



creixem sans



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



**Guia didàctica
per al professorat**

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.....	7
Proposta de treball: Quadre resum d'activitats d'aprenentatge i recursos	8
Programació de la unitat didàctica	9

MÒDUL DE TREBALL 1 Salut i benestar

SESSIÓ 1 La salut i el benestar	13
--	----

MÒDUL DE TREBALL 2 Alimentació i nutrició

SESSIÓ 2 La nostra digestió	19
SESSIÓ 3 Els grups d'aliments	25
SESSIÓ 4 Els nutrients i les seves funcions	29
SESSIÓ 5 La piràmide alimentària	33
SESSIÓ 6 El millor esmorzar	38

MÒDUL DE TREBALL 3 Activitat física i descans

SESSIÓ 7 Activitat física i descans.....	47
---	----

SESSIÓ DE TANCAMENT	57
----------------------------------	----

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 interessin dins de la unitat i que són els següents: la salut i el benestar; 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 l'alumnat 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 responnent a les principals variables relacionades amb les conductes que volem afavorir i que presentem posteriorment, quan remarcuem 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 vuit 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 pretén introduir el programa a través de la presentació del concepte de salut i l'aprofundiment en els seus principals determinants. 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.

La Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible, que la ciutat de Barcelona va celebrar en el darrer trimestre de l'any 2021, va permetre que l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), amb la col·laboració de l'equip de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible i Polítiques Alimentàries Urbanes de l'Ajuntament de Barcelona, introduís en aquests materials la visió de sostenibilitat alimentària que mancava i que converteix d'aquesta manera aquests recursos en eines educatives per una alimentació saludable, segura i sostenible.

Es pretén recuperar els conceptes de cultura alimentària i sostenibilitat, fent èmfasi en la dieta mediterrània, per mirar de transcendir, sempre que sigui possible, el binomi alimentació/salut. Així doncs, quan es parla d'alimentació o de dieta saludable, sempre s'hi hauria d'afegir l'adjectiu sostenible.

En aquest sentit, s'entén la sostenibilitat en la seva triple dimensió: econòmica, sociocultural i ambiental. D'altra banda, ens proposem destacar el paper que hi té la pagesia, perquè l'activitat agrària (entesa en sentit ampli: agricultura, pesca i ramaderia) és essencial per garantir l'accés a una alimentació saludable i sostenible; i, també, volem aprofundir en aspectes relacionats amb la manipulació dels aliments, la temporalitat i proximitat dels productes, els canals de comercialització i distribució que es fan servir, el paisatge, l'economia local i el coneixement que s'hi associa.

És important insistir en el binomi sa/sostenible. Una alimentació saludable i sostenible fa referència tant a la salut de les persones com a un sistema alimentari respectuós amb el medi ambient, que ha de garantir les necessitats alimentàries del present sense comprometre les del futur. Al llarg de les activitats, veurem com una alimentació sostenible es concreta a triar aliments locals, de temporada i ecològics; i, sempre que sigui viable, obtenir-los directament de la pagesia o bé per circuits de comercialització tan curts com sigui possible.

Així mateix, cal tenir en compte que el terme seguretat alimentària té dos vessants conceptuals. D'una banda, el que correspon al terme anglès "food safety" i que al·ludeix al dret de tota persona a tenir accés a aliments sans i nutritius, d'acord amb el dret a una alimentació adequada i amb el dret fonamental de tota persona a no patir fam. D'altra banda, el referit a la inocuitat dels aliments, a l'absència dels perills associats a productes alimentaris (físics, químics i biològics) susceptibles de la salut de les persones consumidores. En aquesta guia s'incorpora la perspectiva de seguretat referida a la inocuitat dels aliments que es compren i consumeixen.

Objectius

1. Introduir els conceptes de salut i benestar, així com identificar els factors que influeixen en la nostra salut.
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) Salut i benestar

1. Definició de salut.
2. Determinants de la salut.

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.

Pel que fa als continguts sobre sostenibilitat, cal atendre als següents pressupòsits:

L'ABC de l'alimentació sostenible

En l'actualitat, al planeta Terra es produeix prou quantitat d'aliments per satisfer les necessitats de tothom qui hi habita. No obstant això, una de cada nou persones té problemes de subalimentació. Es fa evident que la crisi agroalimentària no és causada per la falta d'aliments, sinó per les condicions desiguals d'accés a l'alimentació i per una distribució injusta de la producció, que controlen les grans corporacions en cerca del benefici màxim, el creixement desmesurat i l'acumulació d'excedents, amb un gran cost social i ambiental.

La revolució verda va introduir als anys seixanta la utilització de l'agroquímica i els combustibles fòssils. Va provocar que desapareguessin formes agrícoles tradicionals, va fer dependre la pagesia d'insums que estan fora del seu control i va desarticular les bases socials i culturals de l'agricultura familiar i les comunitats

rurals. Des de llavors, els sistemes alimentaris han patit una sèrie de canvis que han transformat dràsticament la producció, la distribució i el consum d'aliments. Aquest daltabaix en la manera d'entendre l'agricultura s'ha caracteritzat per la forta industrialització i una dependència creixent d'agroquímics, combustibles fòssils i altres insums com les llavors «millorades».

Al llarg d'aquest procés, la diversitat de conreus s'ha anat substituint per monocultius amb un alt grau de mecanització i una intensificació del treball a les finques. També s'ha produït una pèrdua de la diversitat alimentària i, avui en dia, la nostra alimentació es concentra en unes poques varietats d'espècies vegetals i animals (FAO, 2019).

La intensa mecanització, juntament amb els preus baixos dels productes agraris, entre altres factors, ha contribuït a fer davallar la població que es dedica exclusivament a aquest sector. Les dades a Catalunya ens mostren com s'ha produït una baixada dràstica en el nombre de persones dedicades a la pagesia i com ha disminuït la quantitat d'explotacions més petites. Actualment, només l'1,4% de la població activa treballa en el sector primari a Catalunya, mentre que al començament del segle XX la pagesia en representava pràcticament la meitat (Pomar et al., 2018).

Aquest model productiu està lligat a un model de distribució d'aliments globalitzats controlat per unes poques corporacions transnacionals. Aquestes empreses són les que acaben decidint què consumim, el preu dels aliments, el seu origen i com es preparen (Montagut i Vivas, 2009). Les grans centrals de compres venen els productes a les persones consumidores a través de grans supermercats i hipermercats. A Catalunya, del 1995 al 2004 aquest tipus d'establiments van créixer en un 211%, mentre que el petit comerç no ha deixat de disminuir (Vivas i Montagut, 2007).

A més, el model agroalimentari és responsable d'entre un 21% i un 37% de les emissions de gasos d'efecte hivernacle, d'intensos processos de desforestació, de la degradació de sòls per l'ús de maquinària i les elevades emissions d'òxid nítrós a les macrogranges porcines (IPCC, 2019).

Així doncs, aquest context agroindustrial posa en perill el dret a una alimentació saludable, que sigui respectuosa amb el medi ambient i les persones i que assegurï una vida digna a la pagesia.

Tanmateix, al nostre territori també trobem diversos models de proveïment alimentari que tracen camins per assegurar un preu just per a la pagesia i les persones consumidores, i que es basen en valors com ara la justícia social, la cooperació i la solidaritat entre els diferents agents. Aquestes vies d'aprovisionament són diverses, però moltes es caracteritzen per desenvolupar

circuits curts de comercialització (CCC), subministrar productes ecològics i locals i mantenir relacions de confiança i transparència entre el sector productor i el consumidor.

Aquestes xarxes alimentàries sovint estan vinculades a l'agroecologia, una manera d'entendre i practicar l'agricultura ecològica que, més enllà de substituir pràctiques productives respectuoses amb el medi ambient, també té en compte les dimensions socioeconòmiques, polítiques i culturals dels sistemes alimentaris (Sevilla, 2006). Són projectes que comparteixen l'horitzó de la sobirania alimentària dels pobles i que sovint estan lligats, en major o menor mesura, a l'economia social i solidària (ESS) que posa la vida, i no pas el capital, al centre de les activitats socioeconòmiques.

Conceptes clau de sobirania alimentària en aquestes edats

Aquests conceptes representen aspectes fonamentals quan parlem de sobirania alimentària. Es tracta dels conceptes de local, de temporada, producció pròpia o de pagesia i ecològic.

Respecte a la introducció dels conceptes per etapes educatives, s'introduirà el terme de producció pròpia o de pagesia durant el cicle mitjà de l'educació primària. Per tant, en el cas d'aquest cicle a què pertany "Creixem Sans", s'ha de tenir present el concepte següent:

Producció pròpia o de pagesia, amb el significat de lligat a la temporada, la pagesia local i la reducció de la petjada de carboni a partir del control del transport dels aliments i l'eliminació de mitjancers a l'hora de comercialitzar els aliments.

D'altra banda, cal tenir en compte que aquests conceptes clau es poden treballar de forma més evident en el cas de la fruita i la verdura, mentre que cal adaptar-ne la definició per a altres productes. Per exemple, en el cas del peix, hi hem d'incloure el peix de temporada i el peix local, és a dir, el que es pesca a les costes catalanes. En el cas dels ous, caldria referir-se a la diferència entre els ous rossos i blancs i a la numeració de cadascun. I, finalment, en el cas de la carn, parlariem només de carn local i preferiblement ecològica.

Bibliografia de suport

1. FAO, FIDA, OMS, PMA i UNICEF (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma: FAO.
2. Pomar, Ariadna, Durant, Nicola, Gamboa, Gonzalo, Binimelis, Rosa i Tendero, Guillem (2018). «Arran de terra II: Indicadors de Sobirania Alimentària a Catalunya». Associació Entrepobles i Arran de Terra.
3. Badal, Marc; Binimelis, Rosa; Gamboa, Gonzalo; Heras, María i Tendero, Guillem (2011). «Arran de terra: indicadors participatius de sobirania alimentària a Catalunya». Report de l'Associació Entrepobles i l'Institut d'Economia Ecològica i Ecologia Política.
4. Montagut, Xavier i Vivas, Esther (2009). Del campo al plato. Los circuitos de producción y distribución de alimentos. Barcelona: Icaria.
5. Vivas, Esther i Montagut, Xavier (2007). Supermercados, no gracias. Barcelona: Icaria.
6. IPPC 2019. «Canvi climàtic i sòls: un informe especial de l'IPCC sobre canvi climàtic, desertificació, degradació, maneig sostenible del sòl, seguretat alimentària i flux de gasos d'efecte hivernacle en ecosistemes terrestres». Report del Grup Intergovernamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic de les Nacions Unides.
7. Sevilla Guzmán, Eduardo (2006). De la sociología rural a la agroecología. Barcelona: Icaria.
8. Informe Aresta. «Eines i estratègies d'articulació de les xarxes agroecològiques». Aresta Cooperativa, octubre del 2020. Es pot descarregar el report en l'enllaç següent: https://aresta.coop/wp-content/uploads/2021/01/Informe_CC_final_corregit.pdf

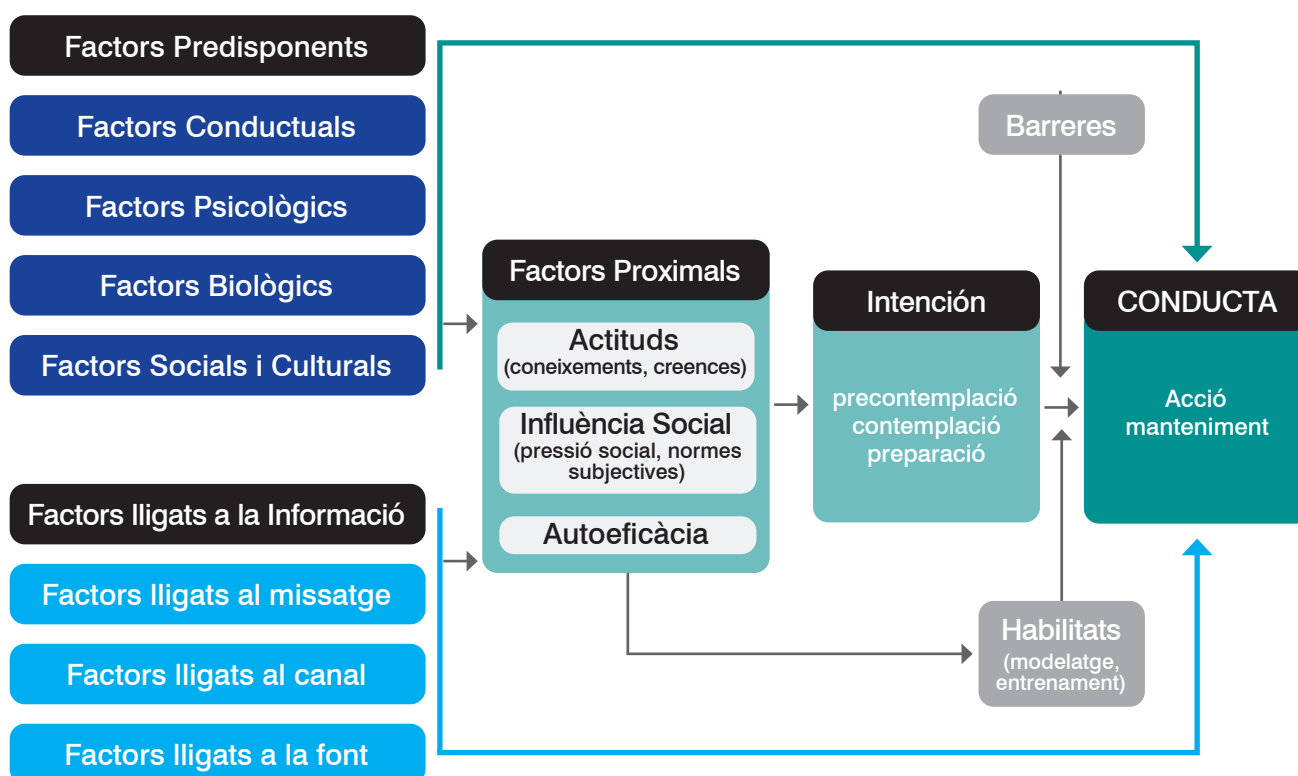
Model teòric de les conductes

Com hem dit més amunt, perquè creixem sans 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 l'alumnat a augmentar la seva autoeficàcia i orientar-lo 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	
SALUT I BENESTAR		ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ						ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS	SESSIÓ DE TANCAMENT
SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4	SESSIÓ 5	SESSIÓ 6	SESSIÓ 7			
“La salut i el benestar”	“La nostra digestió”	“Els grups d'aliments”	“Els nutrients i les seves funcions”	“La piràmide alimentària”	“El millor esmorzar”	“Activitat física i descans”	“La salut i el benestar” Sessió de tancament		
Continguts: Definició de salut i els seus determinants	Continguts: Aparell digestiu	Continguts: Grups d'aliments	Continguts: Els nutrients bàsics	Continguts: Piràmide alimentària	Continguts: Esmorzar saludable	Continguts: Gestió del temps lliure	Continguts: Definició de salut i els seus determinants		
Creació d'un mural dels principals factors que influeixen en la salut	Activitat sobre la figura “Com fem la digestió”	Activitat de classificació d'aliments, segons grup i origen	Activitat de treball sobre els nutrients i posterior debat	Muntar una piràmide alimentària	Taller sobre esmorzar saludable	Treball de la fitxa sobre l'activitat que fem	Repàs dels principals factors que influeixen en la salut		
Implicació de les famílies: No es contempla	Implicació de les famílies: Aportar dades sobre la funció de les dents	Implicació de les famílies: Aportar material d'envasos i orientar en la compra d'aliments	Implicació de les famílies: Tast d'aliments	Implicació de les famílies: Recollir i donar material per a la piràmide	Implicació de les famílies: Comprar fruita. Donar idees per a millorar l'esmorzar	Implicació de les famílies: Propostes de les famílies que ajudin les criatures a identificar millores realistes. Llegir el tríptic “Activitat física i salut”	Implicació de les famílies: No es contempla		

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/la mestre/a 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 desenvolupa-

rà 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.	"La salut i el benestar"		
2.	"La nostra digestió"		
3.	"Els grups d'aliments"		
4.	"Els nutrients i les seves funcions"		
5.	"La piràmide alimentària"		
6.	"El millor esmorzar"		
7.	"Activitat física i descans"		
Tancament	"La salut i el benestar" Sessió de tancament		



MÒDUL DE TREBALL 1

Salut i benestar

SESSIÓ 1 La salut i el benestar



La salut i el benestar

Resum de l'activitat:

Definir què és la salut i crear un mural que reculli els principals factors que influeixen en la nostra salut.

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

Continguts

Definició de salut i els seus determinats.

Objectiu

Introduir els conceptes de salut i benestar, així com identificar els factors que influeixen en la nostra salut.

Objectius específics

- Reflexionar sobre la salut i el benestar.
- Reconèixer quins factors influeixen en la salut i el benestar.
- Identificar els beneficis que el nostre entorn físic i social aporten a la nostra salut i al benestar.
- Comprendre que uns hàbits de vida saludables ajuden a mantenir un bon estat de salut



Activitat d'aprenentatge

Es tracta d'una sessió introductòria al programa.

Abans de començar l'activitat, el professorat explicarà a l'alumnat que el programa Creixem Sans ens servirà per aprendre a cuidar-nos millor i conèixer els beneficis de tenir uns hàbits de vida saludables.

Per iniciar l'activitat, es farà una breu introducció explicant què és la salut i el benestar (mirar idees clau i material de la formació disponible online a través de la plataforma Moodle <https://formacio.aspb.cat/login/index.php>).

Un cop introduïts els conceptes de salut i benestar, es proposa treballar de manera col·laborativa construint el "Mural de la nostra salut" on es recullen tots els factors que influeixen en la nostra salut. Es recomana que prèviament a la sessió es deixi preparat un paper d'embalar, cartolines, pissarra o similar dividit en quatre blocs: característiques personals, entorn físic, entorn social i hàbits de vida saludables.

Seguidament, es plantejarà una sèrie de preguntes als infants per tal de generar un debat i anar recollint les idees que vagin sorgint. A continuació, es proposen algunes preguntes per tal de guiar el debat i facilitar que els conceptes clau siguin comentats:

- Quines característiques ens fan ser com som?
- Què hi ha al nostre entorn que ens ajuda a tenir una bona salut?
- Què trobem al nostre barri que pensem que ens pot ajudar a estar més saludables i a sentir-nos bé?
- Amb quines persones ens relacionem que ens fan sentir millor?
- Quines activitats del nostre dia a dia influeixen en el nostre benestar?

En aquells grups en que costi que surtin idees, es pot anar orientant el debat mitjançant preguntes més concretes i amb exemples:

- Quan aneu a jugar al parc, us sentiu bé? Hi ha alguna altra activitat que us faci sentir bé?
- Com ens sentim després d'estar amb els amics i amigues?

Les idees que vagin sorgint s'aniran apuntant en els diferents blocs del mural amb la finalitat de crear el "Mural de la nostra salut".

LA NOSTRA SALUT

Quins trets personals influeixen en el nostre benestar? (Característiques personals)



Quins espais/llocs ens aporten salut? (Entorn físic)



Quines persones ens ajuden a sentir-nos millor? (Entorn social)



Quins hàbits i activitats ens fan tenir millor salut? (Hàbits de vida saludables)



Aquest mural es planteja com un punt de partida per treballar els continguts del programa i també altres activitats relacionades amb la salut i el benestar que es realitzin al llarg del curs. D'aquesta manera, segons avanci el curs es recomana que es vagi revisant el mural i s'ompli i es nodreixi amb els nous elements identificats.

Es finalitzarà l'activitat informant que en les següents sessions s'aprofundirà en els hàbits saludables d'alimentació, activitat física i descans.

A la sessió de tancament s'inclou un exemple de mural que pot ajudar a orientar l'activitat (pàg. 58).

Algunes orientacions didàctiques

Enfocament positiu de la salut

És important que des del començament el professorat doni un enfocament positiu sobre la salut, evitant la culpabilització o l'estigmatització de l'alumnat. Treballarem els factors que influeixen en la nostra salut des de la visió dels beneficis que el nostre entorn i els nostres hàbits ens poden aportar.

Alternatives per adaptar l'activitat

El format i la metodologia de treball es podrà adaptar a la diversitat de situacions, necessitats i capacitats de l'alumnat que conforma el grup classe. En el cas que al grup hi hagi alumnat amb discapacitat visual o una altra discapacitat per la qual s'utilitzi el canal auditiu com a principal canal d'aprenentatge, serà important tenir present que tot el que s'escrigui caldrà anar-ho verbalitzant. Si hi ha alumnat amb discapacitat auditiva, caldria garantir la lectura labial. Així mateix, caldria tenir present que si un alumne/a té dificultats per escriure o comunicar-se verbalment, com podria ser el cas d'alumnat amb discapacitat física, intel·lectual o de salut mental, cal garantir que les seves aportacions quedin recollides al mural.

Es proposa treballar aquesta activitat en gran grup, però és possible adaptar-la per fer-ho en petits grups si el professorat ho considera més adient.

En funció del grup es podrà ampliar el mural amb més informació, introduint un cinquè bloc sobre "Condicions socioeconòmiques, polítiques i socials". Es poden posar alguns exemples com en quin grau poden afectar les condicions laborals de la família o el mercat de l'habitatge, entre d'altres.

Material complementari

Per complementar i profunditzar en els diferents continguts a treballar en el programa, es poden utilitzar els recursos complementaris que es faciliten a la web de l'ASPB [Creixem sans](https://www.aspb.cat/documents/creixem-sans/) <https://www.aspb.cat/documents/creixem-sans/>.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Prèviament, preparar el mural a emplenar en un lloc visible.	Exemple “Mural de la nostra salut” (pàg. 14)	15 min.
2. Fer una introducció al programa i al concepte de salut i benestar.	Idees claus i formació Moodle https://formacio.aspb.cat/login/index.php	10 min.
3. Debatre en gran grup sobre els determinants de la salut i anar creant el mural mitjançant un treball col·laboratiu.	Exemple “Mural de la nostra salut” (pàg. 14)	35 – 40 min.
4. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió.	Idees clau	10 min.

Idees clau:

1. La salut no és només l'absència de malaltia, sinó un estat complet de benestar físic, mental, emocional i social (segons la definició de l'Organització Mundial de la Salut).
2. El benestar és un estat que ens fa sentir bé i experimentar emocions positives en la nostra vida.
3. Els factors que influeixen sobre la salut són les característiques personals, l'entorn físic, l'entorn social i els hàbits de vida saludables, entre d'altres.
4. Els hàbits de vida saludables s'adquireixen principalment durant la infància, i és important conèixer-los.



MÒDUL DE TREBALL 2

Alimentació i nutrició

- SESSIÓ 2** La nostra digestió
- SESSIÓ 3** Els grups d'aliments
- SESSIÓ 4** Els nutrients i les seves funcions
- SESSIÓ 5** La piràmide alimentària
- SESSIÓ 6** 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.

Objectius

- 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. 21).

De manera individual, cada estudiant 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 sorgeixen.

Abans d'acabar, cal que el professorat ajudi l'alumnat a extreure les idees clau de la sessió.

Famílies

Seria recomanable 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. 23) dedicada a les dents i les indispensables funcions que aquestes exerceixen.



Procediment

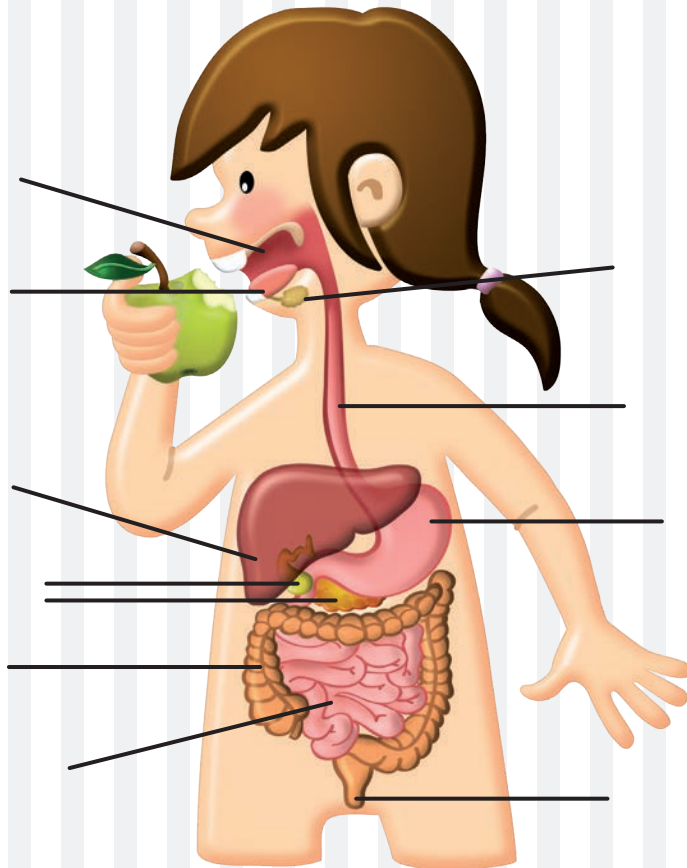
Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Lliurar a l'alumnat la fitxa de treball de l'activitat.	Fitxa per a l'alumnat "Com fem la digestió" (pàg. 21)	5 min.
2. Individualment, cada estudiant ha d'escriure els noms de cadascuna de les parts de l'aparell digestiu que coneix.		5 min.
3. 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.
4. 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.
5. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió i afegir al "Mural de la nostra salut" els factors identificats que influeixen en la nostra salut.	Idees clau (pàg. 20)	15 min.
6. Lliurar la fitxa per a la família.	Fitxa per a la família (pàg. 23)	
7. Demanar a l'alumnat que a la propera sessió portin envasos d'aliments. Vegeu la sessió 3.		

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 recomana 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.



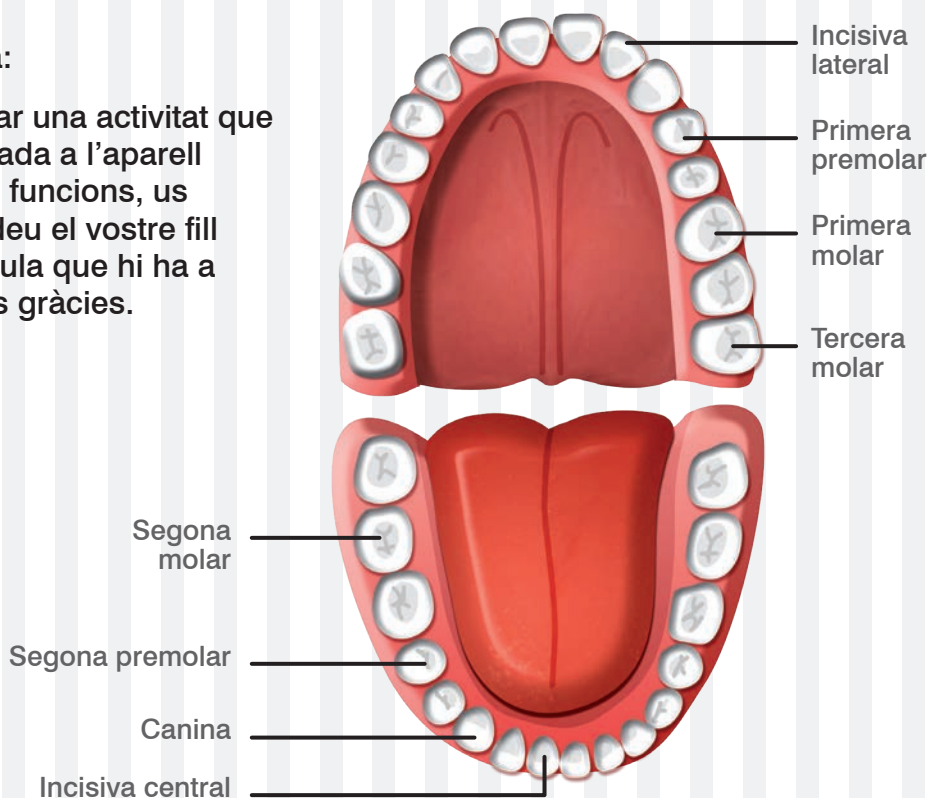
2. Quina funció té cadascuna de les parts de l'aparell digestiu? A continuació teniu una taula per a indicar-hi les diferents funcions i relacionar-les amb les parts corresponents de l'aparell digestiu.

Parts de l'aparell digestiu	Funcions

Algunes dades

Benvolguda família:

Per poder completar 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	

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).
- Reforçar el concepte de refredar els aliments.

Activitat d'aprenentatge

L'activitat que proposem té dues parts: lliurar la fitxa de treball (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàgs. 27-28), omplir-la i corregir-la, i classificar els envasos alimentaris que hagin portat segons el grup a què pertanyen.

Per a la primera part:

Individualment, l'alumnat haurà d'emplenar la fitxa relacionant amb una fletxa cada dibuix amb el grup alimentari corresponent i, després, indicar l'origen de cada aliment, segons si és d'origen animal, vegetal o mineral. També cal indicar si l'aliment s'ha de conservar en fred o no. Una vegada emplenada la fitxa, el professorat obrirà un debat a tot el grup sobre el tema treballat a la fitxa.

Cal corregir els errors i aclarir els dubtes que sorgeixin.

Per a la segona part:

Uns dies abans d'aquesta sessió, el professorat demanarà a l'alumnat que porti 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, l'alumnat 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 l'alumnat es vagi 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.).

A la fitxa de l'alumnat, respecte dels aliments que es poden refrigerar, cal tenir en compte:

- Els pastissos contenen sucres, greixos i cereals, per això és difícil classificar-los en un sol apartat. Per altra banda, cal dir que no tots els pastissos són iguals, atès que depèn molt de com s'elaboren (a casa, al forn o en una fàbrica), del tipus d'ingredients que es fan servir (refinats o processats, cereals integrals, fruita fresca, etc.).
- Els lactis també es poden considerar greixos, en major o menor mesura, sobretot els derivats de la llet. Tot depèn del tipus de llet que tenen com a base (és a dir, de quin animal prové) i de la manera com s'ha elaborat; si és un formatge fresc o curat, si la llet s'ha desnatat prèviament o si parlem de mantega.

Famílies

Es recomana 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 seus fills i filles 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. Demanar a l'alumnat uns dies abans d'aquesta sessió que porti 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 l'alumnat ha de portar, i també convidar-les que aprofitin, quan vagin a comprar, per ajudar les criatures a fixar-se en les diferents presentacions dels aliments.	Fitxa per a l'alumnat "Diferents grups d'aliments" (pàgs. 27-28)	
2. Lliurar a l'alumnat la fitxa de treball de l'activitat.		5 min.
3. Es demanarà a l'alumnat que empleni una fitxa individualment, relacionant els dibuixos amb els grups d'aliments i l'origen que els correspon, i dir si haurien d'anar a la nevera o no.		10 min.
4. 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. 26)	15 min.
5. Classificar en els diferents grups alimentaris treballats a classe els envasos, dibuixos o fotos que han aportat.		10 min.
6. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió i afegir al "Mural de la nostra salut" els factors identificats que influeixen en la nostra salut.		

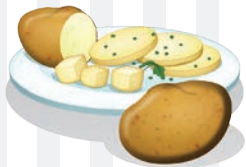
Idees clau:

1. Els aliments es poden classificar en els grups següents: lactis, carn-peixous, fècules (cereals, patates, llegums), fruites-verdures, greixos, sucres.
2. Els aliments també es poden classificar segons l'origen (animal, vegetal o mineral), i segons si cal que els conservem refrigerats o no (carn i peix frescos, iogurts...).
3. Una altra manera de classificar els aliments és a partir del mètode de conservació: congelació, refrigeració o temperatura ambient. A més, als comerços hi ha diferents presentacions per a 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. Després escriu una F de fred al costat de l'aliment en el cas que s'hagi de refrigerar.

Grups d'aliments



LACTIS

CARN, PEIX,
OUS

HIDRATS
DE CARBONI
(cereals, patates,
llegums)

FRUITES i
VERDURES
(fruites, verdures,
hortalisses)

OLIS i GREIXOS

SUCRES

AIGUA



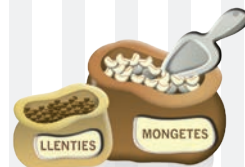
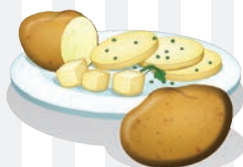
Relaciona amb fletxes els aliments amb l'origen que els correspon. Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un origen determinat.

Aliments segons l'origen

ANIMAL

VEGETAL

MINERAL



Els nutrients i les seves funcions

Resum de l'activitat:

Llegir i comprendre la fitxa dels nutrients i aclarir els dubtes que hagin sorgit.

Durada de l'activitat: 55 minuts.

Continguts

Els nutrients.

Objectius

- 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 consisteix en el lliurament a l'alumnat de la fitxa (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàgs. 31-32), llegir-la atentament.

De manera individual, cada estudiant haurà de llegir atentament la fitxa. Una vegada llegida, el professorat ha d'iniciar un debat en gran grup per aclarir els dubtes que sorgeixin.

Famílies

Es recomana 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 la resta de la família tampoc no hagi tastat.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Lliurar a l'alumnat la fitxa de treball, llegir-la atentament per comprendre'n els continguts.	Fitxa per a l'alumnat "Els nutrients i les seves funcions" (pàgs. 31-32)	10 min.
2. Fer una discussió en gran grup per aclarir els dubtes que sorgeixin.		15 min.
3. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió i afegir al "Mural de la nostra salut" els factors identificats que influeixen en la nostra salut.	Idees clau (pàg. 30)	5 min.

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 renoen 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.
5. Les proteïnes poden ser d'origen animal o vegetal.
6. Cal menjar verdures dues o tres vegades al dia.

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 nutrients contenen els aliments?

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.

Pasta, pa, patates, oli, 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 l'alumnat ha aportat.

Durada de l'activitat: 110 minuts.

Continguts

La piràmide dels aliments.

Objectius

- Identificar les principals recomanacions alimentàries.
- Transmetre actituds i habilitats directament relacionades amb aquestes recomanacions.
- Relacionar les recomanacions alimentàries amb hàbits de salut i d'alimentació segurs i sostenibles.

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 per incorporar a la dieta els aliments recomanats que menys es consumeixen.
- Desenvolupar actituds favorables i habilitats bàsiques per reduir el consum d'aliments no necessaris ni recomanats.

Activitat d'aprenentatge

L'activitat que proposem requereix que l'alumnat hagi aportat envasos, dibuixos o fotos de diferents aliments. El professorat 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 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'aquesta

edat ha de beure com a mínim un litre d'aigua al dia, i que a l'escola hem d'afavorir aquest consum vinculat a l'alimentació i a l'activitat física (al menjador, durant els esbarjos i després d'aquests).

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

L'alumnat ha 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, pàgs. 36-37). És important que l'alumnat es vagi fixant que hi ha diferents presentacions de cada aliment i que aquest, per tant, es pot consumir de diferents maneres. El professorat 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

És molt recomanable i important que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de la sessió.

És important que la família ajudi l'infant a millorar en un aspecte concret la dieta, sempre que sigui factible i realista.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
Per a desenvolupar aquesta sessió, cal que l'alumnat hagi 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" (pàgs. 36-37)	10 min.
2. Lliurar a l'alumnat la fitxa de treball de l'activitat, fer petits grups i llegir la fitxa.		10 min.
3. Individualment o en petits grups, l'alumnat anirà enganxant els envasos a la piràmide. Amb la supervisió del professorat, aniran col·locant cada aliment al lloc més recomanable per a la salut present i futura.		35 min.
4. Assegurar-se que tots els grups d'aliments i l'aigua siguin presents a la piràmide.		
5. Recordar que a la base hi ha l'activitat física.		
6. 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.
7. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió i afegir al "Mural de la nostra salut" els factors identificats que influeixen en la nostra salut. Repassar les recomanacions alimentàries.	Idees clau (pàg. 35)	15 min.
8. Recordatori de l'activitat conjunta entre famílies (obligatòria).		5 min.

Idees clau:

Consum esporàdic: Embotits, carns processades, plats precuinats, mantega, begudes ensucrades, sal, pastisseria, snacks, llaminadures.

Consum setmanal: Proteïna d'origen animal com els ous, el peix i el marisc, la carn vermella (porc, vedella, bou o be), la carn blanca (pollastre, gall dindi o conill) i els homòlegs vegetals (tofu, seitan, tempeh...).

Llegums: consum setmanal o diari.

Ous: consum setmanal.

Lactis o homòlegs vegetals: consum diari.

Oli d'oliva verge extra: consum diari.

Fruita seca: consum diari.

Pa, patates, arròs, pasta i altres cereals: consum diari

Verdures, hortalisses i fruita: consum diari.

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

Aigua: de quatre a vuit gots al dia.

Cal fer especial esment al fet que els aliments com més frescos i menys processats més bons són per a la nostra salut i per a la preservació de l'entorn. Si us sembla convenient, podeu parlar amb l'alumnat sobre aquests conceptes:

Processats i ultraprocessats

Congelats i ultracongelats

Procedència del producte (local, nacional o internacional)

Producció pròpia

Producte fresc i de temporada

Us hi pot ajudar el material “L'ABC de l'alimentació sostenible”, que trobareu a la descripció dels Continguts (pàg. 5).

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

HIDRATS
DE CARBONI

FRUITES i
VERDURES

OLIS i GREIXOS

SUCRES

AIGUA

Ocasio-
nalment

Alguns cops
a la setmana

Cada dia
(En total 2 litres)*



* Recordeu que els aliments també contenen aigua.

Què és la piràmide de l'alimentació

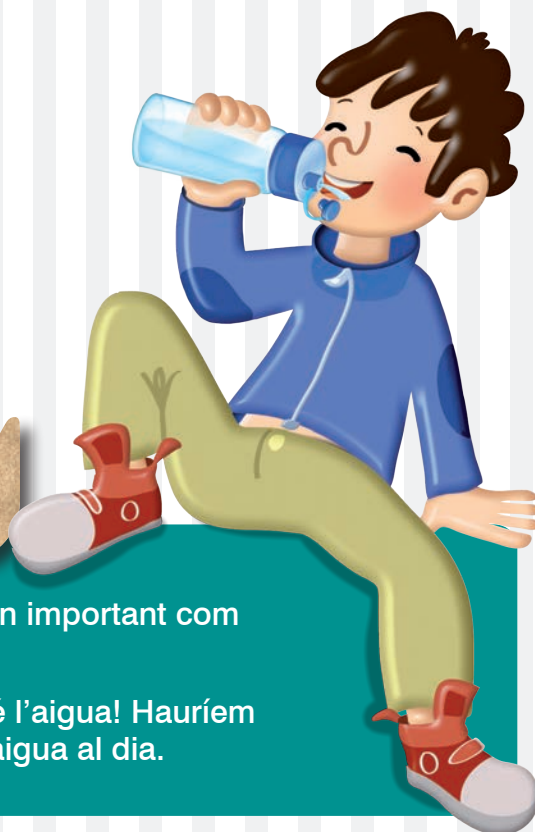
La piràmide de l'alimentació ens ajuda a saber quins aliments hem de consumir cada dia per tal d'obtenir els nutrients que el nostre cos necessita per a funcionar correctament.

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 **ocasionalment**.

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, saludable i sostenible.

Objectius

- Determinar el contingut i la quantitat de l'esmorzar perquè sigui saludable i sostenible.
- Adonar-se que l'esmorzar també pot ser atractiu i estimulant.
- Conèixer com hem de transportar i envasar l'esmorzar de manera sostenible i segura.

Objectius específics

- Identificar els tres grups d'aliments que ha de contenir un esmorzar saludable (lactis o homòlegs vegetals, fruita i cereals).
- Adonar-se que cal complementar l'esmorzar a casa amb el que mengem a l'escola.
- Identificar què és un esmorzar saludable (contingut i quantitat), segur i sostenible (de temporada, de proximitat, i amb embolcall reutilitzable o de residu zero).
- Practicar com fer un esmorzar saludable, segur, sostenible, atractiu i estimulant.
- Rentar-se les mans abans de manipular aliments.

Activitat d'aprenentatge

Per a fer aquesta activitat a classe, cal que uns dies abans donem indicacions a l'alumnat per tal que porti 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 professorat no es pot fer càrrec de portar els materials complementaris per a fer l'activitat (plats, gots, coberts, etc.), cal que ho encarregui al mateix alumnat, insistint en el fet, si és possible, que siguin de materials orgànics o es puguin reutilitzar.

Abans de començar, l'alumnat de manera individual llegirà la fitxa de treball en què s'informa del que és un esmorzar saludable (vegeu la fitxa per a l'alumnat, pàgs. 41-42).

A continuació, el que proposem és que en grups reduïts preparin un esmorzar que compleixi les característiques següents:

- Saludable: equilibrat quant a contingut i quantitats.
- Amb una presentació atractiva o estimulant.
- Que reparteixi la dosi entre el que es menja a casa i el que s'enduu a l'escola.
- Que inclogui aliments frescos i de temporada (fruita o suc).
- Que l'embolcall o l'envàs sigui sostenible.

El professorat ajudarà a l'alumnat a 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, segurs i sostenibles resultants té la presentació més atractiva o ben raonada.

Cal recordar als infants que, abans de fer l'esmorzar, s'han de rentar les mans.

Famílies

És molt recomanable 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, pàgs. 43-44). És important que aconseguixin proposar alguna millora concreta i realista per a l'esmorzar del seu fill o filla.

Notes per al professorat:

Consells per dinamitzar l'activitat i triar l'esmorzar més saludable i sostenible

Pel que fa a l'activitat que consisteix a votar el millor esmorzar de la classe, es recomana incloure els criteris següents, i també que es formulin preguntes seguint els models que es comenten a continuació:

- Diversitat del producte (Es combinen diversos productes a l'esmorzar?)
- Productes de temporada (La fruita correspon a l'estació de l'any que som?)
- Productes locals (Els productes, sobretot els frescos, han estat produïts o elaborats a prop de casa?)
- Productes ecològics (Els aliments, tant els frescos com els elaborats, són de producció ecològica? Si no ho són, com s'han produït? Com ho sabem o ho podríem saber? Tenen alguna certificació de garantia?)
- Esmorzar nutritiu i equilibrat (L'esmorzar ens aporta els nutrients necessaris? Com es combinen aquests nutrients? Hem tingut en compte què hem menjat a casa abans de venir a l'escola?)

- Envàs o embolcall sostenible (El producte s'ha elaborat a casa: Com està envasat? / El producte s'ha comprat elaborat: com va envasat?)

Si no s'ha fet abans (durant la distribució d'aliments per categories, o bé en la sessió dedicada a la piràmide alimentària), caldria introduir ara les alternatives vegetals a la proteïna animal, com ara les begudes vegetals, el tofu o altres preparats. Així mateix, quan parlem de cereals i d'aliments elaborats amb cereals, com ara el pa, també podem dir si són integrals o poc processats, si tenen sucres afegits o quin tipus de cereal s'ha fet servir. Quan fem referència a la fruita, cal fer sempre èmfasi en la fruita de temporada, de producció local o pròpia i en l'ecològica. Com que ja introduïm breument en aquest cicle el concepte d'ecològic, el professorat pot aprofundir-hi en la mesura que els sembli convenient, tot i que és recomanable tenir-ho present al llarg de la sessió.

Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
Per a fer el taller, cal donar indicacions a l'alumnat uns quants dies abans per tal que porti 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 ha aportat l'alumnat per tal d'organitzar els grups de treball.	Fitxa per a l'alumnat "L'esmorzar" (pàgs. 41-42)	10 min.
2. En grups reduïts, rentar-se les mans, 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 a l'alumnat la fitxa per a treballar a casa amb la família.	Fitxa per a la família (pàgs. 43-44)	5 min.
5. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió i afegir al "Mural de la nostra salut" els factors identificats que influeixen en la nostra salut.	Idees clau (pàg. 40)	10 min.

Idees clau:

1. L'esmorzar saludable inclou: lactis, cereals i fruita.
2. L'esmorzar es reparteix entre el desdèjuni, 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.
5. L'esmorzar permet recuperar l'energia perduda després de dormir durant hores sense haver menjat. També contribueix a l'equilibri alimentari i a una assimilació més regular i més eficaç dels nutrients i millora l'atenció i l'eficàcia a classe.
6. Cal recordar que sempre ens hem de rentar les mans abans de menjar.



L'esmorzar

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

Què inclou
un esmorzar
saludable?

lactis

Formatge
iogurt
Llet

aigua

Cereals
Galletes
Pa

hidrats de
carboni

Fruita fresca
Suc natural

fruita

L'esmorzar que fas a casa abans d'anar a classe (el desdejuní) 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
(desdejuní)

+

Esmorzar
a l'escola

=

Esmorzar
complet
i saludable



Exemples:



a casa		a l'escola	
Llet	+	Entrepà / Fruita	
Suc de fruita natural	+	Entrepà de formatge / Aigua	
logurt / Cereals	+	Fruita	
Llet / Entrepà	+	Fruita	
Torrades / Fruita	+	logurt	
Llet	+	Entrepà de pernil salat	

ATENCIÓ!

L'EMBOTIT no forma part de la composició de l'esmorzar saludable i no s'esmenta a la taula, però pot ser 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.
 HIDRATS DE CARBONI	- Pa blanc, integral, torrat. - S'hi inclou la pita, el pa àrab i les <i>tortitas</i>.	2 llesques o 1 <i>tortita</i> de blat de moro. 1/3 <i>tortita</i> 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 mermelada.	Grosses: 1 tall. Mitjanes: 1 peça. Petites: 2 peces. Molt petites: 1 bol. 1 grapat. 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 7 Activitat física i descans



Activitat física i descans

Resum de l'activitat:

Cada estudiant 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 estudiant ha d'omplir la fitxa (vegeu la fitxa per a l'alumnat, (pàgs. 49 a 52).

Cal concretar el temps que dedica cada estudiant 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.

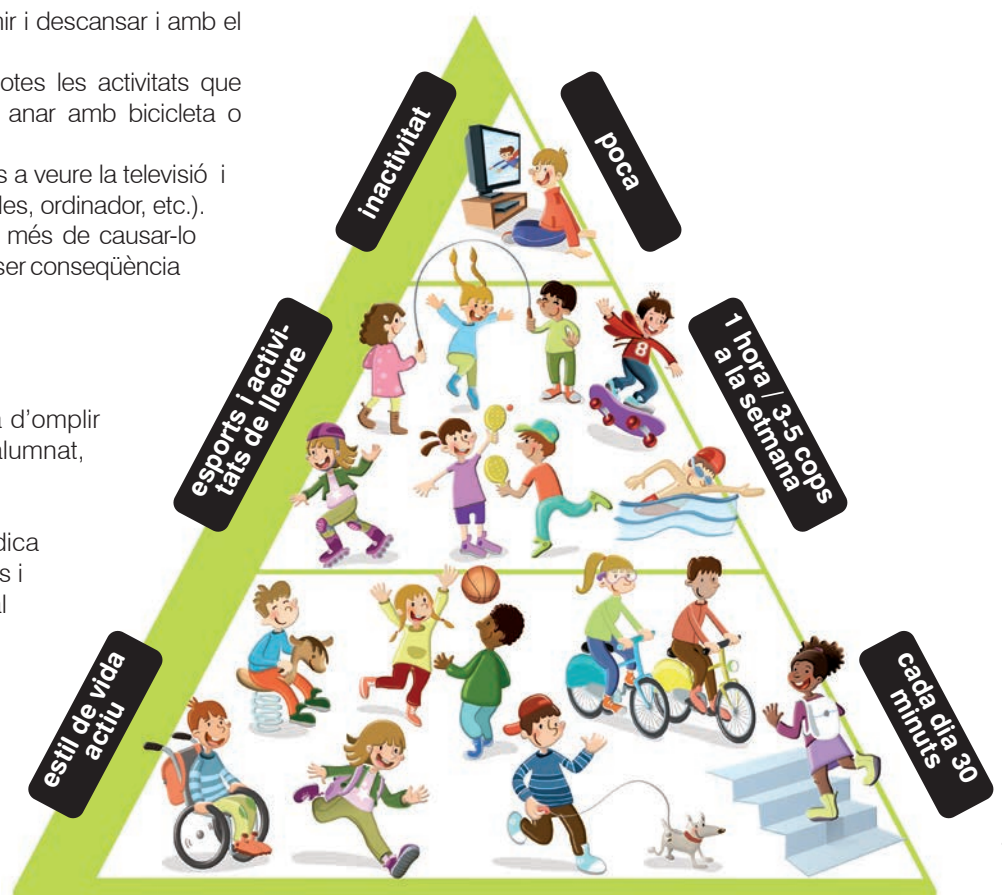
Una vegada identificats aquests aspectes, cal que els comparin amb les recomanacions d'hàbits saludables d'activitat i descans.

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

Famílies

És molt recomanable que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament de les sessions.

Proposem que la família revisi la fitxa que el seu fill o filla ha treballat a classe i que, conjuntament amb ell, proposi millores concretes i reals dels hàbits d'activitat i descans.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Indicar a l'alumnat com omplir la fitxa.	Fitxa per a l'alumnat "Activitat i descans" (pàgs. 49 a 52)	10 min.
2. Omplir la fitxa de treball.		20 min.
3. El professorat, amb l'ajut de la fitxa, dóna les pautes d'uns hàbits saludables d'activitat i descans. També explica a l'alumnat l'activitat que ha de fer amb la família i els lliura la fitxa que han de portar a casa.	Fitxa per a la família (pàgs. 53-54)	10 min.
4. Amb el suport del professorat, extreure les idees clau de la sessió i afegir al "Mural de la nostra salut" els factors identificats que influeixen en la nostra salut.	Idees clau (pàg. 48)	15 min.
5. 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 (pàgs. 53-54)	

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 alegre.
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/a.

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

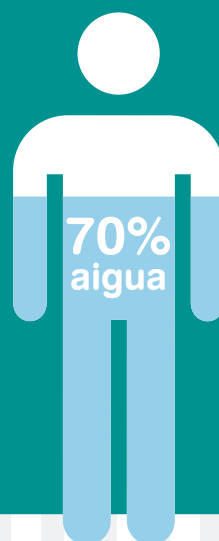
1. És imprescindible per a recuperar forces.
2. Ens ajuda a rendir més i millor tant a l'activitat física com a classe.
3. Et sentiràs més bé, i també els altres et veuran millor.
4. Reforça el nostre sistema immunitari i ens protegeix de malalties.

RECOMANACIONS per a una hidratació saludable

1. L'aigua és essencial 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 substituïts 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 al cor. Tenir els ossos i els músculs més forts.
3. Sentir-te bé amb tu mateix/a.
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



Sessió de tancament



Sessió de tancament

↪ Resum de l'activitat:

Recapitular tots els continguts treballats al llarg del programa i reflexionar i debatre sobre el que s'ha après.

Durada de l'activitat: Entre 15 i 55 minuts, segons context i necessitats

Objectiu

Repasar els conceptes de salut i benestar, i els factors que influeixen en la nostra salut.

Activitat d'aprenentatge

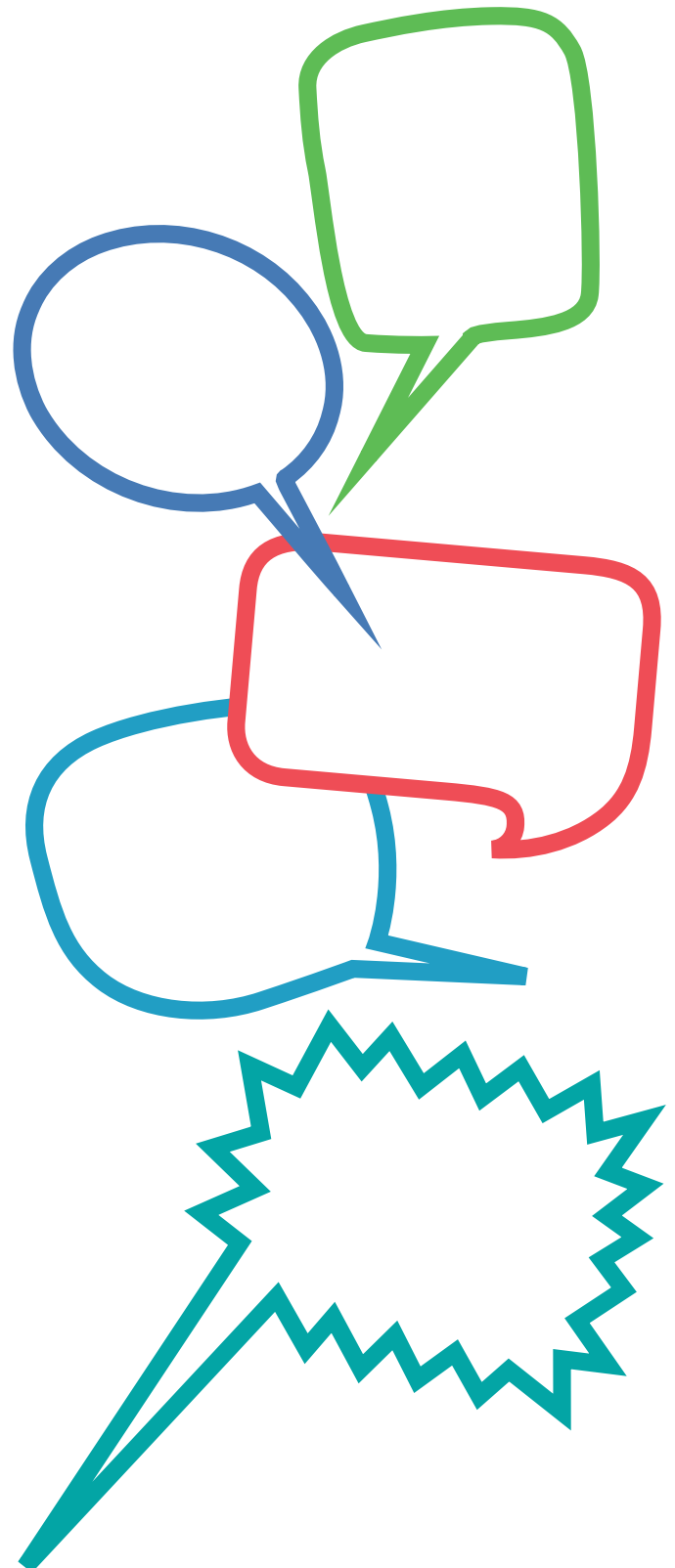
Es recomana finalitzar el programa generant un espai de recapitulació i síntesi de tot el que s'ha treballat al llarg de les diferents sessions, incloent-hi, si s'escau, aquelles activitats o continguts complementaris relacionats que s'hagin treballat al llarg del curs.

Es pot orientar el debat en funció dels continguts que s'hagin treballat, tant del programa com del material complementari. A continuació, es faciliten algunes preguntes que poden servir per guiar el debat:

A partir d'aquest mural i el que hem treballat durant aquestes sessions...

- Com definiríeu avui la salut i el benestar? Ha canviat respecte del que pensàvem a l'inici del programa?
- Creieu que cal incorporar algun aspecte més al nostre mural? Algun lloc? Alguna persona? Alguna activitat?
- Heu modificat algun aspecte del vostre dia a dia? (respecte de la vostra alimentació, descans, activitat física...)

Un exemple d'un possible resultat d'aquest mural seria el que es mostra a la pàgina següent. En ell, trobareu representades les idees que es considera que com a mínim haurien d'aparèixer al mural, ja que aquest variarà en funció del grup classe i de la participació.



LA NOSTRA SALUT

Quins trets personals influeixen en el nostre benestar? (Característiques personals)

- Sexe
- Edat
- Problemes de mobilitat
- Malalties genètiques i hereditàries



Quins espais/llocs ens aporten salut? (Entorn físic)

- Parcs
- Escoles
- Piscines
- Botigues
- Mercats
- Bosc



Quines persones ens ajuden a sentir-nos millor? (Entorn social)

- Família
- Amics i amigues
- Companys i companyes de l'escola
- Amics i amigues de les activitats fora de l'escola
- Veïns i veïnes



Quins hàbits i activitats ens fan tenir millor salut? (Hàbits de vida saludables)

- Descans
- Pràctica d'activitat física
- Ús responsable de pantalles
- Alimentació saludable
- Consum d'aigua



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Col·locar el mural en un lloc visible per tot l'alumnat.	Exemple "Mural de la nostra salut" (pàg. 58)	10 min.
2. Debatre en gran grup sobre el mural i els conceptes treballats.		15 min.
3. Fer el tancament del programa.		5 min.

Barcelona, juliol de 2025

**Autors/es del programa
CREIXEM SANS:**

Olga Juárez^{1,2} i Carles Ariza^{1,2,3}

**Autors/es de l'actualització
2025:**

Francesca Sánchez-Martínez^{1,2},
Andrea Bastida¹,
Sílvia Fernández-Barrés¹

Col·laboradors/es:

Elisabet Suades¹, Elia Díez¹,
Maribel Pasarín¹, Joana Martín⁴,
Albert Moncada⁴, Anna Schiaffino⁴

¹ Agència de Salut Pública de
Barcelona (ASPB), Pl. Lesseps 1,
08023 Barcelona, Espanya.

² Institut de Recerca Sant Pau
(IR SANT PAU), Sant Quintí 77-79,
08041 Barcelona, Espanya.

³ Centro de Investigación
Biomédica en Red de
Epidemiología y Salud Pública
(CIBERESP), Madrid, Espanya.

⁴ Servei de Salut i Comunitat,
Ajuntament de Terrassa,
Torres Garcia 33, 08221 Terrassa,
Espanya.

Agraïments:

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

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

Amb el suport de:



Il·lustracions:

Marta Biel Tres

Disseny i producció gràfica:

Primer Segona
serveis de comunicació

Tiratge: 150 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

