, a partir de les seues pròpies experiències.

Per tant, el punt de partida d'aquesta intervenció seran els envasos dels esmorzars de l'alumnat. A partir d'aquests objectes, aprendrem a llegir les seues etiquetes, quins aliments són beneficiosos per a la nostra salut i quins perjudicials, d'on provenen aquests productes i què és el que podem fer amb aquestes despeses, entre molts altres aspectes que aniran sorgint de la curiositat dels xiquets i les xiquetes de cada classe.

Com hem dit, aquest projecte es portarà a terme durant quatre setmanes, cada una destinada a reflexionar sobre un objectiu diferent però relacionats entre ells. Cada setmana es plantejaran quatre activitats, per poder donar certa flexibilitats als mestres, que elegiran els dies que volen portar-lo a terme, sempre tenint en compte que el millor moment és abans del pati, o, en segon lloc, després d'aquest. A continuació proposem un possible cronograma de les activitats:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1: QUÈ MENGEM?				
1. Què mengem?	2. Els esmorzars	3. Les etiquetes	4.1. Quant de sucre prenem?	4.2. Mural del sucre
SETMANA 2: QUÈ DEURIEM MENJAR?				
5. Valorem el que mengem	6. Investiguem		7. Ens convertim en experts	8. Revisem i millorem
SETMANA 3: D'ON PROVÉ EL QUE MENGEM?				
9. <i>Made in...</i>	10. El menjar viatger		11. Quan es cull la fruita?	12. La fruita i verdura, pròxima i madura
SETMANA 4: QUÈ FEM AMB EL QUE (NO) MENGEM?				
13. Reflexionem + reduïm	14. Reciclem	15. Compostem	16. Creem nous aliments	<i>Possible avaluació</i>

6. PROPOSTA DIDÀCTICA.

A continuació, explicarem les propostes que podreu seguir, adaptant a les realitats de cada classe, i als annexos es troben recursos que ajuden a portar-les a terme a l'aula.

SETMANA 1: QUÈ MENGEM?

ACTIVITAT 1: QUÈ MENGEM?
MATERIAL:
Una fitxa per alumne de la graella (<i>Annex 1</i>).
OBJECTIUS:
Analitzar el tipus d'alimentació de l'alumnat.
CONTINGUTS:
Registre i classificació d'activitats diàries.
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:
Durant la primera setmana del projecte, dedicarem 5 minuts abans del pati, per a què l'alumnat apunte en una graella (<i>Annex 1</i>) què és el que porta per a esmorzar cada dia, intentant posar el màxim de detalls possible, és a dir, que no només nomenen que porten un entrepà, sinó que indiquen si és de pa blanc o integral, què porten dins...
POSSIBLES ADAPTACIONS:
Per als més menuts es pot portar a terme l'enregistrament de forma general, dient les diferents opcions, demanant que alcen la mà segons el que porten, i apuntant el nombre d'alumnes que porta cada tipus d'esmorzar.

ACTIVITAT 2: ELS ESMORZARS
MATERIAL:
Esmorzars de l'alumnat.
OBJECTIUS:
Examinar les creences sobre l'alimentació saludable.
Debate amb la resta de companys sobre l'alimentació saludable.
CONTINGUTS:
Els aliments saludables i poc saludables.
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:
Demanarem a l'alumnat que traguin els esmorzars i aquells que creguen que porten un esmorzar saludable hauran de deixar-lo a un costat de la classe, i els que siguen poc

saludables a l'altre costat. Després, revisarem entre tots aquests productes i farem un debat per reflexionar sobre si algun d'aquests productes deuria anar a la postura contrària. Mitjançant votacions, col·locarem cada producte en el seu lloc, i farem una llista o fotografia per què quede constància, sense desvetllar si les seues suposicions són correctes o no.

ACTIVITAT 3: LES ETIQUETES

MATERIAL:

Envasos dels esmorzars de l'alumnat, paper i llapis.

OBJECTIUS:

Analitzar els ingredients que componen els productes alimentaris.

CONTINGUTS:

Les etiquetes dels envasos i la informació que ens aporten.

Els ingredients més comuns als productes alimentaris i la seua repercussió a la salut.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta activitat pretenem observar què és el que porta cada un dels productes que els alumnes porten per esmorzar. Per tant, els demanarem que busquen als envasos, la llista on posa ingredients. Després, cada alumne llegirà en veu alta els ingredients que porta el seu esmorzar. Al mateix temps, hauran de classificar en un full els ingredients que es nombren, segons creguen que són saludables o no. De mentre, nosaltres els escriurem a la pissarra per que els siga més fàcil saber com s'escriu cada paraula, però no els classificarem, per no influir en les seues decisions.

* **RECOMANACIONS:** Durant el desenvolupament de l'activitat, haurem d'explicar als alumnes que aquells que porten l'esmorzar sense cap envàs, com pot ser una peça de fruita o fruits secs, és perquè aquests productes solament tenen aquest ingredient, sense haver-ne afegit cap més. A més, la setmana anterior, es pot demanar a l'alumnat que porten els esmorzar amb els envasos originals, per evitar que porten els productes en altres envasos i no puguin fer l'activitat.

POSSIBLES ADAPTACIONS:

Amb l'alumnat més menut, podem llegir nosaltres els ingredients i anotar-los a la pissarra després de fer la discussió, en veu alta, sobre si són saludables o poc saludables.

ACTIVITAT 4: QUANT DE SUCRE PRENEM?

MATERIAL:

Pantalla digital o projector, paper continu, pegament i gran quantitat de terrossos de sucre.

OBJECTIUS:

Reflexionar sobre la quantitat de sucre recomanada per als xiquets i xiquetes.

Comparar les quantitats de sucre dels productes que ingerim amb la quantitat recomanada.

CONTINGUTS:

El sucre ocult als productes alimentaris.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat es realitzarà en dues sessions diferents:

- **Sessió 1:** Debat sobre si els alumnes creuen que la quantitat de sucre que mengen al dia és la correcta. Una volta expressen la seua experiència i punt de vista, els mostrarem el següent vídeo, per a que se n'adonen que els productes porten més sucre del que creuen: [Recomanación de azúcar por la OMS](#). Per últim, els explicarem com buscar la quantitat de sucre que té un producte, a través de la taula nutricional que trobem a les etiquetes. A més, per poder realitzar la següent part de l'activitat, els demanarem que miren a casa el sucre que tenen els productes i que porten a l'escola aquells que més els hagen cridat l'atenció.
- **Sessió 2:** Una volta hem recollit els envasos dels productes amb molt de sucre, realitzarem un mural que contindrà l'envàs i, al costat, la quantitat de sucre que conté representada amb terrossos de sucre, tal i com podem veure a l'exemple (*Annex 2*)

* **RECOMANACIONS:** Podem recomanar, o portar a terme a classe si és possible, fer una recerca a la pàgina <https://www.sinazucar.org/> per a que els xiquets investiguen pel seu compte la quantitat de sucre que tenen la majoria de productes que consumim.

SETMANA 2: QUÈ HAURIEM DE MENJAR?

ACTIVITAT 5: VALOREM EL QUE MENGEM

MATERIAL:

Una fitxa per alumne de la graella (*Annex 3*).

OBJECTIUS:

Valorar com de saludables són els esmorzars de forma individual i/o grupal.

CONTINGUTS:

Classificació dels aliments segons com de saludables són.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:
Durant aquesta setmana, es portarà a terme un enregistrament dels esmorzars, tal i com ho vam fer la setmana anterior. Però a més, afegirem un nou factor, que consistirà en un sistema de puntuació, segons els esmorzars siguin més o menys saludables (<i>Annex 4</i>).
POSSIBLES ADAPTACIONS:
Per als més menuts podem fer altres opcions, com per exemple enregistrar la puntuació general de a classe, observant els tipus d'aliments que porten a mà alçada, o realitzar una graella amb tots els membres de la classe, i apuntar la puntuació que correspon a cada u segons amb quins tipus d'esmorzars alcen la mà.

ACTIVITAT 6: INVESTIGUEM
MATERIAL:
Aula d'informàtica.
OBJECTIUS:
Investigar sobre com és una alimentació saludable.
CONTINGUTS:
Coneixement de l'alimentació saludable a través de la investigació.
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:
Durant aquesta sessió, anirem a l'aula d'informàtica per a que l'alumnat investigue sobre què és una alimentació saludable. A més, hauran de prendre apunts per després mostrar a la resta de la classe què és el que han après. Després, una volta tots els alumnes han exposat allò que han esbrinat, elaborarem una llista a la pissarra sobre aquells aspectes en els quals tots estan d'acord.
*RECOMANACIONS: Els alumnes poden investigar lliurement o els podem acotar les pàgines on han d'extraure la informació. Algunes pàgines que es poden utilitzar són les següents:
<ul style="list-style-type: none"> - Canal Salut: Alimentació saludable. - Hàbits d'alimentació. - Ciència animada: Nutrició. (Recomanable per a primer cicle) - Quadern didàctic sobre alimentació saludable. (Recomanable per a segon cicle) - Guia alimentació saludable en l'etapa escolar. (Recomanable per a tercer cicle)
POSSIBLES ADAPTACIONS:
Per a l'alumnat més menut, es pot demanar el dia anterior que facen aquesta activitat a casa amb ajuda dels pares i exposen a classe el que han après.

ACTIVITAT 7: ENS CONVERTIM EN EXPERTS

MATERIAL:

Infografia alimentació saludable (en paper o en digital), paper continu, revistes, tisores, pegament i retoladors.

OBJECTIUS:

Classificar els aliments segons hagen de consumir-se en major o menor quantitat.

CONTINGUTS:

Les pràctiques saludables en l'alimentació.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta activitat, els mostrarem la infografia de l'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya (*Annex 5*) per explicar-los què és el que diuen els experts que hem de menjar o evitar per portar a terme una dieta saludable. Per què aquest aprenentatge siga més significatiu, els demanarem que porten revistes de casa, i entre tots elaborarem un mural on apegarem els productes que trobem a les revistes segons la classificació que hem après: Més, canvieu a i menys.

ACTIVITAT 8: REVISEM I MILLOREM

MATERIAL:

Fitxes emplenades la setmana anterior.

OBJECTIUS:

Comparar els resultats anteriors i posteriors a l'aprenentatge.

CONTINGUTS:

Autoavaluació de les pròpies actuacions tenint en compte el progrés individual a través de l'aprenentatge.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta activitat, tornarem a repartir els fulls que van emplenar la primera setmana, sobre quins productes i ingredients els semblaven saludables o poc saludables, i hauran de modificar-los segons el que han après durant aquesta setmana.

POSSIBLES ADAPTACIONS:

Per als més menuts, podem mostrar-los el treball que vam fer la setmana anterior, i realitzar aquestes modificacions a la pissarra, entre tots.

SETMANA 3: D'ON PROVÉ EL QUE MENGEM?

ACTIVITAT 9: MADE IN...

MATERIAL:

Envasos de productes.

OBJECTIUS:

Identificar les procedències dels aliments.

CONTINGUTS:

Els orígens dels productes alimentaris que consumim.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat consistirà en repartir tots els envasos que hem anat guardant durant aquestes setmanes i demanar als alumnes que busquen d'on provenen cada un dels productes que han consumit. L'alumnat nomenarà les ciutats o països que troben en aquestes etiquetes i nosaltres els apuntarem a la pissarra. Per últim, farem una reflexió sobre la gran quantitat de llocs que cultiven i produeixen allò que mengem.

ACTIVITAT 10: EL MENJAR VIATGER

MATERIAL:

Llistat procedències aliments (activitat 9), mapa mundi, gomets o xinxetes i pantalla digital o projector.

OBJECTIUS:

Conèixer l'agricultura de proximitat i de temporada i els seus beneficis.

CONTINGUTS:

Agricultura de proximitat i de temporada, els seus beneficis i els prejudicis de consumir productes procedents d'altres parts del món.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aprofitant el que van descobrir amb l'activitat anterior, agafarem la llista que hem creat i situarem amb un gomet/xinxeta cada una de les procedències a un mapa mundi, per a que així, es facen una idea de com de lluny es troben tots aquests llocs de la nostra casa. Després, visualitzarem aquest vídeo: [Agricultura de proximidad, a la huerta de la esquina \(Cuento de animación\)](#) per explicar que tot aquest transport, té efectes molt perjudicials per al nostre planeta, i que la millor opció sempre serà consumir de proximitat i temporada.

ACTIVITAT 11: QUAN ES CULL LA FRUITA?

MATERIAL:

Una fresa verda i una madura.

OBJECTIUS:

Distingir entre la fruita madura i verda i el seu procés de collita.

CONTINGUTS:

La collita de les fruites i verdures.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En primer lloc, cal tenir en compte que uns dies abans, ensenyarem dues maduixes als xiquets, una verda i una madura i els explicarem que durant els següents dies les observarem per portar a terme una activitat.

Després d'aquesta observació, veurem que la fruita que ja estava madura, és a dir, que es podia menjar en eixe moment, avui es troba podrida, per tant, no comestible. En canvi, la fruita que estava verda, ara ha madurat i està llesta per al consum.

Partint d'aquest experiment els farem les següents preguntes per a que reflexionen:

- Com trobem les fruites al supermercat? Verdes, madures o podrides?
- La fruita que ve des de l'altra punta del món, com estarà quan l'agafen de l'arbre si, després de dies viatjant, aplega a nosaltres perfecta?

Amb cadascuna d'aquestes preguntes es portarà a terme un debat, en el que guiarem als alumnes per que compreguen que si consumim les fruites que venen de lluny, aquestes les hauran collides abans de que estiguin llestes, és a dir, verdes, i hauran madurat mentre es transportaven i venien. En canvi, si consumim de proximitat, aquests aliments s'agafen de l'arbre en el moment en el que ja estan preparades per a menjar-les.

ACTIVITAT 12: LA FRUITA I VERDURA, PRÒXIMA I MADURA

MATERIAL:

Gots, aigua, colorant alimentari de diferents colors i verdures (preferiblement enciam o col)

OBJECTIUS:

Reflexionar sobre els beneficis de la maduració de les fruites i verdures als arbres i plantes.

CONTINGUTS:

Procés de maduració de les fruites i verdures.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Després de l'activitat anterior, reflexionarem quina de les dues fruites és millor per a la salut, si una fruita collida verda, o quan ja està madura. Per això, primer farem un experiment que els

ajudarà a comprendre com els aliments agafen nutrients, i per tant beneficis, mentre estan en contacte amb l'arbre. Primer col·locarem diversos gots amb aigua i a cada un li afegirem un colorant de diferent color. Després col·locarem una verdura (preferiblement enciam o col) dins de cada got. Observarem com, amb el temps, aquestes verdures van agafant el color del colorant. Aleshores, explicarem que tots els aliments agafen aigua dels arbres als que pertanyen, i les substàncies que estan en elles, que en este cas és el colorant, però en els arbres són els nutrients, que ens ajuden a estar més forts i obtenir l'energia que necessitem, entre altres coses.

Després realitzarem un debat que s'obrirà amb la següent qüestió: Després d'haver observar que les fruites i verdures agafen nutrients dels arbres, penseu que serà millor que passen més temps a l'arbre fins que es facen madures, o que les agafem verdes? Fins que apleguen a la conclusió, que si estan el temps que els correspon a l'arbre, ens aportaran més beneficis, i per tant, la millor forma de consumir, és de proximitat.

SETMANA 4: QUÈ FEM AMB EL QUE (NO) MENGEM?

ACTIVITAT 13: REFLEXIONEM + REDUIM

MATERIAL:

Dues caixes grans i pantalla digital o projector.

OBJECTIUS:

Observar la quantitat de residus que es generen a través de l'alimentació.

Exposar possibles solucions per a la reducció dels residus procedents de l'alimentació.

CONTINGUTS:

Els residus produïts per l'alimentació i propostes per a la seua reducció.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Durant la setmana anterior, hauran de tirar en una caixa tots els envasos de menjar i beguda que porten per a esmorzar, i en una altra caixa aquelles restes de menjar que no s'acaben.

En aquest moment, observarem les caixes i reflexionarem sobre la quantitat de residus que hem produït en tan sols una menjada durant una setmana, imaginant la gran quantitat que es produirà si contem totes les menjades que fem totes les persones del món. A continuació, es realitzarà un debat en el qual, els alumnes proposaran idees per reduir cada un d'aquets residus. Per últim, veurem un vídeo per afegir aquelles idees que l'alumnat no haja pensat: [De consumir a consumidor responsable.](#)

ACTIVITAT 14: RECICLEM

MATERIAL:

Contenedor de paper, plàstic, vidre, orgànic i objectes no reciclables i guants.

OBJECTIUS:

Aprendre a reciclar correctament.

CONTINGUTS:

El reciclatge i els contenidors.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta activitat, explicarem que hi ha diferents contenidors, i quins son els residus que corresponen a cada un d'ells. Per a fer aquesta tasca, podem utilitzar vídeos com aquest: [¿Cómo reciclar? - Guía completa de reciclaje - Alghayquehacer](#). Després, eixiran de un en un, i trauran de les caixes els residus que han guardat durant una setmana, per poder classificar-los segons a quin contenidor corresponen.

***RECOMANACIONS:** Utilitzar guants per manipular el fem. Si és possible, utilitzar el fem dels últims dies, per així evitar que estiga descompost o faja mala olor.

ACTIVITAT 15: COMPOSTEM

MATERIAL:

Compostadora comprada o feta amb materials reciclats, terra d'abonament, residus orgànics.

OBJECTIUS:

Observar la importància de reduir els residus a través del compostatge.

CONTINGUTS:

El compostatge com a forma de reducció de residus.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquest cas els explicarem als nostres alumnes que és important reutilitzar tot el que tenim a casa per reduir la quantitat de fem que produïm, i que al menjar, també podem donar-li una altra oportunitat creant una compostadora. En primer lloc, veure'm un vídeo sobre com es crea una compostadora i per a què serveix: [Cómo hacer una composta casera](#).

En segon lloc, baixarem a l'horta de l'escola, o en el cas de que no hi haja, a una zona on puguem col·locar la compostadora que haurem aconseguit o fabricat anteriorment. Podem dividir el grup en dos parts, uns s'encarregaran de buscar fulles seques dels arbres del pati, i altres es centraran en seleccionar quins residus ens serveixen per a la compostadora i quins no. Per últim, farem les capes indicades en la compostadora i la regarem.

***RECOMANACIONS:** Si no podem aconseguir una compostadora, podem fabricar-ne una seguint els següents passos: [¡Composta para principiantes!](#)

Una volta tenim la compostadora, és recomanable que s'estableixen torns per a que cada 2 o 3 dies un dels alumnes baixe a la compostadora per afegir-li els residus que hem obtingut de nou amb els nostres esmorzars i remenar-la.

ACTIVITAT 16: CREEM NOUS ALIMENTS

MATERIAL:

Gots de paper, terra d'abonament i llavors de qualsevol aliment.

OBJECTIUS:

Descobrir com es pot crear nous aliments a través de l'agricultura.

CONTINGUTS:

L'agricultura i la creació de nous aliments.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Després d'haver creat la compostadora que ens servirà, a llarg plaç, per abonar plantes, dedicarem una sessió a ensenyar a l'alumnat com podem crear aquesta nova vida. En primer lloc, repartirem als alumnes un got per persona i els demanarem que l'ompliguen de terra fins la meitat. Després les repartirem una llavor de l'aliment o aliments que tinguem, i l'introduiran al got. A continuació, taparan aquesta llavor amb una mica més de terra i per últim, regaran aquesta llavor amb una mica d'aigua.

Després els explicarem que haurem de dedicar uns minuts cada 2 dies per regar la nostra planta, i que una volta cresca, haurem de transplantar-la a l'hort escolar, o en el cas de no disposar-ne, ho farem a unes macetes més grans.

7. AVALUACIÓ.

Aquesta programació no té la finalitat d'obtenir una nota, sinó d'augmentar la consciència sobre la salut i la sostenibilitat dels més menuts i instaurar en ells uns hàbits saludables i sostenibles. No obstant, es pot observar l'evolució que estan fent els nostres alumnes per veure si aquesta programació funciona i és útil o deuríem modificar-la per aconseguir aquests objectius.

En primer lloc, tenim les ferramentes d'avaluació inicial, entre les quals trobem els registres de les activitats corresponents a la primera setmana del projecte. El registre d'esmorzars, la llista dels esmorzars saludables i els que no ho son o la classificació dels ingredients ens ajuden a veure quina és la percepció inicial que tenen els alumnes sobre l'alimentació saludable.

En segon lloc, trobem ferramentes d'avaluació contínua, on observem com els coneixements que obtenen els alumnes, els fan canviar la seua visió i hàbits. Com per exemple, la graella de puntuació dels esmorzars, que avança alhora que l'augment dels coneixements de l'alumnat o els debats que aniran modificant les seues opinions segons els mostrem, o descobreixquen, nous factors sobre quina és una vertadera alimentació saludable i sostenible.

Per últim, aquestes ferramentes, junt a altres com l'activitat 8 on els alumnes revisen allò que van dir abans d'obtenir nous aprenentatges sobre l'alimentació sana i tenen l'oportunitat de rectificar i millorar el que van fer gràcies a els nous coneixements que han adquirit, ens ajudaran a observar si les seues percepcions i hàbits han millorat cap a l'alimentació saludable i sostenible.

Per completar aquesta avaluació, posem a la vostra disposició un últim recurs, que consisteix en uns tests sobre tot el que s'ha treballat durant aquest mes, en el que els xiquets i xiquetes demostraran el que han après. Per a fer aquest test, el primer que haureu de fer és descarregar i imprimir tantes targetes (*Annex 6*) com alumnes siguen a la classe, disponibles en aquest enllaç: [Targetes Plickers](#). Després, descarregar l'aplicació de Plickers a algun dispositiu mòbil amb càmera, i posar els tests disponibles en el següent enllaç: [Tests alimentació saludable i sostenible](#) a una pissarra digital o projector. Primer explicareu a l'alumnat com funcionen les targetes, en les quals observaran que hi ha un número identificador i un símbol amb les lletres A, B, C i D, corresponents a les solucions disponibles al test. Aquestes targetes hauran de posar-les de forma que dalt, quede la lletra corresponent a la solució que creuen que és la correcta. A cada pregunta, haureu de passar l'escàner per la classe i obtindreu quines són les solucions. Al finalitzar el test, podreu observar el grau d'adquisició del vostre alumnat i repassar aquells conceptes que observem que no han sigut adquirits per l'alumnat.

A més, una volta finalitzat aquesta seqüència didàctica, és recomanable seguir amb el registre d'esmorzars, la plantació de noves llavors, el manteniment de la compostadora, el reciclatge de tots els tipus de residus, i tot allò que es considere oportú, per seguir millorant la salut de l'alumnat i del planeta. Per tant, si es continua amb aquests hàbits, es podran observar diferències amb una visió molt més ampla i avaluar el projecte d'una forma més correcta, observant si aquests hàbits saludables i sostenibles continuen i milloren al llarg del temps, o són oblidats i necessiten ser recordats, d'una forma més significativa.

8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2019). Petits canvis per menjar millor. *Alimentació saludable per a tothom*. Recuperat de:

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/materials/Fullet-Petits-canvis.pdf

Algo hay que hacer. (2018, febrer 10). ¿Cómo reciclar? – Guía completa de reciclaje - Algohayquehacer [Arxiu de vídeo]. Recuperat de:

<https://www.youtube.com/watch?v=YiHTNfKJwAw&list=WL&index=9&t=196s>

Andrades, R., Martins, A., Fardim, L., Ferreira, J., Santos, R. (2016). Origin of marine debris is related to disposable packs of ultra-processed food. *Marine Pollution Bulletin* (109 (2016) 192–195) Recuperat de: <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.05.083>

Canal IMTA. (2017, agost 30). ¿Cómo hacer una composta casera? [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: https://www.youtube.com/watch?v=g9_BunrNOUI&t=28s

Carraway-Stage, V., Hovland, J., Showers, C., Díaz, S. & Duffrin, M.W. (2015), Food-Based Science Curriculum Yields Gains in Nutrition Knowledge. *J School Health*, 85: 231-240. Recuperat de: doi:[10.1111/josh.12243](https://doi.org/10.1111/josh.12243)

Cero Plástico. (2019, octubre 22). ¡Composta para principiantes! [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=bwjWFZ86nTA&t=59s>

Competente, R. J. T. (2019). Pre-Service Teachers' Inclusion of Climate Change Education. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(1), 119-126.

Recuperat de: DOI: 10.11591/ijere.v8.i1.pp119-126

Diputació Barcelona (2015). *Energia que entra*. [Arxiu PDF]. Recuperat de: <https://www.diba.cat/documents/713456/54941967/Quadern+cicle+Mitjà/8dfd9466-a589-4101-a447-b05a975bc0c2>

El Bilali, H., Callenius, C., Strassner, C. & Probst, L. (2018) Food and nutrition security and sustainability transitions in food systems. *Food Energy Secur.* 2019; 8:e00154. Recuperat de: <https://doi.org/10.1002/fes3.154>

El Periódico Mediterráneo. (2019). ¿Sabes cuánto azúcar tienen estas bebidas? [Foto].

Recuperado de: https://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/castellon/sabes-cuanto-azucar-tienen-estas-bebidas_1264300.html

Empoderando. (2012, maig 18). De Consumir a Consumidor Responsable [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: https://www.youtube.com/watch?v=_7XMZ-nxiJY

FUHEM. (2017, novembre 15). Agricultura de proximitat: a la huerta de la esquina (Cuento de animación 2 de 3) [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=235&v=EDeo1kVJp4Y&feature=emb_title

Generalitat de Catalunya (2018). Alimentació saludable: *Canal Salut*. Recuperat de: https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio_saludable/

Generalitat de Catalunya (2005). *L'alimentació saludable a l'etapa escolar*. [Arxiu PDF] Recuperat de: http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/monografies/alimentacio-saludable-etapa-escolar/lalimentacio_saludable_letapa_escolar.pdf

González-García, S., Green, R. F., Scheelbeek, P. F., Harris, F. & Dangour, A. D. (2020). Dietary recommendations in Spain – affordability and environmental sustainability?. *Journal of Cleaner Production* (254 (2020) 120125). Recuperat de: <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.120125>

Horrigan, L., Lawrence, R. S., & Walker, P. (2002). How sustainable agriculture can address the environmental and human health harms of industrial agriculture. *Environmental health perspectives*, 110(5), 445–456. Recuperat de: <https://doi.org/10.1289/ehp.02110445>

Kasmiana, Yusrizal & Syukri, M. (2019) The application of guided discovery learning model to improve students concepts understanding. *Journal of Physics: Conf. Series* **1460** (2020) 012122. Recuperat de: doi:10.1088/1742-6596/1460/1/012122

Martapr61 (2011, octubre 12). Hàbits d'alimentació [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=g4Zhc2JH9Wg>

Mclsaac, J. L., Kirk, S. F., & Kuhle, S. (2015). The Association between Health Behaviours and Academic Performance in Canadian Elementary School Students: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 12(11), 14857–14871. Recuperat de: <https://doi.org/10.3390/ijerph121114857>

Ocutv. (2018, setembre 21). La OMS recomienda consumer un máximo de 50g al día de azúcar [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=9OsBhcEunN8>

Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 52 Suppl 1, S10–S20. Recuperat de: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>

Revelando el azúcar libre de los alimentos (s.f.). Sinazúcar.org. Recuperat de: <https://www.sinazucar.org>

Rivadulla-López, J. C., Barros, S. G., & Losada, C. M. (2017). What does a group of spanish and portuguese teachers of primary education teach and evaluate about human nutrition. [Qué enseñã y evaluã sobre nutrici3n humana un grupo de profesores espan3les y portugueses de educaci3n primaria] *Ensenanza De Las Ciencias*, 35(3), 69-87. Recuperat de: <https://doi.org/10.5565/rev/ensciencias.2347>

Rosário, R., Oliveira, B., Araújo, A., Lopes, O., Padrão, P., Moreira, A., Teixeira, V., Barros, R., Pereira, B., & Moreira, P. (2012). The impact of an intervention taught by trained teachers on childhood overweight. *International journal of environmental research and public health*, 9(4), 1355–1367. Recuperat de: <https://doi.org/10.3390/ijerph9041355>

Sandhu, H., Scialabba, N.E., Warner, C., Behzadnejad, F., Keohane, K., Houston, R. & Fujiwara, D., (2020). Evaluating the holistic costs and benefits of corn production systems in Minnesota, US. *Scientific Reports* 10, 3922. Recuperat de: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60826-5>

Universitat de Barcelona (2016, desembre 21). Ciència Animada. Episodi 3. Nutrició. [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=6cvu8KnH-34>

9. ANNEXOS.

Annex 1. Graella enregistrament d'aliments.

ELS MEUS ESMORZARS				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
_____	_____	_____	_____	_____

Annex 2. Exemple de mural del sucre



El Periódico Mediterráneo. (2019). *¿Sabes cuánto azúcar tienen estas bebidas?* [Foto].

Recuperado de: https://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/castellon/sabes-cuanto-azucar-tienen-estas-bebidas_1264300.html

Annex 3. Graella puntuació d'esmorzars (igual que 1?)

VALORE ELS MEUS ESMORZARS				
DILLUNS _____	DIMARTS _____	DIMECRES _____	DIJOUS _____	DIVENDRES _____
PUNTUACIÓ: _____	PUNTUACIÓ: _____	PUNTUACIÓ: _____	PUNTUACIÓ: _____	PUNTUACIÓ: _____
PUNTUACIÓ TOTAL: _____				

Annex 4. Puntuació d'esmorzars segons com de saludables són.

ALIMENTS	PUNTUACIÓ
FRUITA	2
FRUITS SECS	2
ENTREPÀ INTEGRAL	1
LÀCTICS NATURALS	1
ENTREPÀ NO INTEGRAL	0
LÀCTICS ENSUCRATS	-1
DOLÇOS	-2

petits canvis PER MENJAR MILLOR

més



FRUITES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

LLEGUMS

De **3 a 4 vegades a la setmana**. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

FRUITA SECA

Un **grapat cada dia** és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporau-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, **com a mínim 5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.



canvieu a



AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant **durant els àpats** com **entre àpats**. Per reduir envasos, és millor l'aigua de l'aixeta.

ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE

Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos i conserven millor** les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al **desenvolupament econòmic i social** del territori i té **menys impacte ambiental**.

Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.

menys

Eviteu condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

SAL

Reduiu la sal que **afegiu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE

Disminuiu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.

CARN VERMELLES I PROCESADES

La carn vermella es pot incloure **d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim**, i **les carns processades**, si es consumeixen, ha de ser forma **ocasional**.

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, el color, la textura, etc. del producte.



Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments

Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis ¹ integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn ²	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Quantitats que no siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

3. És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment

de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïnes (carn, peix, ous i llegums).

GAUDIR
MENJANT
ÉS POSSIBLE! 

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

PAAS
Pla Integral per a la Promoció
de la Salut millorant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat



Annex 6. Exemple targeta Plickers

