C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

creixem sans

UNITAT DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'AULA

Guia didàctica per a l'educador

Programa de PREVENCIÓ DE L'OBESITAT INFANTIL (POIBA)
Programa d'educació per a una alimentació i activitat física saludable

creixem sans

Índex

Introducció 3
Objectius 4
Continguts 4
Model teòric de les conductes 4
Proposta de treball: Quadre resum d'activitats d'aprenentatge i recursos 5
Programació de la unitat didàctica 6

MÒDUL DE TREBALL 1
Creixement: pes i alçada. Valoració de la imatge corporal

SESSIÓ 1 El nostre creixement 9
SESSIÓ 2 Valorem-nos 17

MÒDUL DE TREBALL 2
Alimentació i nutrició

SESSIÓ 3 La nostra digestió 23
SESSIÓ 4 Els grups d'aliments 29
SESSIÓ 5 Els nutrients i les seves funcions 33
SESSIÓ 6 La piràmide alimentària 37
SESSIÓ 7 El millor esmorzar 41

MÒDUL DE TREBALL 3
Activitat física i descans

SESSIÓ 8 Activitat física i descans 49
SESSIÓ 9 Recapitulació i síntesi 57

MATERIAL AUDIOVISUAL DE SUPORT
Recursos audiovisuals d'ajuda 61

Introducció

La proposta que teniu a les mans, "Creixem sans", vol ser una unitat curricular reconeguda dins de l'àrea de coneixement del medi natural, social i cultural i que correspon al cicle mitjà d'educació primària. A fi de facilitar-ne la impartició a l'aula, s'ha explorat el tractament que es donava al tema en cursos anteriors, per tal de suggerir petits canvis en el que ja es feia i aprofitar-ho al màxim. En el context del projecte de prevenció de l'obesitat infantil, s'emfasitzen els quatre eixos de continguts que més interessen dins de la unitat i que són els següents: la perspectiva del nostre creixement; una aproximació més aprofundida que la que es feia al cicle inicial al món dels aliments i nutrients; la vinculació entre l'alimentació i la digestió; i la consideració de l'equilibri entre l'activitat (tot diferenciant entre l'activitat sedentària i l'activitat física) i el descans.

La unitat està pensada amb la finalitat que la millora d'actituds i habilitats, tant en alimentació i nutrició com en activitat física, ajudi els escolars a créixer millor, amb una evolució correcta de la relació entre pes i alçada i, en darrer terme, per tant, a evitar l'excés de pes, és a dir, el sobrepès i l'obesitat. En aquest sentit les activitats estan organitzades responent a les principals variables relacionades amb les conductes que volem afavorir i que presentem posteriorment, quan remarquem el model ASE (actituds, influències socials i autoeficàcia) com el guió sobre el qual es construeix el conjunt de les activitats proposades.

La present guia inclou les nou sessions en què es concreta la unitat, que està dividida en tres mòduls de treball d'acord amb els blocs de continguts esmentats anteriorment. El primer mòdul de treball situa el marc del creixement, per al qual la màxima garantia és un bon equilibri energètic entre allò que mengem i el moviment que fem. Per tant, a continuació, el segon mòdul estudia de quina manera mengem: des del coneixement dels aliments i nutrients fins a la gènesi d'actituds i habilitats adients per a posar en pràctica aquests coneixements en la vida dels infants. I el tercer aporta elements sobre com ens movem i com hauríem de fer-ho, tot tenint molt en compte que actualment, en el nostre entorn, les alteracions en el temps dedicat a l'activitat física són el principal factor implicat en la gènesi de l'obesitat infantil.

La descripció de cada sessió té unes pautes per al professorat de com conduir les activitats proposades i unes fitxes senzilles de suport per a l'alumnat. En algunes sessions es demana el suport específic de les famílies amb unes fitxes que ajuden a preparar l'activitat. I en d'altres s'ofereixen recursos audiovisuals per a complementar les exposicions o per a facilitar, a través del joc, l'aplicació dels coneixements i actituds.

Objectius

Heus aquí els objectius fonamentals de la intervenció:

1. Adonar-se que el pes i l'alçada són una expressió clara del creixement.
2. Conèixer les parts de l'aparell digestiu i les diferents funcions de cadascuna.
3. Practicar hàbits d'higiene de l'alimentació.
4. Conèixer els diferents grups d'aliments i diferenciar-los segons el seu origen.
5. Conèixer els nutrients i les seves funcions.
6. Conèixer les principals recomanacions alimentàries.
7. Mostrar actituds i habilitats directament relacionades amb aquestes recomanacions.
8. Identificar el contingut i la quantitat d'un esmorzar saludable.
9. Adonar-se que l'esmorzar pot ser atractiu i saludable.
10. Millorar els hàbits saludables d'activitat, descans i alimentació.

Continguts

Heus aquí els continguts bàsics de la unitat:

A) El nostre creixement

1. El pes i l'alçada.
2. Reconeixement i acceptació de la morfologia externa del propi cos.

B) L'aparell digestiu

3. L'aparell digestiu i la digestió.

C) Els aliments

4. Els aliments (grups i origen).
5. Els nutrients.
6. La piràmide dels aliments.

D) Els hàbits d'activitat i descans

7. Els hàbits d'activitat i descans.
8. Relació entre l'activitat física, el descans i l'alimentació i nutrició.

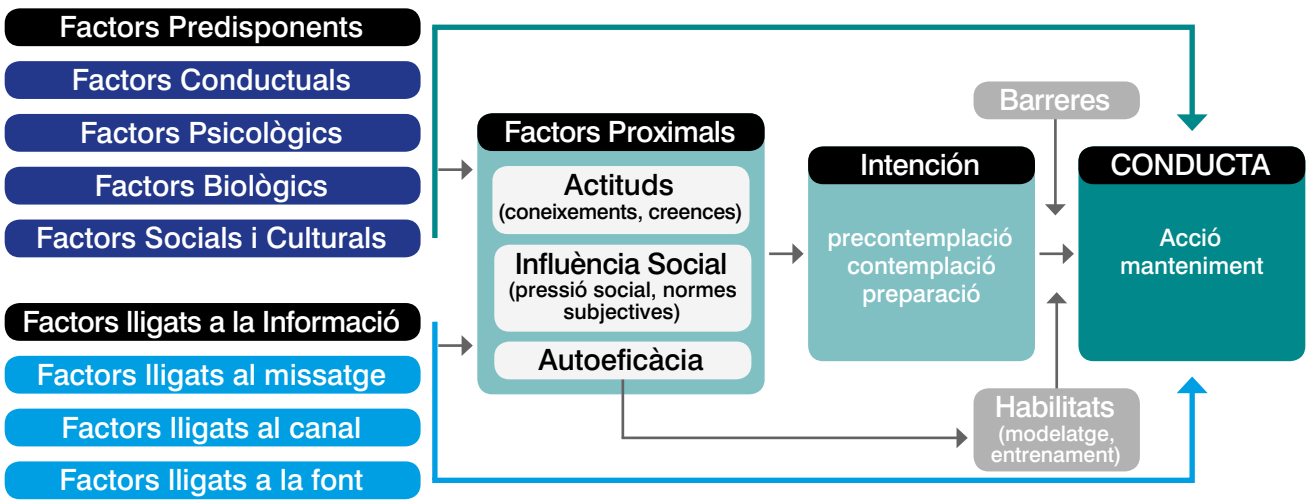
Model teòric de les conductes

Com hem dit més amunt, perquè creixem sans i sense disfuncions en el pes, ens cal, d'una banda, menjar millor d'acord amb les principals recomanacions, i de l'altra, incrementar l'activitat física i disminuir proporcionalment el temps dedicat a activitats sedentàries, especialment el temps vinculat a un excessiu ús de les tecnologies ("pantalles").

El model teòric que assumeix la unitat és el model ASE dels comportaments en salut (vegeu el gràfic següent), que afirma que les conductes saludables depenen fonamentalment de tres elements clau: l'adopció d'actituds favorables a la salut, la recepció influències socials (modelatge de figures importants, pressió social i norma social) també favorables a la salut, i l'adquisició d'autoeficàcia —o sentiment de capacitat— ajustada a l'edat per a les accions que siguin positives i en la línia de les conductes que vulguem aconseguir.

Per tant, les principals accions que es proposen a través de la unitat es concreten a treballar en les diferents sessions activitats de promoció d'actituds i influències socials favorables a les conductes saludables que es volen aconseguir. Alhora, es pretén ajudar els infants a augmentar la seva autoeficàcia i orientar-los adientment la intenció de conducta, a través del treball d'habilitats específiques relacionades amb l'alimentació i nutrició i l'activitat física.

El model ASE (De Vries i Mudde, 1995)



Proposta de treball: Quadre resum d'activitats d'aprenentatge i recursos

Mòdul de treball 1		Mòdul de treball 2					Mòdul de treball 3	
CREIXEMENT: PES I ALÇADA VALORACIÓ DE LA IMATGE CORPORAL		ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ					ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS	
SESSIÓ 1	**SESSIÓ 2**	**SESSIÓ 3**	**SESSIÓ 4**	**SESSIÓ 5**	**SESSIÓ 6**	**SESSIÓ 7**	**SESSIÓ 8**	**SESSIÓ 9**
"El nostre creixement"	**"Valorem-nos"**	**"La nostra digestió"**	**"Els grups d'aliments"**	**"Els nutrients i les seves funcións"**	**"La piràmide alimentària"**	**"El millor esmorzar"**	**"Activitat física i descans"**	**"Recapitulació i síntesi"**
Continguts: Pes i alçada	Continguts: Autoimatge Valoració personal	Continguts: Aparell digestiu	Continguts: Grups d'aliments	Continguts: Els nutrients bàsics	Continguts: Piràmide alimentària	Continguts: Esmorzar saludable	Continguts: Gestió del temps lliure	Continguts: Relació entre activitat física i dieta
Activitat amb fotografies "Com he crescut"	Activitat dels. paperets "Els meus aspectes personals positius"	Activitat sobre la figura "Com fem la digestió"	Activitat de classificació d'aliments, segons grup i origen	Vídeos del portal Edu Natura (Fundació Catalana de l'Esplai)	Muntar una piràmide alimentària	Taller sobre esmorzar saludable	Treball de la fitxa sobre l'activitat que fem	Missatges clau. Joc interactiu: "Menja't el coco", etc. (Ajuntament de Manresa)
Implicació dels pares: Donar fotos. Donar pes i alçada aproximada a diferents edats	Implicació dels pares: Retornar als pares els comentaris positius dels companys i demanar-los que n'afegeixin d'altres	Implicació dels pares: Aportar dades sobre la funció de les dents. "Exploro el que menjo" (Edu Natura) (opcional)	Implicació dels pares: Aportar material d'envasos i orientar en la compra d'aliments	Implicació dels pares: Tast d'aliments "El col·leccionista de sabors" (Edu Natura) (opcional)	Implicació dels pares: Recollir i donar material per a la piràmide. "Com mengem a casa" (Edu Natura) (opcional)	Implicació dels pares: Comprar fruita. Donar idees per a millorar l'esmorzar	Implicació dels pares: Propostes dels pares que ajudin els fills a identificar millores realistes. Llegir el tríptic "Activitat física i salut"	Implicació dels pares: Retorn de la fitxa de les propostes de canvis. Missatges clau

Programació de la unitat didàctica

Es proposa dedicar un mínim de nou classes de 55 minuts a la impartició de la unitat didàctica, una classe per a cadascuna de les sessions. És possible que el mestre vulgui afegir alguna de les activitats complementàries (visita al mercat, ús més intensiu dels vídeos didàctics, etc.), bé per reforçar els continguts, bé per respectar el ritme i la implicació del grup en el tractament del tema. En aquest cas, la unitat es desenvoluparà en un nombre d'hores superior al mínim indicat. Us demanem que la durada en qüestió l'enregistreu de manera adient a la darrera columna del quadre següent.

Abans de començar la unitat a l'aula, us demanem que programeu les diferents sessions fent una previsió de dies i hores.

Sessió	Títol	Dia i hora (previsió)	Nre. de classes esmerçades
1.	"El nostre creixement"		
2.	"Valorem-nos"		
3.	"La nostra digestió"		
4.	"Els grups d'aliments"		
5.	"Els nutrients i les seves funcions"		
6.	"La piràmide alimentària"		
7.	"El millor esmorzar"		
8.	"Activitat física i descans"		
9.	"Recapitulació i síntesi"		

MÒDUL DE TREBALL 1

Creixement: pes i alçada. Valoració de la imatge corporal

SESSIÓ 1 El nostre creixement

SESSIÓ 2 Valorem-nos

El nostre creixement

Resum de l'activitat:

Comparar fotos personals a diferents edats fixant-se que el pes i l'alçada han anat canviant al llarg del temps.

Durada de l'activitat: Entre 55 i 110 minuts, segons disponibilitat.

Continguts
El pes i l'alçada.

Objectiu
Adonar-se que el pes i l'alçada són expressió del creixement.

Objectius específics
- Adonar-se que el pes i l'alçada canvien amb el creixement.
- Reconèixer que una alimentació saludable influeix en el creixement correcte.
- Reconèixer que l'activitat física i el descans influeixen en el creixement correcte.
- Adonar-se dels valors que representen el pes i l'alçada.
- Acceptar que la manera de menjar i l'exercici físic influeixen sobre el pes i l'alçada.
- Acostumar-se a respectar la pròpia imatge, i també la dels altres, tal com un vol que respectin la seva.

Activitat d'aprenentatge
Uns dies abans de fer l'activitat a l'aula, cal informar els alumnes dels materials que han de portar a classe: fotos de diferents moments del seu creixement (per exemple: als pocs dies de néixer, als dos o tres anys, als cinc o sis, i una d'actual). Cada alumne ha de demanar a la seva família aquestes fotos i també el pes i l'alçada aproximats de cadascun dels moments fotografiats (vegeu la fitxa per a la família, pàg. 15).

És recomanable que l'alumne enganxi les fotos al mural de l'aula. Suggerim que a sota de cada foto hi figurin el nom i l'edat corresponents.

Cada alumne ha d'omplir la fitxa de treball de manera individual (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 11-14). Una vegada acabat el gràfic, es pot fer un debat en gran grup sobre els aspectes que creuen que han influït en el seu creixement. Els diferents aspectes cal anar-los anotant a la fitxa de treball.

És important que des del començament el professor vetlli pel respecte de la imatge de qualsevol dels alumnes. Cal tenir en compte que uns quants potser ja tenen algun dels problemes de salut que volem prevenir (sobrepès, obesitat, retard en el creixement, etc.).

Abans d'acabar la sessió, el professor ha d'ajudar el grup classe a extreure les idees clau de la sessió.

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

En aquesta primera sessió han de proporcionar als fills les fotos demanades i indicar (de manera aproximada si no els saben exactes) el pes i l'alçada en els diferents moments (vegeu la fitxa per a la família, pàg. 15). La fitxa per a l'alumnat pot ser tornada a les famílies perquè aquestes en tinguin coneixement i hi donin suport.

Procediment

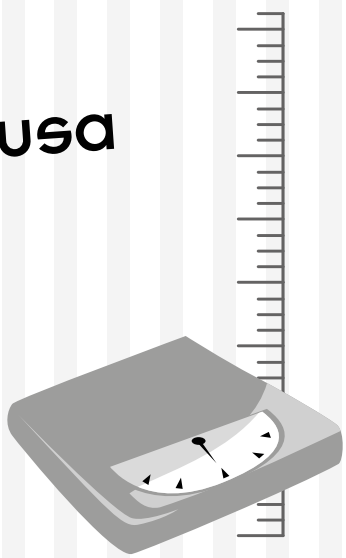
Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Uns dies abans de fer la sessió a l'aula, informar els alumnes dels materials que han de portar a classe (fotos de diferents moments del seu creixement, amb pes i alçada).	Fitxa per a les famílies "Algunes dades" (pàg. 15)	5 min.
2. Enganxar al mural de la classe les fotos perquè tothom pugui observar el creixement de cadascun dels companys.		Quan les portin
3. Omplir individualment la fitxa de treball.	Fitxa per a l'alumnat "Com he crescut" (pàg. 11-14)	20 min.
4. Debatre en gran grup sobre els aspectes que creuen que han influït en el seu creixement.		20 min.
5. Anar anotant a la fitxa els diferents aspectes que van sorgint al debat.		
6. Amb l'ajuda del professor, extreure les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 10)	10 min.
7. Retornar la fitxa treballada a classe a les famílies perquè aquestes en tinguin coneixement i hi col·laborin.		

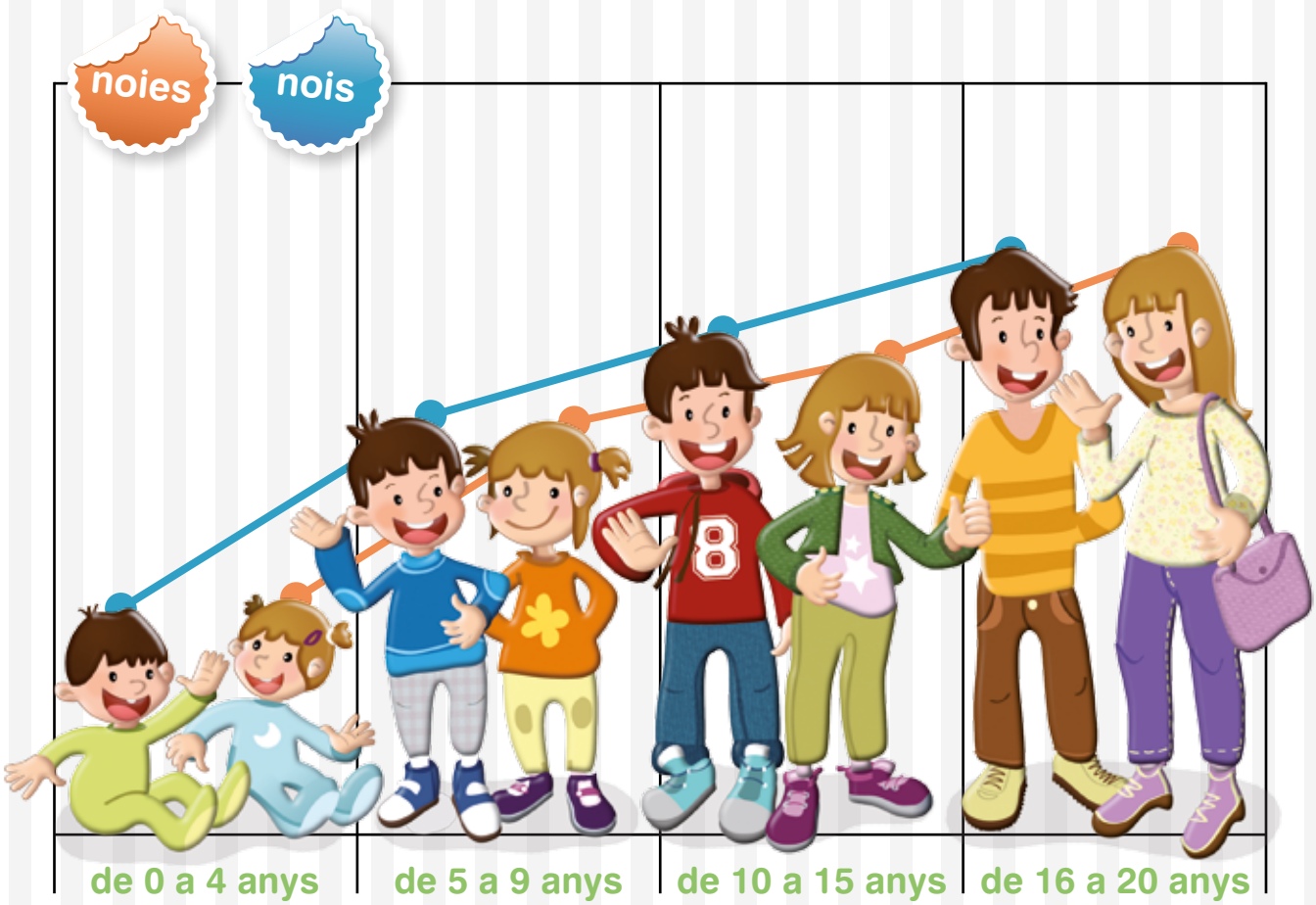
Idees clau:

1. El pes i l'alçada van variant amb el creixement.
2. Una alimentació saludable influeix favorablement en el pes i l'alçada.
3. L'exercici físic saludable influeix favorablement en el creixement.
4. Altres aspectes (genètics, ambientals, econòmics) poden influir en el creixement de cada persona.

Com he crescut

El creixement que viureu durant la infància i l'adolescència serà la causa dels canvis en el pes, l'alçada i les proporcions del vostre cos.





Un càlcul aproximat de creixement d'un home des de la infància s'obté de mesurar la seva alçada cada cinc anys. Les línies rectes assenyalen la proporció de creixement.

1. Indica al gràfic 1 l'edat i l'alçada que t'han dit que tenies en cadascuna de les fotos que has portat de casa. Ho pots fer marcant amb una creu (X) el punt on es troben la fila de l'edat amb la columna de l'alçada.
2. Uneix després les creus amb una línia que passi per totes.
3. A continuació, escriu què veus al gràfic resultant i què et sembla.

Gràfica 1. Edat i alçada

Alçada en cm

170 165 160 155 150 145 140 135 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Edat (anys)

Què hi veus, al gràfic? Què et sembla?

A continuació:

1. Indica al gràfic 2 l'edat i el pes que t'han dit que tenies en cadascuna de les fotos que has portat de casa. Ho pots fer marcant amb una creu (X) el punt on es troben l'edat i el pes.
2. Uneix les creus amb una línia que passi per totes.
3. A continuació, escriu què veus al gràfic resultant i què et sembla.

Gràfica 2. Edat i pes

Pes en Kg

43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Edat (anys)

Què hi veus, al gràfic? Què et sembla?

Debat a classe:

Quins aspectes creus que influeixen en el creixement de les persones?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Algunes dades

Benvolguda família:

Per poder fer una activitat a classe sobre el creixement dels alumnes al llarg dels anys, us demanem que doneu al vostre fill o filla algunes fotos (per exemple: als pocs dies de néixer, als dos o tres anys, als cinc o sis, i una d'actual). També cal que empliu la taula següent. Si no recordeu les dades exactes, indiqueu-les aproximades. Moltes gràcies.

Nom de l'alumne: _____

Taula de dades

Foto

	Edat	Alçada	Pes	Comentari
1				
2				
3				
4				
5				

Valorem-nos

Resum de l'activitat:

Escriure en un full trets positius de l'aspecte físic de cada company.

Durada de l'activitat: 55 minuts.

Continguts
Reconeixement i acceptació de la morfologia externa del nostre cos.

Objectiu
Adonar-se que el pes i l'alçada són expressions del creixement d'aquest.

Objectius específics
- Adonar-se que el pes i l'alçada varien amb el creixement.
- Acostumar-se a respectar el propi aspecte físic, i el dels altres, tal com un vol que respectin el seu.
- Progressar en l'acceptació del propi aspecte físic.

Activitat d'aprenentatge
Lliurar als alumnes la fitxa de treball de l'activitat (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 19-20) i assegurar-se que tothom escriu el nom a la fitxa.

Cada alumne haurà d'escriure un tret positiu de l'aspecte físic de cadascun dels companys de classe.

Amb el nom a la fitxa, cada alumne sabrà sobre qui ha d'escriure el tret positiu de l'aspecte físic.

Tots els fulls han d'anar passant per tots els alumnes per tal d'aconseguir la llista completa dels trets més positius de l'aspecte físic de cada alumne.

Abans de retornar a cada alumne el seu full (és preferible fer-ho a l'inici de la sessió següent), el professor n'ha de revisar el contingut per assegurar-se que tots els trets que hi han escrit els companys són positius.

Aleshores el professor, si n'ha trobat de negatius, els ha d'eliminar i, si ho creu convenient, n'ha d'escriure d'altres de positius.

Cal tenir present que, per al bon desenvolupament de totes i cadascuna de les sessions proposades, és indispensable que hi hagi respecte entre els companys de classe.

És important que des del començament el professor vetlli pel respecte de l'aspecte físic de tots els alumnes. I això, tenint en compte, és clar, les diferències físiques que s'han posat de manifest en l'activitat anterior.

Abans d'acabar la sessió, el professor ha d'ajudar els alumnes a extreure les idees clau de la sessió.

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

En aquesta segona sessió, la família de cada alumne cal que afegeixi dos trets positius més del seu aspecte físic als ja consignats pels companys de classe (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 19-20).

Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Lliurar als alumnes la fitxa de treball de l'activitat i assegurar-se que tothom escriu el nom a la fitxa. Formar grups de cinc o sis alumnes. Explicar-los què han de fer.	Fitxa per a l'alumnat "Els trets positius del meu aspecte físic" (pàg. 19-20)	15 min.
2. Cada alumne escriu a cada full un tret positiu de l'aspecte físic de l'alumne del seu grup a qui correspon la fitxa.		30 min.
3. Totes les fitxes van passant per tots el alumnes per tal d'aconseguir la llista completa dels trets més positius de l'aspecte físic de cada alumne.		
4. Abans de retornar a cada alumne el seu full (és preferible fer-ho a l'inici de la sessió següent), el professor n'ha de revisar el contingut per assegurar-se que tots els trets que hi han escrit els companys són positius.		
5. Cada llista de trets positius, una vegada revisada, és lliurada al seu propietari.		
6. Cada alumne s'ha d'emportar la llista a casa seva perquè els seus familiars hi afegeixin un parell de trets positius més.		
7. Una vegada completada la llista, cada alumne ha d'escriure a la seva fitxa el que pensa del que els altres han escrit sobre el seu aspecte físic.		
8. El grup d'alumnes, amb el suport del professor, extreu les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 18)	10 min.

Idees clau:

1. La valoració de l'aspecte físic de cada persona depèn sobretot de les pròpies valoracions i de les que li fan els altres.
2. Tothom té trets físics positius i d'altres de millorables.
3. Tots som diferents i cal que gaudim de les diferències.
4. Cal que respectem el propi aspecte físic, i també el dels altres, tal com volem que respectin el nostre.

Els trets positius del meu aspecte físic

Nom de l'alumne: _____

A la llista següent, els teus companys escriuran trets positius del teu aspecte físic.T'adonaràs que tots tenim aspectes positius que ni nosaltres mateixos hauríem pensat que teníem. Per això us posareu en grups de cinc o sis. Tu també hauràs d'escriure aspectes positius de cadascun dels companys del teu grup. Fixa't en aspectes com ara aquests: alçada, cabells, ulls, cara, cos, cames, mans, mirada, expressió, veu, etc.

Els resultats et sorprendran!

Escriu un tret que t'agradi de l'aspecte físic del company o companya a qui correspon aquest full:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Espai que ha d'omplir la família:

7. _____
8. _____

Escriu dues o tres frases sobre el que han dit de tu els teus companys i sobre el que més t'ha agradat d'aquest exercici:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

MÒDUL DE TREBALL 2

Alimentació i nutrició

SESSIÓ 3 La nostra digestió
SESSIÓ 4 Els grups d'aliments
SESSIÓ 5 Els nutrients i les seves funcions
SESSIÓ 6 La piràmide alimentària
SESSIÓ 7 El millor esmorzar

La nostra digestió

Resum de l'activitat:

Omplir la fitxa de l'aparell digestiu amb els noms de les diferents parts i indicar la funció de cadascuna.

Durada de l'activitat: Entre 55 i 110 minuts, segons disponibilitat.

Continguts
L'aparell digestiu i la digestió.

Objectiu
- Conèixer les parts de l'aparell digestiu i les diferents funcions de cadascuna.
- Practicar hàbits d'higiene de l'alimentació.

Objectius específics
- Conèixer les fases del procés de digestió.
- Valorar la importància de mastegar bé els aliments.
- Mastegar bé els aliments en tots els àpats.
- Raspallar-se les dents després de cada menjada.
- Respectar el repòs necessari després de cada àpat per afavorir el procés de la digestió.

Activitat d'aprenentatge
Lliurar la fitxa de treball (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 25).

De manera individual, cada alumne ha d'escriure els noms de les parts de l'aparell digestiu.

Una vegada han escrit els noms que coneixen, en grups de quatre o cinc han de mirar de completar els que manquen i omplir la taula de les funcions de cada part.

Cal fer un debat en gran grup per aclarir quines són les respostes correctes de la fitxa. Recomanem que tinguin el llibre de text com a material de suport.

Cal corregir els errors i aclarir els dubtes que sorgeixin.

Abans d'acabar, cal que el professor ajudi els alumnes a extreure les idees clau de la sessió.

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

En aquesta tercera sessió, demanem a les famílies que omplin la fitxa (vegeu la fitxa per a la família, pàg. 27) dedicada a les dents i les indispensables funcions que aquestes exerceixen (activitat obligatòria). L'activitat opcional de l'Edu Natura "Exploro el que menjo" és molt recomanable per als alumnes.

Procediment

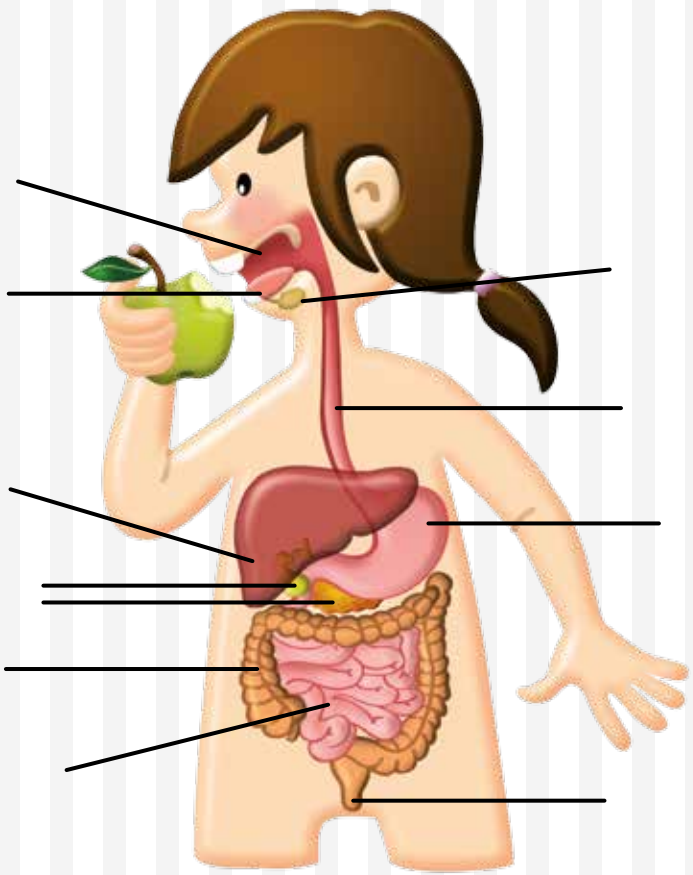
Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Lliurar a cada alumne la llista de trets positius del seu aspecte físic elaborada a la sessió anterior per tal que la seva família hi afegeixi algun tret més i que ell mateix hi escrigui la seva opinió personal del resultat final.		5 min.
2. Lliurar als alumnes la fitxa de treball de l'activitat.	Fitxa per a l'alumnat "Com fem la digestió" (pàg. 25)	5 min.
3. Individualment, cada alumne ha d'escriure els noms de cadascuna de les parts de l'aparell digestiu que coneix.		5 min.
4. Fer grups de quatre o cinc alumnes amb l'objectiu que intentin completar els noms que manquen a la fitxa i omplin la taula de les funcions de cada part.		10 min.
5. Fer un debat en gran grup per tal d'aclarir quines són les respostes correctes de la fitxa i aclarir els dubtes pendents.		15 min.
6. Amb el suport del professor, extreure les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 24)	15 min.
7. Lliurar la fitxa per a la família i un recordatori de l'activitat "Exploro el que menjo", que han de fer amb l'infant.	Fitxa per a la família (pàg. 27)	
8. Demanar als alumnes que a la propera sessió portin envasos d'aliments. Vegeu la sessió 4.		

Idees clau:

1. La digestió comença a la boca. És important mastegar bé els aliments per tal que es barregin amb la saliva i puguin començar a ser digerits.
2. La higiene bucal és molt important. Cal raspallar-se les dents després de cada àpat.
3. És aconsellable menjar amb tranquil·litat.
4. Es recomanable reposar uns 20 minuts després de menjar per no interrompre el procés digestiu.
5. Cal menjar aliments com ara fruites, verdures i aliments integrals per ajudar els budells a funcionar millor.
6. Cal rentar-se les mans abans de menjar i també després.

Com fem la digestió

1. Escriu al lloc indicat el nom de cadascuna de les parts de l'aparell digestiu.



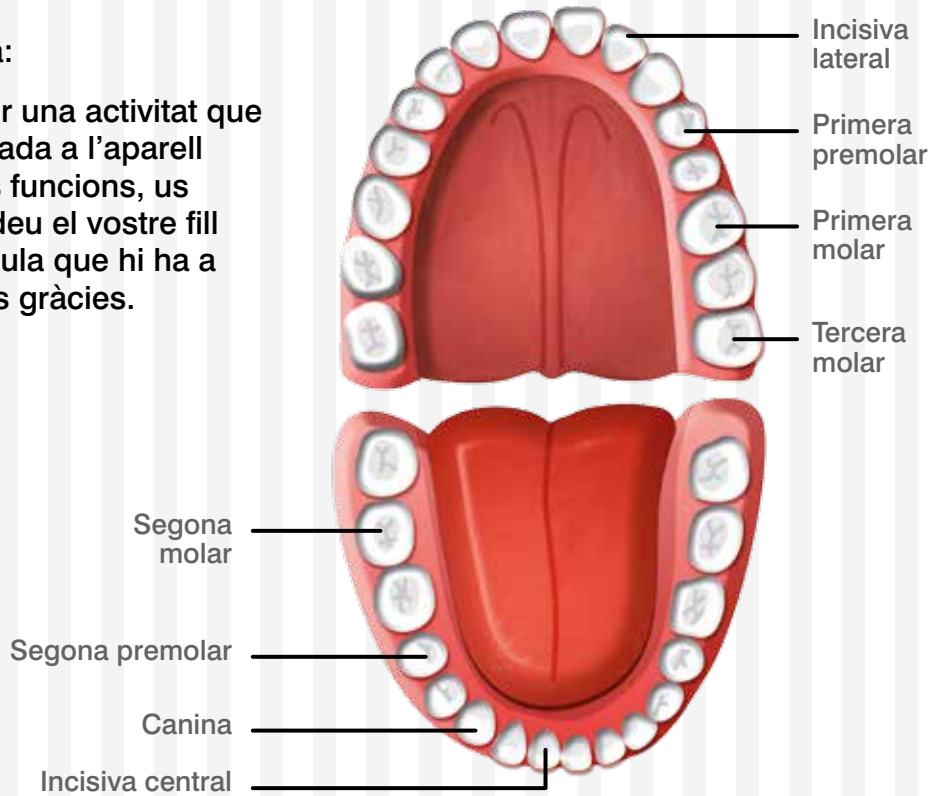
2. Quina funció té cadascuna de les parts de l'aparell digestiu? A continuació teniu una taula per a indicar-hi les diferents funcions i relacionar-les amb les parts corresponents de l'aparell digestiu.

Parts de l'aparell digestiu	Funcions

Algunes dades

Benvolguda família:

Per poder arrodonir una activitat que fem a classe dedicada a l'aparell digestiu i les seves funcions, us demanem que ajudeu el vostre fill o filla a omplir la taula que hi ha a continuació. Moltes gràcies.



Taula sobre les dents

Indiqueu a la taula la funció que té cada classe de dents.

Dents	Funció
Incisives	
Canines	
Premolars	
Molars	

ATENCIÓ: Us recomanem que feu amb el vostre fill o filla l'activitat de l'Edu Natura "Exploro el que menjo"

Els grups d'aliments

Resum de l'activitat:

Omplir la fitxa dels grups d'aliments i separar els envasos alimentaris que han portat segons el grup a què pertanyen.

Durada de l'activitat: Entre 55 i 110 minuts, segons disponibilitat.

Continguts
Els aliments (grups i origen).

Objectiu
Conèixer els diferents grups d'aliments i diferenciar-los segons el seu origen.

Objectius específics
- Conèixer els principals grups d'aliments (lactis, fruites i verdures, etc.).
- Identificar l'origen de cada aliment (animal, vegetal o mineral).

Activitat d'aprenentatge
L'activitat que proposem té dues parts: lliurar la fitxa de treball (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 31-32), omplir-la i corregir-la, i classificar els envasos alimentaris que hagin portat segons el grup a què pertanyen.

Per a la primera part:
De manera individual, cada alumne ha d'omplir la fitxa relacionant amb una fletxa cada dibuix amb el grup alimentari a què correspon, i després amb l'origen de cada aliment, segons sigui animal, vegetal o mineral.
Una vegada omplerta la fitxa, el professor ha d'obrir un debat en el gran grup per tal d'aclarir quines són les respostes correctes de la fitxa.

Cal corregir els errors i aclarir els dubtes que sorgeixin.

Per a la segona part:
Uns dies abans d'aquesta sessió, el professor ha d'haver demanat als alumnes que portin de casa diferents envasos alimentaris (ampolla de llet, envàs de iogurt, bossa de verdura congelada, ampolla d'aigua, etc.), dibuixos d'aliments (una pera, un paquet de pasta) o fotos de revistes (suc, oli, galetes). Aquest material servirà per a construir, en sessions posteriors, una piràmide alimentària. Aprofitarem el treball dels grups alimentaris perquè, abans d'acabar la sessió, els alumnes classifiquin els envasos portats en els grups alimentaris.
D'aquesta manera ens assegurarem que vagin portant el material que necessitaran per a sessions posteriors.

És important que els alumnes es vagin fixant que poden haver-hi diferents presentacions per a un mateix aliment (la verdura pot presentar-se fresca, congelada, cuinada; la llet, en ampolla, en pols, condensada, etc.).

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

Demanem a les famílies que col·laborin en la selecció d'envasos i que ajudin els infants a fixar-se, quan vagin a comprar, en les diferents presentacions dels aliments.

Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Recollir les fitxes per a les famílies corresponents a les sessions 2 i 3. Guardar-les per a la síntesi de la darrera sessió.		5 min.
2. Demanar als alumnes uns dies abans d'aquesta sessió que portin de casa diferents envasos alimentaris (ampolla de llet, envàs de iogurt, bossa de verdura congelada, etc.), dibuixos d'aliments (una pera, un paquet de pasta) o fotos de revistes (suc, oli, galetes). Informar les famílies del que els alumnes han de portar, i també convidar-les que aprofitin, quan vagin a comprar, per ajudar els infants a fixar-se en les diferents presentacions dels aliments.	Fitxa per a l'alumnat "Diferents grups d'aliments" (pàg. 31-32)	
3. Lliurar als alumnes la fitxa de treball de l'activitat.		5 min.
4. Individualment cada alumne ha d'omplir la fitxa, relacionant els dibuixos amb els grups d'aliments i l'origen de cadascun.		10 min.
5. Fer un debat en gran grup per tal d'aclarir quines són les respostes correctes de la fitxa i aclarir els dubtes pendents	Idees clau (pàg. 30)	15 min.
6. Classificar en els diferents grups alimentaris treballats a classe els envasos, dibuixos o fotos que han aportat.		10 min.
7. Amb el suport del professor, extreure les idees clau de la sessió.		10 min.

Idees clau:

1. Els aliments es poden classificar en els grups següents: lactis, carn-peix-ous, fècules (cereals, patates, llegums), fruites-verdures, greixos, sucres.
2. Els aliments també es poden classificar segons el seu origen: animal, vegetal, mineral.
3. Als establiments alimentaris podem trobar diferents presentacions de cadascun dels aliments: frescos, congelats, cuinats, etc.

Diferents grups d'aliments

Relaciona amb fletxes els aliments amb els grups d'aliments a què corresponen. Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un grup determinat.

Grups d'aliments

LACTIS

CARN, PEIX, OUS

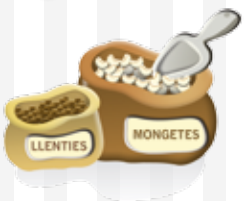
FÈCULES (cereals, patates, llegums)

FRUITES i VERDURES (fruites, verdures, hortalisses)

OLIS i GREIXOS

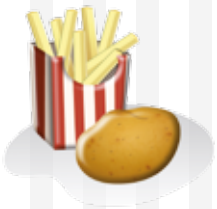
SUCRES

AIGUA



Relaciona amb fletxes els aliments amb l'origen que els correspon. Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un origen determinat.

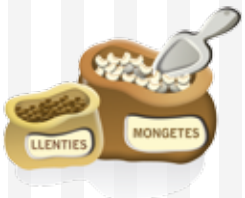
Aliments segons l'origen



ANIMAL

VEGETAL

MINERAL



Els nutrients i les seves funcions

Resum de l'activitat:

Llegir i comprendre la fitxa dels nutrients, veure almenys un dels vídeos proposats i aclarir els dubtes que hagin sorgit.

Durada de l'activitat: 55 minuts.

Continguts
Els nutrients.

Objectiu
- Conèixer els nutrients.
- Conèixer les seves funcions.

Objectius específics
- Conèixer què són els nutrients.
- Identificar on es troben.
- Saber classificar els aliments segons les principals funcions dels nutrients.
- Conèixer algunes recomanacions alimentàries.

Activitat d'aprenentatge
L'activitat que proposem presenta dues parts: Lliurar als alumnes la fitxa (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 35-36), llegir-la atentament per comprendre'n els continguts i veure almenys un dels vídeos recomanats, que incorporen informació addicional a la fitxa.

Per a la primera part:
De manera individual, cada alumne haurà de llegir atentament la fitxa. Una vegada llegida, el professor ha d'iniciar un debat en gran grup per aclarir els dubtes que sorgeixin.

Per a la segona part:
El professor ha d'escollir almenys un dels vídeos que suggerim per ser vistos i discutit posteriorment a classe. Els vídeos proposats estan centrats en els nutrients, concretament suggerim veure els que treballen les proteïnes i les verdures o les fruites.
Aquests materials audiovisuals formen part d'un programa titulat Edu Natura, de la Federació Catalana de l'Esplai, i són un bon instrument per a la prevenció de l'obesitat infantil entre els escolars.
Es tracta d'uns vídeos que contenen informació bàsica dels nutrients i recomanacions per a seguir una alimentació saludable. Tenen una durada aproximada de 10 minuts. Cal fer un debat posterior amb els alumnes per aclarir els dubtes que els sorgeixin.
Els vídeos es poden trobar a:
http://www.edunatura.org

La resta de dades que necessitareu per accedir al programa i visionar el material audiovisual són al full final de la guia on s'indica el material de suport.

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

Proposem que les famílies organitzin a casa un "tast d'aliments". Cal que escullin un aliment que el nen o nena no hagi tastat mai i, si és possible, que ells tampoc no hagin tastat. Es proposa de manera opcional, però recomanable sempre que sigui possible, accedir i treballar amb l'infant l'activitat de l'Edu Natura "El col·leccionista de sabors".

Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
Primera part: **1.** Lliurar als alumnes la fitxa de treball, llegir-la atentament per comprendre'n els continguts.	Fitxa per a l'alumnat "Com fem la digestió" (pàg. 35-36)	10 min.
2. Una vegada llegida, iniciar un debat en gran grup per aclarir els dubtes que sorgeixin.		15 min.
Segona part: **3.** Escollir almenys un dels vídeos que suggerim per a visionar a classe.	**http://www.edunatura.org** "La terra de les proteïnes" i/o "La terra de les verdures"	10 min.
4. Fer una discussió en gran grup per aclarir els dubtes que sorgeixin.		15 min.
5. Amb el suport del professor, extreure les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 34)	5 min.
6. Recordatori de l'activitat conjunta entre pares i fills de l'Edu Natura "El col·leccionista de sabors" (activitat opcional).		

Idees clau:

1. Els nutrients són substàncies indispensables per a la vida que l'organisme aprofita dels aliments.
2. En cada aliment predomina un nutrient o un altre, i per això té tanta importància seguir una alimentació variada i equilibrada.
3. Els nutrients es poden classificar, segons la funció principal que tenen, en:
   - Constructors: construeixen els músculs i els ossos i renoven les parts que creixen constantment.
   - Energètics: proporcionen l'energia necessària per a desenvolupar les tasques diàries.
   - Reguladors: regulen el funcionament del cos.
4. Cal menjar proteïnes dues o tres vegades al dia (vídeo).
5. Les proteïnes poden ser d'origen animal o vegetal.
6. Cal menjar verdures dues o tres vegades al dia (vídeo).

Els nutrients i les seves funcions

Llegeix atentament la informació que et proporcionem a continuació:

Què són els nutrients?

Són les substàncies indispensables per a la vida que l'organisme aprofita dels aliments.

Quins aliments contenen nutrients?

En cada aliment predomina un nutrient o un altre, i per això té tanta importància seguir una alimentació variada i equilibrada.

Hi han diferents tipus de nutrients?

Sí. I la diferent distribució de nutrients en els aliments ens ha portat a classificar-los segons la funció principal que té cadascun.

Aliments constructors

Serveixen per a construir els músculs i els ossos i per a renovar les parts que creixen constantment (cabells, ungles).

Aliments energètics

Proporcionen l'energia que necessitem per a desenvolupar les activitats diàries (estudiar, caminar, jugar, córrer, etc.).

Aliments reguladors

Regulen el funcionament del cos.

Quins són aquests aliments?

La carn, el peix, la llet, els ous, els llegums, les fruites seques, etc.

Cereals, patates, sucre, oli, mantega, etc.

Les fruites i les verdures.

La piràmide alimentària

Resum de l'activitat:

Construir una piràmide dels aliments amb els envasos, dibuixos i fotos d'aliments que els alumnes han aportat.

Durada de l'activitat: 110 minuts.

Continguts
La piràmide dels aliments.

Objectiu
- Conèixer les principals recomanacions alimentàries.
- Mostrar actituds i habilitats directament relacionades amb aquestes recomanacions.

Objectius específics
- Conèixer el concepte de "ració".
- Conèixer com es distribueixen les racions.
- Identificar els aliments que formen la piràmide de l'alimentació i en quina mida cal consumir-los.
- Desenvolupar actituds favorables i habilitats bàsiques d'incorporació a la dieta dels aliments menys consumits però recomanats.
- Desenvolupar actituds favorables i habilitats bàsiques de disminució dels aliments no necessaris ni recomanats.

Activitat d'aprenentatge
L'activitat que proposem requereix que els alumnes hagin aportat envasos, dibuixos o fotos de diferents aliments. El professor ha d'haver fet amb paper d'embalar la forma de la piràmide dividida en tres parts: la base, per als aliments que cal consumir cada dia; la part del mig, per a aquells dels quals cal menjar-ne algunes vegades a la setmana; i la part superior, per als que només cal consumir-ne alguna vegada al mes.

És important incorporar a la base de la piràmide el consum d'aigua i l'activitat física. Recordem que un infant d'aquestes edats ha de beure com a mínim un litre d'aigua al dia i que des de l'escola hem d'afavorir aquest consum vinculat a l'alimentació i a l'activitat física (al menjador, durant els esbarjos i després). Aquest tema es tornarà a tractar en sessions posteriors.

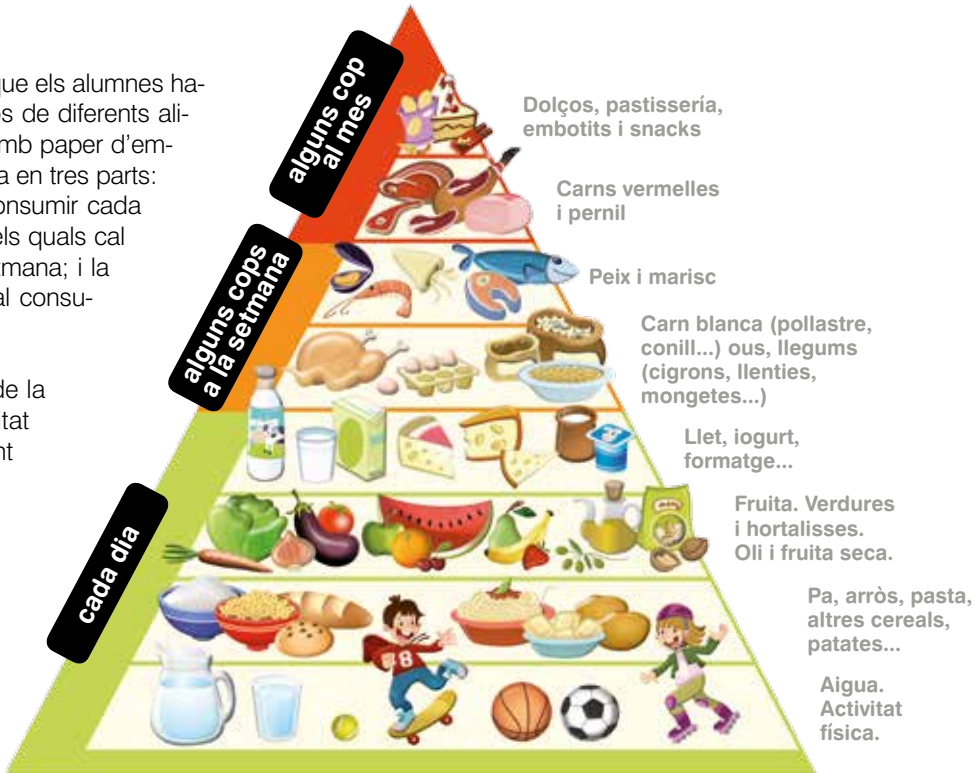
El professor pot enganxar a la base fotos d'esportistes i explicar als alumnes que en properes sessions es tractarà el tema de l'activitat física.

Els alumnes han d'anar enganxant a la piràmide els envasos que han aportat, tot fixant-se en les quantitats recomanades: consum cada dia, alguna vegada a la setmana o alguna vegada al mes (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg.39-40). És important que els alumnes es vagin fixant que hi ha diferents presentacions de cada aliment i que aquest, per tant, es pot consumir de diferents maneres. El professor introdueix el concepte de "ració", tot indicant exemples amb diferents aliments (una peça grossa de fruita, dues peces petites de fruita, 1 ració = 1 plat, etc.).

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

És important que la família ajudi l'infant a introduir una millora concreta en la dieta, una millora factible i realista. Aquesta activitat és obligatòria.

De manera opcional, proposem que la família desenvolupi a casa l'activitat "Com mengem a casa", del programa Edu Natura. La manera d'accedir des de casa a l'activitat s'explica en un full del material de suport.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
Per a desenvolupar aquesta sessió, cal que els alumnes hagin aportat diferents envasos alimentaris (ampolla de llet, envàs de iogurt, bossa de verdura congelada, etc.), dibuixos d'aliments (una pera, un paquet de pasta) o fotos de revistes (suc, oli, galetes).		
1. Revisar els materials aportats.	Fitxa per a l'alumnat "La piràmide alimentària" (pàg. 39-40)	10 min.
2. Lliurar als alumnes la fitxa de treball de l'activitat, fer petits grups i llegir la fitxa.		10 min.
3. Individualment o en petits grups, els alumnes aniran enganxant els envasos a la piràmide. Amb la supervisió del professor, aniran col·locant cada aliment al lloc més recomanable per a la salut present i futura.		35 min.
4. Revisar com havia quedat a la sessió anterior la piràmide alimentària.		15 min.
5. Assegurar-se que tots els grups d'aliments i l'aigua siguin presents a la piràmide.		
6. Recordar que a la base hi ha l'activitat física.		
7. Fer un debat en gran grup sobre com hem anat construint la piràmide segons les instruccions de la fitxa. Aclarir els dubtes que hagin sorgit.		20 min.
8. Amb el suport del professor, extreure les idees clau de la sessió. Repassar les recomanacions alimentàries.	Idees clau (pàg. 38)	15 min.
9. Recordatori de l'activitat conjunta entre pares i fills (obligatòria) i l'activitat opcional de l'Edu Natura "Com mengem a casa".		5 min.

Idees clau:

Dolços, pastisseria, embotits, aperitius (snacks, piscolabis) i carn vermella (porc, vedella, bou, be): alguns cops al mes.

Peix i marisc: 3-4 a la setmana.

Llegums: 3-4 a la setmana.

Ous: 3-4 a la setmana.

Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill): 3-4 a la setmana.

Lactis: 3 al dia.

Oli: 3-5 cullerades al dia.

Fruita seca: 3-7 grapats a la setmana.

Pa, patates, arròs, pasta i altres cereals: Entre tots, 4-6 al dia.

Verdures, hortalisses i fruita: Entre tots, 5 al dia o més.

Activitat física (fer esport, activitats dirigides, caminar, pujar escales): Mínim, 60 minuts al dia.

Aigua: De 4 a 8 gots al dia.

Construïm la nostra piràmide de l'alimentació

Avui construirem a classe una piràmide dels aliments amb els envasos, dibuixos i fotos d'aliments que heu anat portant durant aquests dies.

Grups d'aliments

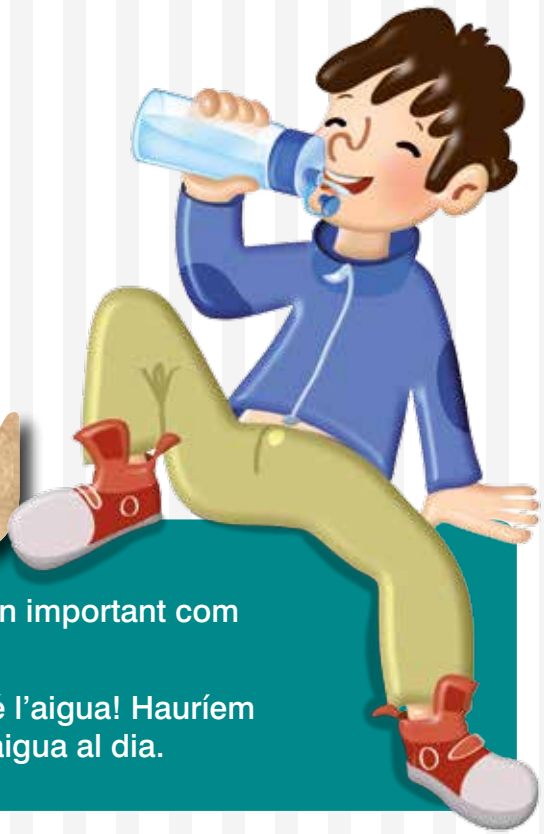
- LACTIS
- CARN, PEIX, OUS
- FÈCULES
- FRUITES i VERDURES
- OLIS i GREIXOS
- SUCRES
- AIGUA

Què és la piràmide de l'alimentació

La piràmide de l'alimentació ens ajuda a saber quins aliments hem de consumir cada dia per tal d'obtenir els nutrients que el nostre cos necessita per a funcionar correctament.

Com interpretar la piràmide

- A la base de la piràmide s'han de col·locar els aliments que hem de menjar cada dia.
- Al mig, hi col·loquem els que hem de menjar alguns cops a la setmana.
- I a la part superior, els que només hem de menjar alguns cops al mes.



ATENCIÓ! Cal tenir en compte:

- Per a la nostra salut, fer activitat física és tan important com menjar bé.
- Cal que no us oblideu de col·locar-hi també l'aigua! Hauríem de beure un mínim de quatre a vuit gots d'aigua al dia.

El millor esmorzar

Resum de l'activitat:

Desenvolupament d'un taller d'esmorzar saludable.

Durada de l'activitat: Entre 55 i 110 minuts, segons disponibilitat.

Continguts

Esmorzar complet, correcte i saludable.

Objectiu

- Identificar el contingut i la quantitat d'un esmorzar saludable.
- Adonar-se que l'esmorzar pot ser també atractiu i desitjable.

Objectius específics

- Identificar els tres grups d'aliments que han de ser presents en un esmorzar saludable (lactis, fruita i cereals).
- Adonar-se que l'esmorzar a casa es complementa amb el que es menja a l'escola.
- Identificar el que és un esmorzar saludable (contingut i quantitat).
- Practicar com fer un esmorzar saludable, atractiu i desitjable.

Activitat d'aprenentatge

Per a fer aquesta activitat a classe, cal que uns dies abans donem indicacions als alumnes per tal que portin algun aliment propi de l'esmorzar per poder desenvolupar el taller.

Cal que portin un aliment d'un dels tres grups recomanats: lactis, fruites i cereals. Si el professor no es pot fer càrrec de portar els materials complementaris per a fer l'activitat (plats, gots, coberts, etc.), cal que ho encarregui als mateixos alumnes.

Abans de començar, els alumnes de manera individual llegiran la fitxa de treball en què s'informa del que és un esmorzar saludable (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 43-44).

A continuació, el que proposem és que en grups reduïts preparin un esmorzar que compleixi les característiques següents:
Ha de ser saludable, correcte quant a contingut i quantitats, amb una presentació atractiva o desitjable, i que reparteixi el que un es menjaria a casa i el que es menjaria a l'escola, i que sigui factible i realista.

El professor ha d'oferir el suport que calgui per aconseguir que al final de la sessió cada grup pugui presentar a la resta la seva proposta d'esmorzar.
Si ho creu oportú, es pot fer una votació per conèixer quin dels esmorzars saludables resultants té la presentació més atractiva.

Famílies

Cal que les famílies estiguin implicades al llarg del desenvolupament de les sessions.

Proposem que les famílies omplin juntament amb l'infant la fitxa que proposem (vegeu la fitxa per a la família, pàg. 45-46). És important que aconsegueixin proposar alguna millora concreta i realista per a l'esmorzar de l'alumne.

Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
Per a fer el taller, cal donar indicacions als alumnes uns quants dies abans per tal que portin algun aliment propi de l'esmorzar (lactis, fruites o cereals).		
1. Individualment, llegir la fitxa de treball en què s'informa del que és un esmorzar saludable. Revisar el que han aportat els alumnes per tal d'organitzar els grups de treball.	Fitxa per a l'alumnat "L'esmorzar" (pàg. 43-44)	10 min.
2. En grups reduïts, preparar un esmorzar que compleixi les característiques següents: saludable, correcte (contingut i quantitats), amb una presentació atractiva o desitjable, i repartit el que es menjaria a casa i el que es menjaria a l'escola, i que sigui factible i realista.		20 min.
3. Fer una votació per conèixer quin dels esmorzars saludables resultants té la presentació més atractiva.		10 min.
4. Lliurar als alumnes la fitxa per a treballar a casa amb la família.	Fitxa per a la família (pàg. 45-46)	5 min.
5. Amb el suport del professor, extreure les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 42)	10 min.

Idees clau:

1. L'esmorzar saludable inclou: lactis, cereals i fruita.
2. L'esmorzar es reparteix entre el desdejuni, que és el que mengem a casa de bon matí, i el que prenem a l'escola.
3. Es tan important quines classes d'aliments prenem per a esmorzar, com la quantitat menjada.
4. Un bon esmorzar té com a principals avantatges:
   - Recuperar l'energia perduda després d'haver dormit durant hores sense haver ingerit cap aliment.
   - Contribuir a l'equilibri alimentari i a una assimilació més regular i més eficaç dels nutrients.
   - Evitar el cop de cansament a mig matí.
   - Assegurar una bona forma i millorar l'atenció i l'eficàcia a classe.
   - Controlar el pes, gràcies a una alimentació més equilibrada i regular.
   - Afavorir un bon nivell de sucre en sang i la millora del rendiment.

L'esmorzar

Si et plau, llegeix atentament la informació que et proporcionem:

Què inclou un esmorzar saludable?

L'esmorzar que fas a casa abans d'anar a classe (el desdejuni) es complementa amb el que fas a l'escola. Això ho has de tenir molt en compte si vols fer un esmorzar saludable.

Esmorzar a casa (desdejuni) + Esmorzar a l'escola = Esmorzar complet i saludable

Exemples:

a casa		a l'escola
Llet	+	Entrepà / Suc de fruita
Suc de fruita natural	+	Entrepà de formatge / Aigua
Iogurt / Cereals	+	Fruita
Llet / Entrepà	+	Suc de fruita
Torrades / Fruita	+	Iogurt bebible
Llet	+	Entrepà de codonyat

ATENCIÓ!

L'EMBOTIT no forma part de la composició indispensable de l'esmorzar saludable i no surt, però és un component ocasional per l'entrepà.

Per a esmorzar menjo d'una manera saludable?

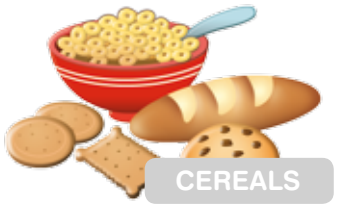
Si us plau, contesteu les preguntes següents:

1. **Què menja per a esmorzar habitualment (normalment) el vostre fill o filla a casa, abans d'anar a l'escola?**

2. **Porta alguna cosa per a esmorzar a l'escola? Quina o quines?**

Quins aliments inclou un esmorzar saludable:

A continuació llegiu atentament la informació que us proporcionem:

tipus d'aliment	qué inclou?	quantitats
LACTIS	- S'hi inclouen la llet i les begudes de soja enriquides amb calci. - També s'hi inclouen el iogurt, la quallada i el formatge. - No s'hi inclouen ni la mantega ni la nata.	1 tassa gran o bol 2 unitats o un tros.
 CEREALS	- Pa blanc, integral, torrat. - S'hi inclou la pita, el pa àrab i les *tortitas*.	2 llesques o 1 *tortita* de blat de moro. 1/3 *tortita* de blat o 1/4 de pa àrab.
FRUITA	- Grosses: meló, síndria, pinya, papaia, mango. - Mitjanes: poma, pera, taronja, préssec, plàtan, etc. - Petites: kiwi, pruna, mandarines, etc. - Molt petites: cireres, raïm, maduixots, etc. - Fuita assecada: panses, orellanes, prunes, dàtils. Fresques, de tant en tant cuites o en llauna en el seu suc. Peces de fruita senceres, en macedònia o en suc. No s'hi inclou la melmelada.	Grosses: 1 tall. Mitjanes: 1 peça. Petites: 2 peces. Molt petites: 1 bol. 1grapat. 1 got petit de suc.

Font: Piràmide alimentària. ASPB.

1. De quina manera podria millorar l'esmorzar que fa a casa el meu fill o filla amb el que fa a l'escola, tenint en compte que cal repartir-lo?

Li falta algun grup d'aliments al menjar que fa a casa? Quin o quins?

Menja algun altre aliment no inclòs entre els recomanats? Quin o quins?

2. Si penseu que l'esmorzar del vostre fill o filla és millorable, feu a continuació una nova proposta d'esmorzar:

a casa	a l'escola

MÒDUL DE TREBALL 3

Activitat física i descans

SESSIÓ 8 Activitat física i descans

SESSIÓ 9 Recapitulació i síntesi

Activitat física i descans

Resum de l'activitat:

Cada alumne ha d'omplir a classe una fitxa que després ha de portar a casa.

Durada de l'activitat: 55 minuts.

Continguts
- Els hàbits d'activitat i descans.
- Relació entre l'activitat física, el descans i l'alimentació i la nutrició.

Objectiu
Millorar els hàbits saludables d'activitat, descans i alimentació.

Objectius específics
- Conèixer les recomanacions bàsiques d'activitat i descans.
- Relacionar la millora en el rendiment i l'atenció a classe amb les hores dedicades a dormir i descansar i amb el fet d'alimentar-se saludablement.
- Promoure, a l'escola i a casa, totes les activitats que requereixen moviment (caminar, anar amb bicicleta o amb patins, saltar a corda, etc.).
- Reduir, si cal, les hores dedicades a veure la televisió i altres pantalles (videojocs, consoles, ordinador, etc.).
- Adonar-se que l'engreixament, a més de causar-lo una alimentació inadequada, pot ser conseqüència de la manca d'activitat física.

Activitat d'aprenentatge
Individualment, cada alumne ha d'omplir la fitxa (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàg. 51-53).

Cal concretar el temps que dedica cada alumne a activitats diverses i el que dedica al descans. Cal diferenciar entre l'horari que fa durant la setmana i el que fa el cap de setmana.

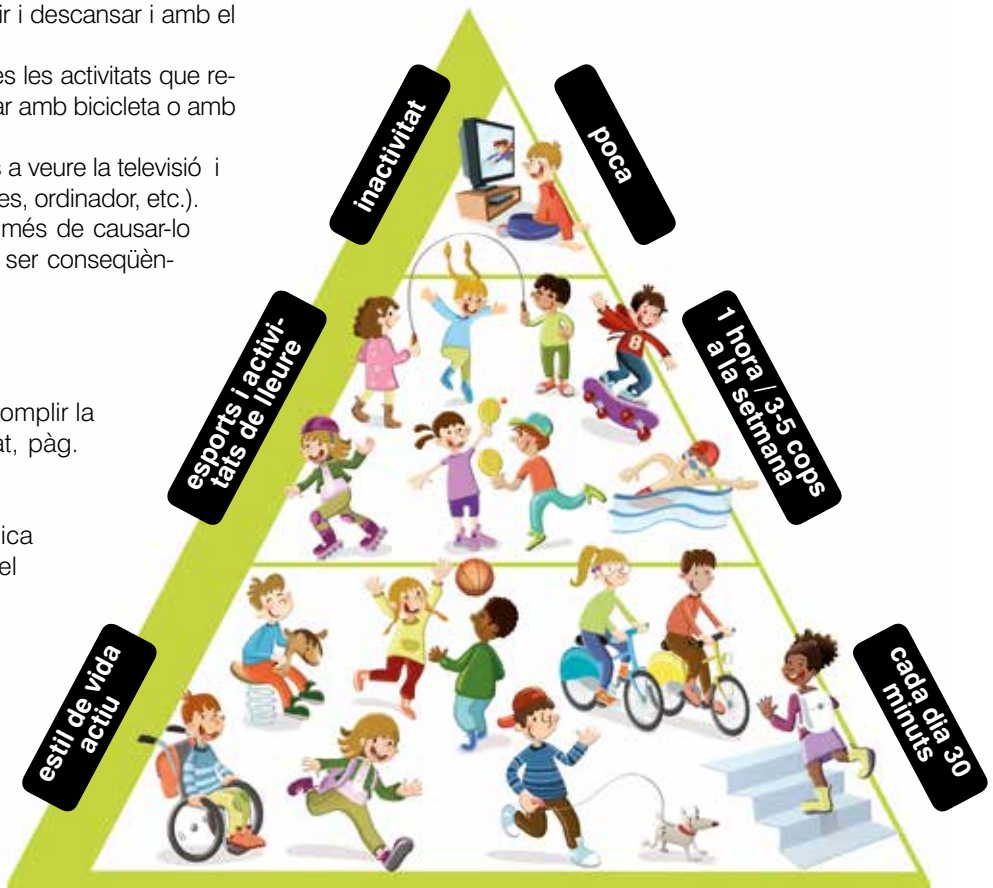
Una vegada identificats aquests aspectes, cal que els comparin amb les recomanacions d'hàbits saludables d'activitat i descans. I, també, penjar el pòster de la piràmide de l'activitat física, al qual podem fer esment sempre que surti el tema.

El professor ha d'anar donant el suport que calgui per aconseguir que al final de la sessió cada alumne hagi omplert correctament la fitxa.

Famílies
Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

Proposem que la família revisi la fitxa que l'infant ha treballat a classe i que, conjuntament amb ell, proposi millores concretes i reals dels hàbits d'activitat i descans.

També han de llegir el tríptic "Activitat física i salut". Aquestes activitats són obligatòries.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Indicar als alumnes quina és la seva tasca i com omplir la fitxa.	Fitxa per a l'alumnat "Activitat i descans" (pàg. 51-53)	10 min.
2. Omplir la fitxa de treball.		20 min.
3. El professor, amb l'ajut de la fitxa, dóna les pautes d'uns hàbits saludables d'activitat i descans. També explica als alumnes l'activitat que han de fer amb la família i els lliura la fitxa que han de portar a casa.	Fitxa per a la família (pàg. 55-56)	10 min.
4. Amb el suport del professor, extreure les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 50)	15 min.
5. El professor penja a l'aula el pòster amb la piràmide de l'activitat física.	Pòster "Piràmide de l'activitat física"	
6. Recordar que a la propera i darrera sessió es treballarà amb la fitxa que han de treballar amb les famílies.	Fitxa per a la família (pàg. 55-56)	
7. Lliurar als alumnes el tríptic destinat a les famílies.	Tríptic destinat a les famílies	

Idees clau:

1. Un infant de nou o deu anys ha de dormir nou o deu hores diàries per poder recuperar forces i rendir millor l'endemà.
2. El temps màxim que hem de dedicar a veure la TV, jugar a ordinador o videojocs i en general a l'ús de pantalles o jocs sedentaris, mai ha de passar de dues hores al dia. Si un dia hi dediquem més de dues hores, vol dir que utilitzem menys temps per a moure'ns, i llavors el nostre cos acumula energia que no es crema.
3. Es recomana un mínim de 30 minuts al dia d'activitat física moderada (joc mogut, caminar, baixar i pujar escales, córrer pel pati, parc o jardí, etc.).
4. Perquè l'exercici físic tingui efectes en el nostre cos (ens reforci el cor, ens enforteixi els músculs i ossos, ens ajudi a valorar-nos més i millor, ens permeti obtenir fites comunes amb els altres, etc.), és recomanable fer sis hores a la setmana d'activitat física (educació física, esport, joc, activitats de la vida diària), com a complement del que es fa a l'escola i també fora.
5. Per rendir de manera equilibrada calen tres elements:
   a. Activitat física suficient.
   b. Descans adient.
   c. Una alimentació saludable.

Activitat i descans

Si et plau, contesta les següents preguntes:

Durant la setmana

A quina hora et lleves? _____

A quina hora surts de casa? _____

Com vas a l'escola? (caminant, amb cotxe, amb transport públic, altres)

_____

A l'hora del pati, què fas normalment? _____

_____

Dines a l'escola? _____

Si dines a casa, indica com vas i com en tornes?

_____

Després de classe, fas alguna activitat extraescolar? Quina o quines?
Quant de temps hi dediques? _____

_____

_____

_____

_____

Quant temps dediques cada dia a veure la televisió? (temps aproximat en hores)

_____

Quant temps dediques cada dia a jugar amb l'ordinador, la consola, etc?
(temps dedicat en hores) _____

Quines activitats que impliquin moviment fas habitualment?
Fes-ne una llista i indica el temps aproximat que dediques a cadascuna.

_____

_____

_____

_____

Quant temps dediques a l'escola a classes que impliquin estar assegut i atent?

_____

_____

Quant temps dediques a l'escola a classes que impliquin moviment
(activitat física, esport)? _____

Quantes hores dorms habitualment entre setmana? _____

Caps de setmana

A quina hora et lleves? _____

Quant temps dediques cada dia a veure la televisió? (temps aproximat en hores)

_____

Quant temps dediques cada dia a jugar amb l'ordinador, la consola, etc.?
(temps dedicat en hores) _____

Quines activitats que impliquin moviment fas habitualment?
Fes-ne una llista i indica el temps aproximat que dediques a cadascuna.

_____

_____

_____

_____

_____

Quant de temps dediques el cap de setmana a feines de l'escola que impliquin estar assegut i atent?

_____

Quant de temps dediques a activitats que impliquin moviment
(activitat física, esport)? _____

Quantes hores dorms habitualment el cap de setmana? _____

RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

1. Cal dormir diàriament un mínim de nou hores.
2. Cal complementar les classes d'educació física que fas entre setmana a l'escola amb altres activitats que impliquin moviment corporal (caminar, anar amb patins, saltar a corda, ballar, fer esport, etc.).
3. És recomanable limitar a un màxim de dues hores diàries l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.).
4. Per a aconseguir un bon rendiment físic i mental cal equilibrar l'activitat física, el descans i l'alimentació saludable.

BENEFICIS de fer activitat física regular:

L'Organització Mundial de la Salut recomana la pràctica d'activitat física moderada durant **un mínim de 30 minuts al dia**. Aquesta recomanació està fonamentada en els múltiples beneficis que comporta l'activitat física regular:

1. Et sentiràs millor.
2. Estaràs més content.
3. Rendiràs més a classe, en els estudis.
4. Rendiràs més en els esports i les activitats físiques i de lleure.
5. Et posaràs menys vegades malalt.

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

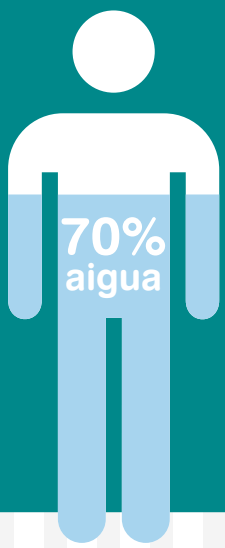
1. És imprescindible per a recuperar forces.
2. Ens ajuda a rendir més i millor tant a l'activitat física com a classe.
3. Et sentiràs més bé, i també els altres et veuran millor.
4. Reforça el nostre sistema immunitari i ens protegeix de malalties.

RECOMANACIONS per a una hidratació saludable

1. L'aigua és esencial per a la vida. Mantenir la hidratació és important per a la salut física i mental.
2. El cos humà està constituït en un gran percentatge per aigua, si bé varia segons l'edat.
3. Cal beure aigua en els àpats i entre menjades.
4. Recorda beure aigua abans, durant i després de l'exercici físic.
5. Si fa calor augmenta la ingesta d'aigua.
6. Cal evitar el consum excessiu de begudes ensucrades o amb un gust dolç. No s'han de consumir com a substituts de l'aigua.
7. Recorda que per tenir una bona hidratació has de beure en total 2 litres d'aigua al dia.

Sabies que la major part del teu cos és aigua?

N'has de beure!



Activitat i descans

1. Reviseu l'activitat que ha fet el vostre fill o filla a classe i després llegiu les recomanacions que presentem a continuació:

RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

1. Cal dormir diàriament un mínim de nou hores.
2. Cal que complementi les classes d'educació física que fa entre setmana a l'escola amb altres activitats que impliquin moviment corporal (caminar, anar amb patins, saltar a corda, ballar, fer esport, etc.).
3. És recomanable limitar a un màxim de dues hores l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.) fora de l'escola, i a un màxim total de quinze hores a la setmana.

BENEFICIS de fer activitat física regular:

L'Organització Mundial de la Salut recomana la pràctica d'activitat física moderada durant **un mínim de 30 minuts al dia**. Aquesta recomanació està fonamentada en els múltiples beneficis que comporta l'activitat física regular:

1. Viure més temps i millor.
2. Patir menys malalties cardiovasculars. Tenir els ossos i els músculs més saludables.
3. Millorar l'autoestima.
4. Reduir el risc de depressió.

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

1. És imprescindible per a continuar vivint.
2. Ajuda a rendir més i millor.
3. És imprescindible per a recuperar forces.
4. Reforça el sistema immunitari i protegeix d'agents externs.
5. Redueix l'estrès.

2. Junt amb el teu fill o filla, fes dues propostes (factibles i reals) per a millorar la seva activitat física i/o el descans. Especifica una acció per als dies feiners una altra per al cap de setmana:

proposta dies feiners	proposta caps de setmana

Recapitulació i síntesi

Resum de l'activitat:

Es comenta a classe la fitxa que han omplert a casa amb els pares. Valoració final i tancament del programa.

Durada de l'activitat: Entre 55 i 110 minuts, segons disponibilitat.

Continguts
Relació entre l'activitat física, el descans i l'alimentació i nutrició.

Objectiu
Millorar els hàbits saludables d'activitat, descans i alimentació.

Objectius específics
- Conèixer les recomanacions bàsiques d'activitat i descans.
- Afavorir totes les activitats que requereixen moviment (caminar, anar amb bicicleta o amb patins, saltar a corda, etc.).
- Adonar-se que l'engreixament pot ser conseqüència de la manca d'activitat física.

Activitat d'aprenentatge
Els alumnes han portat de casa la fitxa que se'ls ha donat per omplir-la amb els seus pares al final de la darrera sessió.

Atesos els requeriments de la segona part, és convenient fer aquesta sessió a l'aula d'informàtica.

La sessió es divideix en dues parts:

Primera part:
Cada alumne va dient una de les propostes concretes que ha escrit a casa amb els seus pares per a millorar el seu equilibri entre activitat i descans.
El professor o un alumne va escrivint les propostes a la pissarra, tot fent blocs entre les que s'assemblen.
Quan hi hagi un bon grapat de propostes a la pissarra, el professor aprofita per a emfasitzar i repassar les principals recomanacions d'activitat i descans treballades a la darrera sessió. Cal procurar vincular-les amb el tema de l'alimentació i l'energia dels aliments treballat en sessions prèvies. En aquest moment, cal fer un feed-back de les fitxes fetes amb els familiars anteriorment i revisar els missatges clau del programa (vegeu els missatges clau, pàg. 59). Es pot tancar aquesta primera part proposant que en una tutoria d'aquí a sis mesos, quan el curs ja estigui a punt d'acabar, revisem si han estat capaços de complir les propostes.

Segona part:
Es proposa que pugui destinar-se un temps perquè els alumnes juguin al joc interactiu "Menja't el coco", elaborat per l'Ajuntament de Manresa. Proporciona, tot jugant, una oportunitat de revisar alguns dels coneixements i actituds treballats durant la unitat, tot vinculant aliments i nutrients, a través de l'energia que ens proporcionen, amb l'activitat física que serveix per a alliberar-la. Les dades necessàries per a accedir al joc i visionar-lo a l'ordinador són al full final de la guia, en què s'indica el material de suport.

Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
Es fa la sessió a l'aula d'informàtica. Primera part: 1. El professor indica als alumnes que agafin la fitxa de la sessió anterior que han treballat amb les famílies i demana que cada alumne vagi dient una de les propostes de millora que ha escrit. Es van apuntant a la pissarra, tot agrupant les semblants. Es relacionen les propostes escrites a la pissarra amb les principals recomanacions sobre activitat i descans revisades a la passada sessió. 2. Anar vinculant-les amb el tema de l'alimentació i l'energia dels aliments treballat en sessions prèvies. Fer un feed-back de les fitxes fetes amb els familiars anteriorment. 3. Revisar els missatges clau del programa.	Fitxa família sessió anterior (pàg. 55-56) Fitxa per a l'alumnat sessió anterior (pàg. 51-53)	20 min.
	Missatges clau (pàg. 59)	15 min.
Segona part: 1. Els alumnes es connecten a la ruta corresponent al joc interactiu "Menja't el coco" i juguen fins al final de la sessió. Cal insistir-los que posin en pràctica els coneixements i actituds adquirits al llarg de tota la unitat.	Joc interactiu d'ordinador "Menja't el coco"	20 min.

Missatges clau del programa

1. Cal respectar el propi aspecte físic, i també el dels altres, tal com volem que respectin el nostre.

2. Per rendir de manera equilibrada calen tres elements:
   a) Activitat física suficient (30 minuts mínim al dia).
   b) Descans adient (9-10 hores al dia de son i un màxim de 2 hores al dia d'activitats amb ús de pantalles).
   c) Una alimentació saludable.
   d) Una hidratació saludabe basada amb aigua.

3. Una alimentació saludable ha de ser variada (presència de tots els aliments) i equilibrada (per a obtenir l'energia adient).

4. RECOMANACIONS:
   CADA DIA: hauríem de fer activitat física, beure un total de 2 litres d'aigua i menjar fécules, verdures i fruites i lactis.
   ALGUNES VEGADES A LA SETMANA: hauríem de menjar carns blanques, ous, peix i llegums.
   ALGUNES VEGADES AL MES: hauríem de menjar carns vermelles, pernil, embotits i dolços, pastisseria i snacks (piscolabis).

5. Un esmorzar saludable inclou, entre el que mengem a casa i el que prenem a l'escola: cereals, fruita i lactis.

MATERIAL AUDIOVISUAL DE SUPORT

Recursos audiovisuals d'ajuda

Portal "www.edunatura.org"
(Fundació Catalana de l'Esplai)

Vídeos didàctics:

1. La Terra dels Hidrats de carboni
2. La Terra de les Fruites
3. La Terra de les Verdures i Hortalisses
4. La Terra de les Proteïnes
5. La Terra dels Lactis

Jocs interactius per a l'alumnat:

1. El laberint dels hidrats de carboni
2. Fruites de temporada
3. Pur equilibri
4. El sentit de la piràmide alimentària
5. Sopa de natura

Activitats complementàries (per a casa)*:

1. Col·leccionista de sabors
2. Exploro el que menjo
3. Com mengem a casa?
4. Avui cuino jo!
5. Menjar i viatjar

*Aquest recurs està incorporat en el llibret de fitxes per a les famílies.

Deu fitxes (de l'àlbum de fotos) de l'Edu Natura:

· Hidrats de carboni (La pasta / L'arròs)
· Fruites (Fruites fresques - I / Fruites fresques - II)
· Proteïnes (Els ous / El peix)
· Verdures i hortalisses (Verdures i hortalisses / L'espàrrec)
· Els lactis (El formatge fresc / Els gelats)

Joc interactiu "Menja't el coco"
(Ajuntament de Manresa)

Joc interactiu que permet, tot jugant, la confecció de la pròpia dieta d'una jornada, que es vincula alhora amb l'activitat física realitzada i l'energia alliberada.

Barcelona, juny del 2011

Autors:
Olga Juárez i Carles Ariza
Agència de Salut Pública
de Barcelona

Equip col·laborador:
Francesca Sánchez, Elisabet
Suades, Elia Díez i Maribel Pasarín
Agència de Salut Pública de
Barcelona

Joana Martín, Albert Moncada
i Anna Schiaffino
Servei de Salut i Comunitat,
Ajuntament de Terrassa

Agraïments:
Dolors Prat i Joan Carles Romero
CEIP El Vallès (Terrassa)

Anna Soler, Rosa Soler i
Montserrat Rojas
Col·legi Tecnos (Terrassa)

Col·laboracions:
La Fundació Catalana de l'Esplai
cedeix l'ús de la plataforma Edu
Natura als docents, escolars i les
seves famílies, implicats en
l'avaluació del projecte POIBA
a Barcelona.

Fundació Catalana de l'Esplai

L'Ajuntament de Manresa cedeix
l'ús del joc interactiu "Menja't el
coco" per a ser inclòs entre els
recursos de la intervenció.

Ajuntament de Manresa

Amb el suport de:

Gobierno de España · Ministerio de Economía y Competitividad

Instituto de Salud Carlos III

Il·lustracions:
Marta Biel Tres

Disseny i producció gràfica:
Primer Segona
serveis de comunicació

Tiratge: 300 exemplars
D.L.: B-29.150-2011

El paper utilitzat en l'edició d'aquest
quadern ha estat fabricat a partir de
pasta certificada FSC® 100% reciclada

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública de Barcelona

POIBA
Programa de prevenció de l'obesitat infantil a Barcelona