



BLOC 4

material de suport
per a l'alumnat

què és l'alimentació



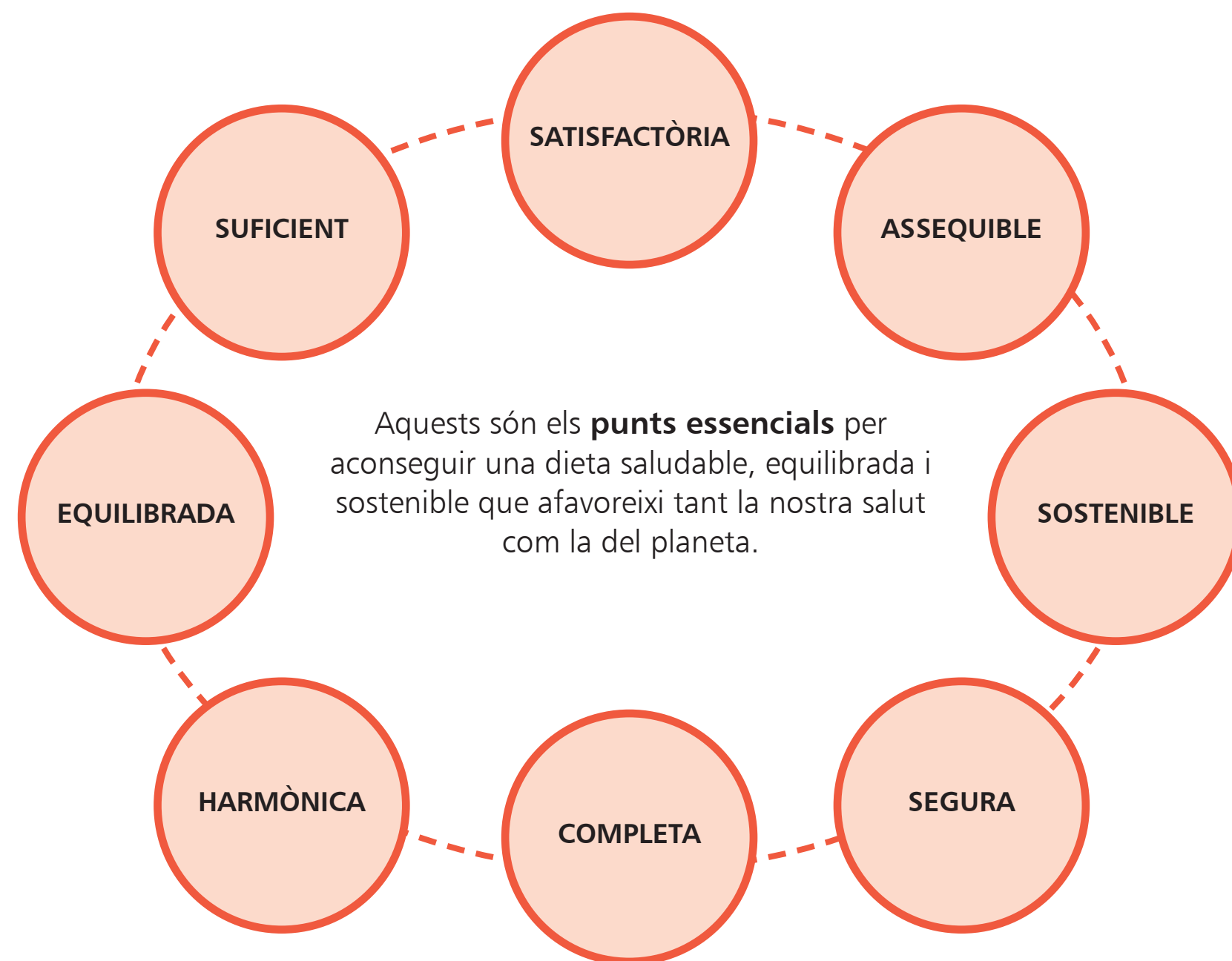
L'alimentació consisteix en **l'obtenció, preparació i ingesta dels aliments.**



❖ què és una alimentació equilibrada i saludable?



És aquella que **conté la quantitat i proporció justes** dels elements necessaris perquè el nostre organisme estigui en plena forma física i mental.



piràmide de l'alimentació saludable



Clicant sobre la imatge accedireu a un vídeo amb informació clara i senzilla sobre la **piràmide de l'alimentació**.



Premeu sobre la piràmide per trobar informació i recomanacions sobre l'alimentació. Navegueu pel web!

fruits i verdura de temporada



Una dieta **completa, equilibrada i saludable** inclou **cinc racions** de fruita o verdura cada dia, i el millor és consumir-les de temporada.



BUSCA PER LLETRA

AIBICIDIEFIGHIJKLIMNIOPIRISITX

O BUSCA PEL NOM DE L'ALIMENT

Cercar 



Amb **aquest calendari i cercador** podeu saber quina és la millor temporada per consumir una fruita o una verdura concreta.



A més, hi ha **més informació** sobre les diferents fruites i verdures, incloses les seves propietats nutricionals, el seu valor culinari i petits trucs.

La dieta vegetariana



La dieta vegetariana té com a base el consum d'hortalisses, fruites, llegums, cereals, tubercles, llavors, fruita seca i olis vegetals, ja que **exclou tota mena de carn o peix i també els seus derivats com els embotits.**



Una **alimentació vegetariana** planificada de manera adequada **és saludable i nutricionalment correcta.**



La raó principal d'aquesta dieta és el **respecte i benestar de la vida dels animals** i la preocupació per **l'impacte mediambiental** que suposa la producció de carn i derivats.

els aliments (1)



Les hortalisses



Les fruites



Els llegums



La fruita seca



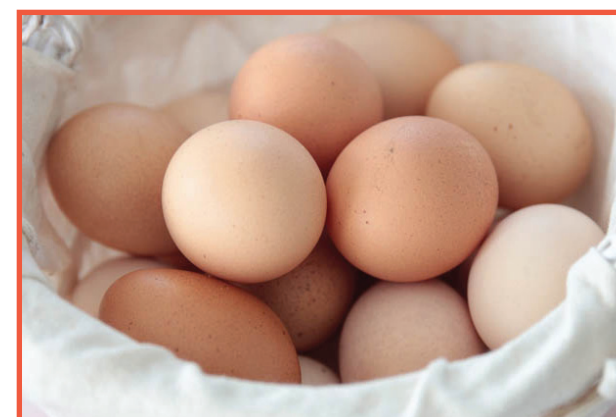
L'aigua



L'oli d'oliva



El peix i el marisc



Els ous

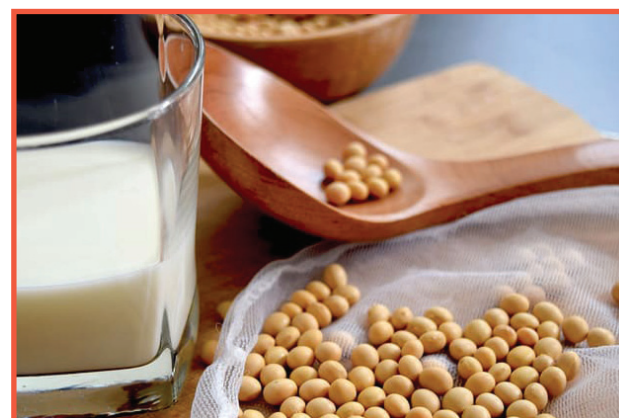


Els lactis

... els aliments (2)



Els aliments integrals



Les begudes vegetals



Els aliments ultraprocessats



Els sucres



La sal



Les algues



Les begudes energètiques



Els insectes comestibles



Els complements alimentaris

diversitat cultural



Cada cultura té unes **preferències** i uns **hàbits alimentaris diversos**. Per això és important tenir-los en compte a l'hora de parlar d'alimentació saludable o fer una proposta de menú.

(PD) Planificació i Avaluació
Pla Director d'Immigració en l'Àmbit de la Salut

Recomanacions per al consell alimentari en un entorn de diversitat cultural

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

05 Amèrica Central i del Sud: l'Equador, Colòmbia i la República Dominicana

L'Equador

ETNIES
• Quito i shuar (indígena); mestissa indígena/europea; europeus, africans.

RELIGIONS
• Catolicisme.
• Xamanisme en comunitats indígenes.

FAMÍLIA
• Patriarcal: les dones eduquen els seus fills, s'encarreguen de les feines del camp i de la casa.
• Respecte a la gent gran.
• Compadrazgo (complicitat familiar d'ajut mutu) molt comú.
• Sistema social semblant a l'occidental, amb algunes connotacions indígenes de les diferents ètnies.

COMUNICACIÓ
• Formal i educada.
• Comunicació similar a la d'Occident.
• Més reservats en el cas d'algunes ètnies.

Colòmbia

ETNIES
• Mestissa (espanyola/indígena), europea, mulata (espanyola/africana); indígena (guayro, tribia, chocó, kogi).

RELIGIÓ
• Majoritàriament catòlica (90%).
• Xamanisme en comunitats indígenes.

FAMÍLIA
• Família patriarcal extensa.

República Dominicana

MIGRACIÓ/COLONITZACIÓ
• Illa de la Hispaniola (Haití). Els carbes i els taïnos en van ser els primers habitants. L'any 1492 va ser descoberta pels espanyols. Al segle XVIII es va produir una gran migració d'ètnies de color a causa del tràfic d'esclaus procedents d'Àfrica.

RELIGIONS
• Majoritàriament catòlica.
• Es practiquen rituals africans com el vudú.

FAMÍLIA
• Patriarcal amb família extensa. Compadrazgo (complicitat familiar d'ajut mutu) molt comú.
• Es accepta socialment que els homes tinguin fills amb diferents dones. Les dones eduquen els seus fills, s'encarreguen de les feines del camp i de la casa.
• Respecte a la gent gran.

COMUNICACIÓ
• Educada.
• Comunicació directa i ràpida, sorollosa amb pestículació.
• El castellà és l'idioma oficial, però hi ha dialectes com el cibaenya.

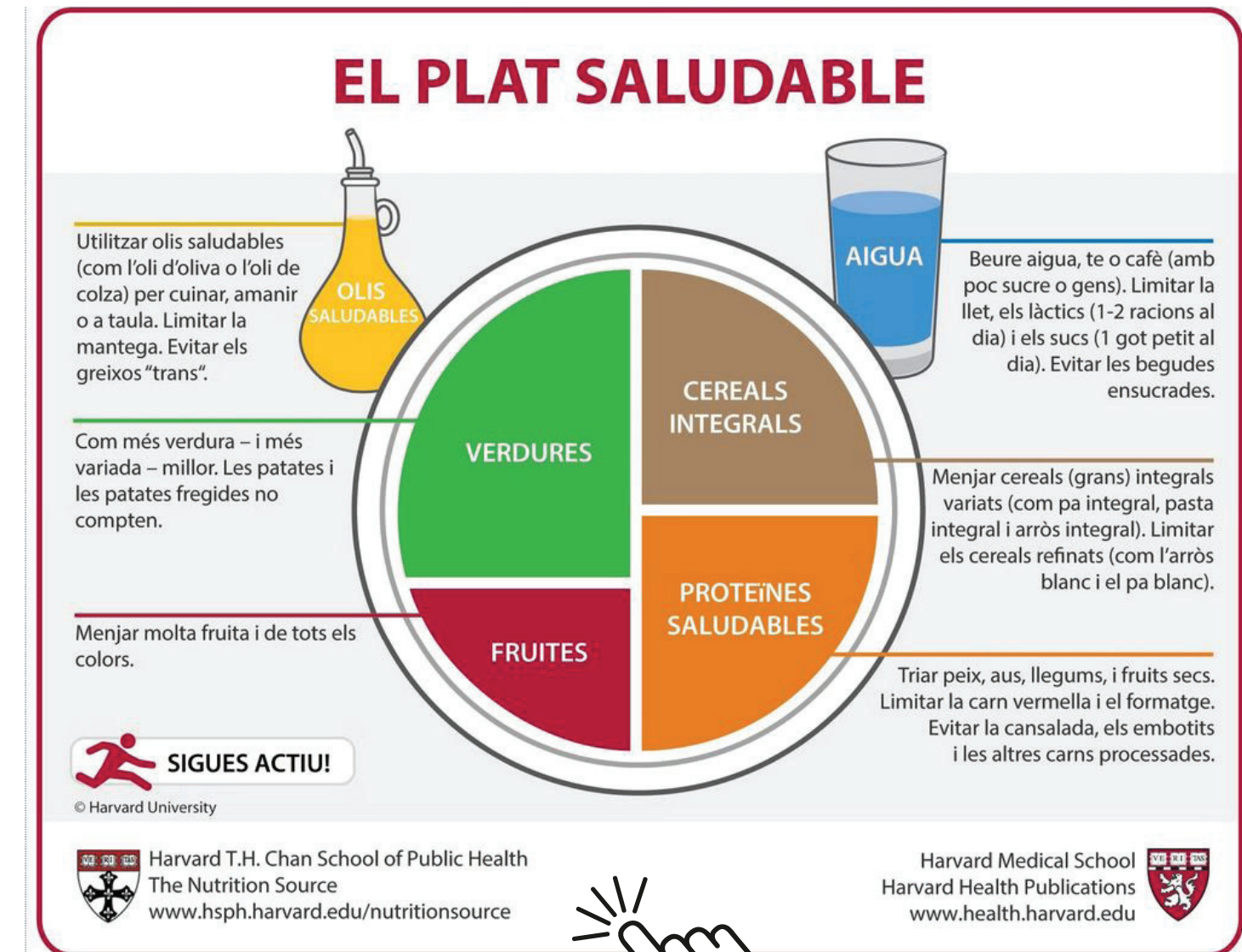
És per això que us recomanem que feu un cop d'ull a **aquest document** on **s'expliquen** de manera clara i senzilla **els perfils alimentaris** en els diferents contextos socioculturals.

distribució del plat en l'adolescent sa



El Plat de Harvard és una **eina** creada **per fomentar una alimentació sana i equilibrada** en el dia a dia. Aquest model ajuda a fer millors eleccions alimentàries i a entendre la importància de la varietat i qualitat dels aliments per a la salut.

Pensat per a joves i adults, el Plat de Harvard ens recorda la **importància** de la varietat i la qualitat dels aliments per mantenir una dieta sana i sostenible en el dia a dia.





taula de freqüències

OCCASIONAL

SETMANAL

A collection of various food items including a chicken drumstick, a fish, a piece of meat, a fish, a piece of cheese, a wedge of cheese, a glass of milk, a carton of milk labeled 'LLET SEMI', a bag of lentils labeled 'LLEGUMS', a bowl of eggs, and a jar of Desnatat.

DIARI

A vibrant illustration of various food items arranged on a green surface. In the center is a bottle of olive oil labeled 'OLI D'OLIVA'. To the left are a purple eggplant, two red tomatoes, a head of green lettuce, and a loaf of bread with several slices cut out. Below the bread is a box of 'ARRÒS' (rice). To the right of the olive oil bottle are two yellow carrots, a head of green broccoli, a bunch of purple grapes, two green pears, a yellow banana, and a slice of watermelon. Further right is a red apple, a whole orange, and a bowl of spaghetti. In the bottom right corner is a box of 'CIGROWS'. Scattered around these items are various nuts, seeds, and small pieces of food. The background is a solid orange color.

apps per potenciar una alimentació saludable



GoCoCo és una app que us **ajuda a menjar de manera saludable**, escanejant productes, oferint receptes, un seguiment d'hàbits i consells nutricionals!



MyRealFood és una app per aprendre a menjar de manera saludable que us **permet seguir plans nutricionals personalitzats, registrar àpats i controlar quantitats**, i formar part d'una comunitat per compartir consells i receptes

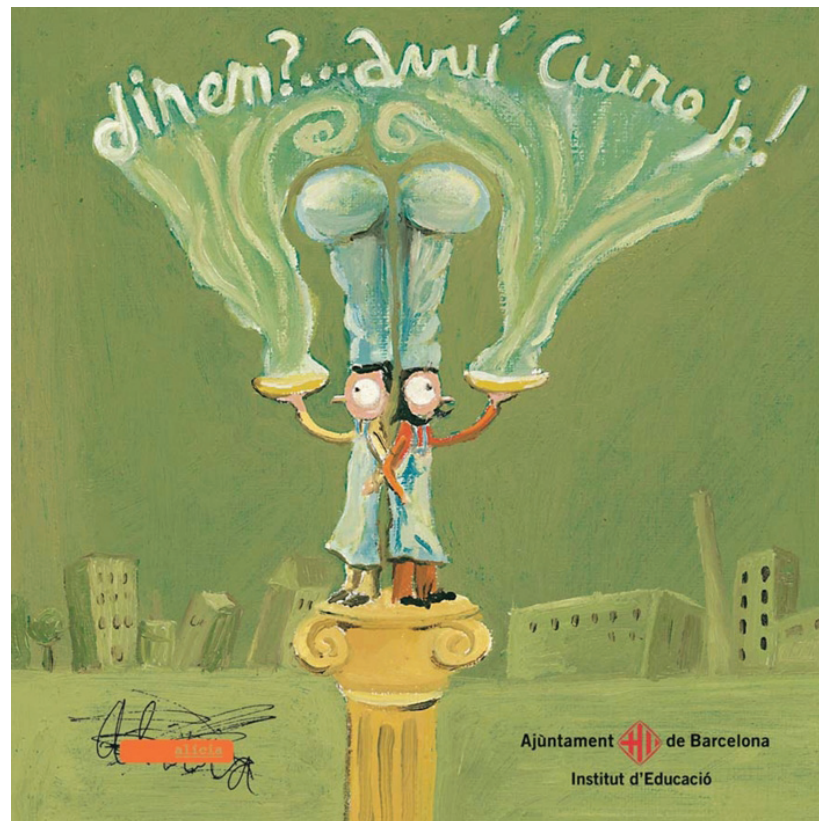


Ekilu és una app de **receptes amb videorecetes fàcils**, menú setmanal personalitzat i comunitat per compartir experiències!



Recuerda beber agua és una app que us recorda beure aigua cada dia i fa un seguiment dels hàbits d'hidratació.

recursos per potenciar una alimentació saludable



Dinem? Avui cuino jo. Document amb receptes i informacions bàsiques per seguir una dieta sana.



Cuina sense pares és una Web on **podreu crear els vostres propis plats saludables** amb els consells que us oferim i podreu estar al dia amb les notícies sobre alimentació que anirem penjant.



SinAzucar.org és un projecte artístic que, a través de la fotografia, **exposa** la quantitat de **sucres lliures en aliments** per conscienciar sobre els seus efectes amb l'objectiu de **promoure una alimentació més saludable**.

apps per mantenir una bona activitat física



Zombies Run! és una App que us proporciona una alternativa divertida per què **sortiu a córrer** com a part d'un joc on els zombies us volen atrapar. Us ajudarà a córrer com mai no ho havíeu fet!



loga per a principiants és una app amb entrenaments diaris per millorar força, flexibilitat i postura. Inclou vídeos d'instruccions i ofereix reptes de trenta dies per reduir l'estrès i millorar el benestar.



Fitness RPG combina fitness i RPG, transformant les activitats físiques en millores pels vostres herois. Registreu passos, distància, completeu reptes i avanceu en una història de rol. Una divertida manera d'exercitar-se!



Pokémon GO us anima a caminar i explorar el vostre entorn per capturar Pokémon en realitat augmentada, convertint l'activitat física en una aventura divertida i motivadora.



Adidas Running és una app per monitorar activitats físiques com córrer i caminar, permetent registrar distància i crear plans d'entrenament personalitzats. Inclou reptes per mantenir la motivació!



Seven: Tens set minuts? És la pregunta que us salta com a alerta al mòbil. Amb aquesta app teniu el desafiament de practicar esport durant set minuts al dia durant set mesos.

recursos per mantenir una bona activitat física



La Fundació Esport i Educació de Barcelona (FEEB) ofereix activitats esportives, lúdiques i educatives a preus assequibles, incloent-hi esports com bàsquet, voleibol, handbol, futbol, hoquei, criquet, patinatge, bàdminton, hip-hop i expressió corporal.



La Fundació Catalana per a l'Esport és una entitat sense ànim de lucre que fomenta l'esport a Catalunya, recolzant projectes socials, d'inclusió i formació, i col·laborant amb entitats i escoles per promoure l'activitat física arreu del territori.



“Dones i Esport” és un programa de l'Ajuntament de Barcelona que fomenta la pràctica esportiva per a dones i promou la igualtat de gènere, oferint espais esportius segurs i inclusius per a totes les edats i condicions.



El **Cercador d'instal·lacions esportives** permet trobar més de 13.330 instal·lacions on practicar activitats físiques o esportives, filtrant per nom, tipus d'activitat o localització.

recursos per mantenir una bona activitat física inclusiva



La Federació Catalana d'Esports per a Persones amb Discapacitat Física (FCEDF) té com a missió promoure, gestionar i coordinar la pràctica esportiva adaptada per a persones amb discapacitat física a Catalunya.



Barcelona Esport Inclou és una iniciativa que promou la inclusió esportiva adaptant les activitats a les necessitats individuals i garantint un entorn inclusiu i accessible per a tothom, independentment de les seves capacitats.



La Federació Catalana d'Esports per a Persones amb Discapacitat Intel·lectual (ACELL) és una entitat sense ànim de lucre dedicada a fomentar, organitzar i regular la pràctica esportiva per a persones amb discapacitat intel·lectual.

consells i apps per millorar el descans

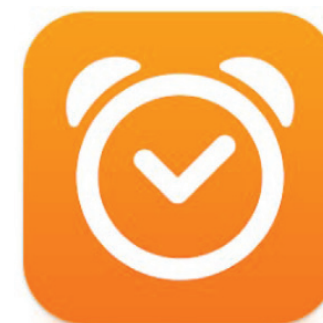


El **descans** és un **estat de repòs, tranquil·litat i relaxació** que permet recuperar energies físiques, mentals i emocionals i restablir l'equilibri físic i psíquic.

Feu clic al vídeo per conèixer més!



BetterSleep és una app per millorar el son amb música, meditacions, hipnosi personalitzada, monitor de son i més de 300 pistes per reduir l'estrès.



Sleep Cycle és una app que analitza el vostre son i us ajuda a dormir millor amb un despertador intel·ligent, sons relaxants i consells personalitzats.



Blue Light Filter és una app gratuïta que redueix la llum blava dels dispositius per alleujar la fatiga ocular, millorar el son i protegir els ulls.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

A+B Agència
de Salut Pública