

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 2 LA DIETA MEDITERRÀNIA

1.- INTRODUCCIÓ

La dieta mediterrània és una herència cultural que representa molt més que una simple pauta nutricional rica i saludable. Va néixer de la confluència geogràfica, històrica, antropològica i cultural de tres continents: Àfrica, Àsia i Europa. És un recull de receptes, formes de cuinar, celebracions, costums i activitats humanes diverses.

La dieta mediterrània té moltes propietats beneficioses per a la salut i se'n pot destacar el tipus de greix que el caracteritza (l'oli de oliva, el peix i la fruita seca), les proporcions dels nutrients principals que descriuen les receptes (cereals i vegetals com a base dels plats i carn o similar com a guarnició) i la important riquesa en micronutrients que conté per utilitzar verdures de temporada, herbes aromàtiques i condiments.

La UNESCO ho va reconèixer inscrivint la dieta mediterrània com un dels elements de la Llista Representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Piràmide de la dieta mediterrània

El nou esquema incorpora elements qualitatius i quantitatius en la selecció d'aliments.

La piràmide tradicional de la dieta mediterrània s'ha posat al dia per adaptar-se a l'estil de vida actual.

2.- OBJECTIUS

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació <u>primària</u>	ESO/Batxiller/Cicles formatius
Conèixer les característiques de la dieta mediterrània	X	X	X
Proposar adaptacions dels hàbits alimentaris a la dieta mediterrània		X	X
Comparar la dieta pròpia amb la dieta mediterrània		X	X
Elaborar el propi pla d'alimentació basat en els coneixements dels avantatges de seguir una dieta mediterrània		X	X



Continguts

Decàleg de la dieta mediterrània*

1. Oli d'oliva. Ha de ser el principal greix a consumir, i millor si és oli d'oliva verge, per les seves propietats preventives de malalties cardiovasculars.
2. Cinc racions de fruita i hortalisses (una part en cru) cada dia. Les fruites són les millors postres.
3. Pa i cereals a cada menjada i, si és possible, en la varietat integral. Són part de la base de la dieta mediterrània.
4. Productes frescs, de temporada i preferiblement locals, per garantir que conserven vitamines i propietats.
5. Productes lactis també cada dia, siguin llet o derivats, com iogurt o formatge.
6. Carn i ous amb moderació. S'ha de procurar menjar més peix.
7. Llegums, tres pics per setmana com a mínim.
8. Aigua com a beguda principal, evitant qualsevol tipus de begudes alcohòliques*.
9. Fruits secs, un grapat al dia.
10. Exercici cada dia, com a mínim trenta minuts, encara que sigui caminar.

*Decàleg adaptat per a sessions educatives amb població en edat escolar

3.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA	AGRUPACIÓ*	TEMPS	CICLE			ÀREA*		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Acolliment i recordatori de la sessió anterior	Pluja d'idees	GG	5 min	X	X	X			
Aliments que componen la dieta mediterrània	Pluja d'idees (dinàmica 1)	GG	30 min		X	X	X	X	
La dieta mediterrània	La piràmide alimentària: exposició (dinàmica 2)	GG	10 min	X	X	X	X		
	(A triar-ne una) Construïm la piràmide alimentària (dinàmica 3)	GP/GG	30 min	X	X	X			X
	El plat saludable: disseny de menús (dinàmica 4)	GP/GG	30 min		X	X			X
	El joc del plat saludable (dinàmica 5)	GP/GG	30 min				X	X	X
Decàleg de la dieta mediterrània	Exposició (dinàmica 6)	GG	20 min	.	X	X	X		
Comiat	Una paraula	GG	5 min	X					
	Motivant els companys ***	GP/GG	40 min						

*GG: grup gran; GP: grup petit

**C: coneixements; A: afectes; H: habilitats

*** Aquesta activitat és una opció per fer en acabar la sessió: es fan grups petits i se'ls diu que cerquin un eslògan per motivar els