

# creixem més sahns



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



Fitxes per a  
l'alumnat

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

**Barcelona, octubre de 2013**

**Autors:**

Olga Juárez, Carles Ariza,  
Francesca Sánchez  
*Agència de Salut Pública  
de Barcelona*

**Equip col·laborador:**

Maribel Pasarín, Elia Díez  
*Agència de Salut Pública  
de Barcelona*

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

**Amb el suport de:**



**Il·lustracions:**

Marta Biel Tres

**Disseny i producció gràfica:**

Primer Segona  
serveis de comunicació

**Tiratge:** 1.000 exemplars

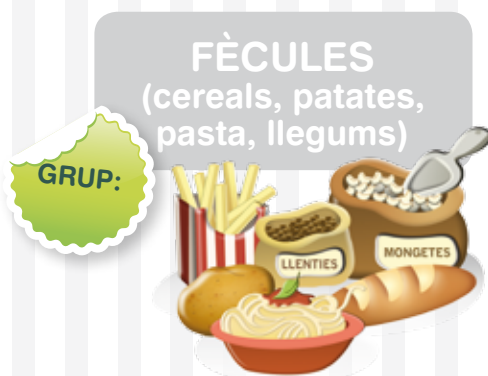
**D.L.:** B. 998-2014

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

# Portem envasos

Per tal de preparar l'activitat que desenvoluparem a l'aula properament, fixeu-vos en els grups d'aliments que presentem a continuació. Per grups, heu d'escollir un dels grups d'aliments i el dia que el/la professor/a assenyali portar envasos, fotos o dibuixos dels aliments. Recordeu que hi pot haver diferents presentacions del mateix aliment (fresc, congelat, cuinat). Amb tot el que porteu construirem una piràmide alimentària per a la classe.

## Grups d'aliments







# Construïm la nostra piràmide de l'alimentació

A classe, anireu construint una piràmide dels aliments amb els envasos, els dibuixos i les fotos d'aliments que porteu. Fixeu-vos en la situació de cada grup d'aliments a la piràmide. Enganxeu els envasos al lloc adequat.

## Grups d'aliments

LACTIS

CARN, PEIX,  
OUS

FÈCULES

FRUITES i  
VERDURES

OLIS i GREIXOS

SUCRES

AIGUA

Uns  
quants  
cops  
al mes

Uns quants  
cops  
la setmana

Cada dia

## Què és la piràmide de l'alimentació?

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

## Com interpretar la piràmide?

- A la base de la piràmide s'han de col·locar aquells aliments que hem de menjar **cada dia**.
- A mesura que anem pujant per la piràmide, anirem col·locant aquells aliments que hem de menjar **uns quants cops la setmana**.
- A la part superior, col·locarem els aliments que només hem de menjar **uns quants cops al mes**.

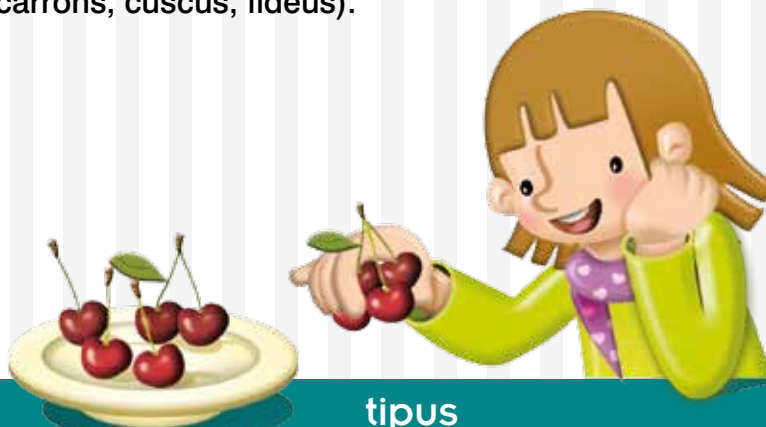
### ATENCIÓ! Cal tenir en compte:

- Com que l'activitat física és tan important per a la salut com menjar bé, el professor o professora us ajudarà a incorporar l'activitat física a la piràmide.
- No us oblideu de col·locar-hi també l'aigua! N'hauríeu de beure un mínim de 4 a 8 gots al dia.



# Atenció a les racions

Repassem els grups d'aliments i introduïrem el concepte de ració posant exemples amb diferents aliments: una peça de fruita gran equival a dues peces de fruita petites; en altres casos una ració serà igual a un plat, etc. Tot seguit, treballarem la piràmide tenint en compte el consum de diferents aliments segons la cultura (per exemple: macarrons, cuscús, fideus).



| aliment                                                                                                                     | tipus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | racions                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AIGUA</b><br>                         | Inclou infusions sense sucre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 got gros                                                                                                               |
| <b>PA</b><br>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blanc, integral, torrat</li> <li>- Pita, pa àrab, <i>tortitas</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          | 2 llesques o<br>1 <i>tortita</i> de blat de moro o<br>$\frac{1}{3}$ <i>tortita</i> de blat o<br>$\frac{1}{4}$ de pa àrab |
| <b>PATATES</b><br>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bullides, al forn</li> <li>- Si són fregides, menys quantitat</li> <li>- Equival a <math>\frac{1}{4}</math> de iuca o plàtan mascle</li> </ul>                                                                                                                                                        | 1 patata gran o<br>2 patates petites<br>$\frac{1}{4}$ plàtan mascle<br>$\frac{1}{4}$ iuca                                |
| <b>ARRÒS, PASTA I ALTRES CEREALS</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons, espaguetis, sopa, arròs, cuscús, blat de moro</li> <li>- Cereals d'esmorzar: musli, flocs</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | 1 plat                                                                                                                   |
| <b>VERDURES I HORTALISSES</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongeta tendra, carxofes, pebrots, espàrrecs, espinacs, col, coliflor, albergínia, bolets</li> <li>- Enciam, tomàquets, pastanaga, ceba, cogombre</li> <li>- En amanida, bullides, al vapor, sofregides, a la planxa i al forn</li> <li>- Fresques o congelades, de tant en tant en llauna</li> </ul> | 1 plat                                                                                                                   |





| aliment                                                                                                         | tipus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | racions                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUITES</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grosses: meló, síndria, pinya, papaia, mango ...</li> <li>- Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan...</li> <li>- Petites: pruna, kiwi, mandarina, albercoc...</li> <li>- Molt petites: cireres, raïm, maduixes...</li> <li>- Fresques, de tant en tant cuites o en llauna en el seu suc</li> <li>- Peces de fruita senceres, en macedònia o en suc</li> <li>- No s'hi inclou la melmelada</li> </ul> | 1 tall (fruites grans)<br>1 peça (fruites mitjanes)<br>2 peces (fruites petites)<br>1 bol (fruites molt petites)<br>1 got petit de suc |
| <b>LACTIS</b><br>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'hi inclouen la llet i les begudes de soja enriquides amb calci</li> <li>- També s'hi inclouen el iogurt, la quallada i el formatge</li> <li>- No s'hi inclouen la mantega ni la nata</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            | 1 tassa grossa o bol<br>2 unitats o<br>1 tros                                                                                          |
| <b>LLEGUMS</b><br>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons, lleties, mongetes, fesolets, <i>dhal</i>...</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 plat                                                                                                                                 |
| <b>PEIX I MARISC</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peix blanc: llobarro, orada, bacallà, rap, llenguado, lluç...</li> <li>- Peix blau: salmó, seitó, sardina, verat, sorell, tonyina...</li> <li>- Musclos, sípia, calamar, gamba...</li> <li>- S'hi inclou peix congelat i en llauna: tonyina, bonítol, anxoves, sardines</li> </ul>                                                                                                                           | 2 talls o unitats                                                                                                                      |
| <b>OUS</b><br>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passats per aigua, truita, ferrats, al forn, remenats...</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 o 2 ous                                                                                                                              |
| <b>CARN BLANCA</b><br>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pollastre, gall dindi, conill</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Un quart                                                                                                                               |
| <b>CARN VERMELLA</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porc, vedella, bou, be</li> <li>- Salsitxes, hamburgueses, botifarra</li> <li>- Inclou pernil cuit i curat</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 tall o bistec o<br>2 salsitxes o<br>1 hamburguesa<br>Talls per a entrepà                                                             |
| <b>OLI I FRUITA SECA</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preferentment d'oliva</li> <li>- Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, cacauets</li> <li>- Fruita seca torrada o crua</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 cullerada<br>1 grapat                                                                                                                |

# Un menú setmanal

## Grups d'aliments

Us presentem un menú setmanal. El que podríeu dinar, per exemple, al menjador del centre escolar. Suposem que l'esmorzar ha estat saludable, és a dir, que ha inclòs lactis, fruita i cereals (una ració de cada).

En grups, heu d'analitzar el menú setmanal tenint en compte el que vau aprendre a la sessió anterior sobre els grups d'aliments, la freqüència de consum i les racions. Per a això podeu consultar les fitxes treballades a la sessió 1 i la piràmide alimentària penjada a la classe. Després fareu una discussió en gran grup sobre tot el que heu anat comentant.

A continuació us presentem les racions recomanades setmanalment per a cada grup d'aliments:



### AIGUA

4-8 gots/dia  
28-56 gots/setmana



### LACTIS

3-4 racions/dia  
21-28 racions/setmana



### FRUITES I VERDURES (verdures, hortalisses i fruites)

5 racions/dia  
35 racions/setmana



### FÈCULES (pa, patates, arròs, pasta i altres cereals)

4-6 racions/dia  
28-42 racions/setmana



### CARN (carn blanca i carn vermella)

3-4 racions/setmana



### OLI

3-5 cullerades/dia  
21-35 cullerades/setmana



### PEIX I MARISC

3-4 racions/setmana



### LLEGUMS

3-4 racions/setmana



### OUS

3-4 racions/setmana



### FRUITA SECA

3-7 grapats/setmana



| àpats     |                                           | esmorzar                                               |                                                                                         | dinar                                          |  |
|-----------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| Dilluns   | Llet<br>Torrada<br>Poma<br>Aigua          | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua | Espirals saltejats en crema de llet amb verdures (mongeta tendra, ceba i xampinyons)    | 1 fècula, ½ fruites i verdures, 1 lacti, 1 oli |  |
|           |                                           |                                                        | Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit                                               | 1 carn, ½ fruites i verdures, 1 oli            |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, fruita, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua        |  |
| Dimarts   | logurt<br>Galetes<br>Suc<br>Aigua         | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua | Paella de verdures (pebrot verd i vermell, carxofa, porros i mongeta verda)             | 1 fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli          |  |
|           |                                           |                                                        | Bunyols de bacallà amb soja                                                             | ½ peix, ½ fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli  |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, fruita, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua        |  |
| Dimecres  | Llet<br>Cereals<br>Pera<br>Aigua          | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua | Crema de verdures (patata, mongeta tendra, carbassó, pastanaga i ceba)                  | 1 fruites i verdures, ½ fècula, 1 oli          |  |
|           |                                           |                                                        | Fideuada marinera (tomàquet, ceba, pebrot) amb sípia i allioli                          | 1 fècula, ½ peix, ½ fruites i verdures, 1 oli  |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, iogurt, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 lacti, 1 aigua                     |  |
| Dijous    | logurt<br>Pa<br>Fruita<br>Aigua           | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua | Cigrons estofats (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) amb espinacs        | 1 llegums, ½ fruites i verdures, 1 oli         |  |
|           |                                           |                                                        | Filet de lluç al forn amb verduretes (ceba, tomàquet i pebrot)                          | 1 peix, ½ fruites i verdures, 1 oli            |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, fruita, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua        |  |
| Divendres | logurt<br>Galetes<br>Suc<br>Aigua         | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua | Fumet de peix (pastanaga, porro) amb pistons                                            | ½ peix, ½ fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli  |  |
|           |                                           |                                                        | Llibrets de llom casolans (farcits de pernil i formatge) amb amanida de l'hort          | 1 carn, ½ fruites i verdures, ½ lacti, 1 oli   |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, iogurt, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 lacti, 1 aigua,                    |  |
| Dissabte  | Llet<br>Torrada<br>Suc<br>Aigua           | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua | Trinxat de la Cerdanya                                                                  | 1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 oli          |  |
|           |                                           |                                                        | Salmó a la planxa amb salsa d'alls i llimona i reducció de vinagre amb carbassó al forn | ½ peix, ½ fruites i verdures, 1 oli            |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, fruita, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua        |  |
| Diumenge  | logurt<br>Cereals<br>Fruita seca<br>Aigua | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 Fruita seca<br>1 aigua        | Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) amb ou dur ratllat                          | 1 fruites i verdures, ½ fècula, 1 ou, 1 oli    |  |
|           |                                           |                                                        | Pit de gall dindi a la planxa amb alberginies a la romana (farina i ou)                 | 1 carn, 1 fruites i verdures, 1 oli            |  |
|           |                                           |                                                        | Pa, fruita, aigua                                                                       | 1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua        |  |

**ATENCIÓ!**

• Els acompanyaments es comptabilitzen com ½ ració (per exemple: paella de verdures = 1 ració de fècules + 1/2 ració de fruites i verdures.

• Aigua: és obligatori beure'n 1 got amb el dinar, 1 amb el sopar, 1 a mig matí i 1 a mitja tarda, fins a arribar a 4 gots al dia com a mínim.

| berenar                        |                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| logurt<br>Cereals<br>Aigua     | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 aigua                   |
| Pa<br>Formatge<br>Aigua        | 1 fècula<br>1 lacti<br>1 aigua                   |
| Fruita<br>Fruita seca<br>Aigua | 1 fruites i verdures<br>1 fruita seca<br>1 aigua |
| Llet<br>Torrada<br>Aigua       | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 aigua                   |
| Fruita seca<br>Fruita<br>Aigua | 1 fruita seca<br>1 fruites i verdures<br>1 aigua |
| Fruita<br>Flam<br>Aigua        | 1 fruites i verdures<br>1 lacti<br>1 aigua       |
| Llet<br>Galetes<br>Aigua       | 1 lacti<br>1 fècula<br>1 aigua                   |

### SUBTOTAL (Esmorzar + dinar + berenar)

Aigua:

Fècules (pa,  
patates, arròs,  
pasta i altres  
cereals):

Fruites i verdures  
(verdures,  
hortalisses,  
fruites):

Lactis:

Llegums:

Peix i marisc:

Ous:

Carn  
(carn blanca  
i carn vermella):

Oli:

Fruita seca:

### RACIONS PENDENTS (Per al sopar)

Aigua:

Fècules (pa,  
patates, arròs,  
pasta i altres  
cereals):

Fruites i verdures  
(verdures,  
hortalisses,  
fruites):

Lactis:

Llegums:

Peix i marisc:

Ous:

Carn  
(carn blanca  
i carn vermella):

Oli:

Fruita seca:

### RACIONS TOTALS (Dia i/o setmana)

Aigua:  
4-8 gots/dia  
28-56 gots/setmana

Fècules (pa,  
patates, arròs,  
pasta i altres  
cereals):  
4-6 racions/dia  
28-42 racions/  
setmana

Fruites i verdures  
(verdures,  
hortalisses,  
fruites):  
5 racions/dia  
35 racions/setmana

Lactis:  
3-4 racions/dia  
21-28 racions/  
setmana

Llegums:  
3-4 racions/  
setmana

Peix i marisc:  
3-4 racions/  
setmana

Ous:  
3-4 racions/  
setmana

Carn (carn blanca  
i carn vermella):  
3-4 racions/  
setmana

Oli:  
3-5 cullerades/dia  
21-35 cullerades/  
setmana

Fruita seca:  
3-7 grapats/  
setmana

| àpats     | sopar   |
|-----------|---------|
| Dilluns   | 1 aigua |
| Dimarts   | 1 aigua |
| Dimecres  | 1 aigua |
| Dijous    | 1 aigua |
| Divendres | 1 aigua |
| Dissabte  | 1 aigua |
| Diumenge  | 1 aigua |

## Recompte de racions

Aigua:

Fècules (pa, patates, arròs, pasta i altres cereals):

Fruites i verdures (verdures, hortalisses, fruites):

Lactis:

Llegums:

Peix i marisc:

Ous:

Carn (carn blanca i carn vermella):

Oli:

Fruita seca:

# La meva activitat física

Et presentem un autoregistre perquè hi vagis anotant les hores d'activitat física, les hores de descans i les hores que dediques fora del centre escolar a l'ús de pantalles (entre setmana i els caps de setmana). Per diferenciar-les, apunta amb un color diferent els caps de setmana. La durada de l'autoregistre és d'un mes. Posteriorment, en un taller per als alumnes i les famílies, buscareu possibles millores en els vostres hàbits relacionats amb l'activitat física i el descans.



**HORES D'ACTIVITAT FÍSICA**
**HORES SEDENTÀRIES**

| dies* | a l'escola | extraescolar | de descans | d'ús de pantalles |
|-------|------------|--------------|------------|-------------------|
| 1     |            |              |            |                   |
| 2     |            |              |            |                   |
| 3     |            |              |            |                   |
| 4     |            |              |            |                   |
| 5     |            |              |            |                   |
| 6     |            |              |            |                   |
| 7     |            |              |            |                   |
| 8     |            |              |            |                   |
| 9     |            |              |            |                   |
| 10    |            |              |            |                   |
| 11    |            |              |            |                   |
| 12    |            |              |            |                   |
| 13    |            |              |            |                   |
| 14    |            |              |            |                   |
| 15    |            |              |            |                   |
| 16    |            |              |            |                   |
| 17    |            |              |            |                   |
| 18    |            |              |            |                   |
| 19    |            |              |            |                   |
| 20    |            |              |            |                   |
| 21    |            |              |            |                   |
| 22    |            |              |            |                   |
| 23    |            |              |            |                   |
| 24    |            |              |            |                   |
| 25    |            |              |            |                   |
| 26    |            |              |            |                   |
| 27    |            |              |            |                   |
| 28    |            |              |            |                   |
| 29    |            |              |            |                   |
| 30    |            |              |            |                   |
| 31    |            |              |            |                   |

\*Apunta amb un color diferent els registres dels caps de setmana.





