

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 3 MENÚS DE TEMPORADA ALIMENTS DEL MÓN



1.- INTRODUCCIÓ

La cuina casolana i tradicional aplica amb saviesa la piràmide alimentària. Els productes frescs de temporada, els cereals i els llegums tenen un gran pes en la dieta del dia a dia.

El procés nutritiu més correcte depèn de l'elecció dels aliments i cada cultura elegeix aliments diferents a partir de les pròpies disponibilitats. Per tant, l'alimentació no és exclusivament un fenomen biològic, nutricional o mèdic, sinó que també és social, simbòlic, religiós... cultural, en definitiva, en el més ampli sentit del terme.

Conèixer els diferents contextos socioculturals i els perfils alimentaris de la població nouvinguda més representativa a casa nostra pot fer millorar la qualitat del consell alimentari i nutricional.

Una alimentació saludable es defineix com la que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació primària	ESO
Adquirir coneixements que els permetin confeccionar menús qualitativament equilibrats, en els quals es potenciïn els aliments de la zona i els productes de temporada.		X	X
Reconèixer els aliments de temporada per incorporar-los al seu pla d'alimentació.	X	X	X
Reflexionar sobre la importància d'una alimentació saludable.		X	X
Conèixer les diferents realitats alimentàries segons la cultura de procedència.	X	X	X
Compartir i reflexionar sobre la varietat de productes i sobre la compra d'aliments.	X	X	
Conèixer, compartir experiències del mercat del barri o poble.	X	X	
Tastar nous aliments.	X	X	

2.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA	AGRUPACIÓ	TEMPS	CICLE			ÀREA*		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Recordatori de la sessió anterior		GG	10 min	X	X	X			
Aspectes que cal tenir en compte per dissenyar un menú saludable	Exposició (dinàmica 1)	GG	10 min		X	X	X		
Aliments locals Què es menja a cada temporada?	Anàlisi de pòsters sobre els productes de temporada (dinàmica 2)	GP/GG	30 min		X	X	X	X	
	<u>Convidam els padrins i les padrines</u> (dinàmica 3)	GG	(*)		X	X	X	X	
	<u>Tastam fruites i verdures de temporada</u> (dinàmica 4)	GG	30 min		X		X	X	X
	Visita al mercat (dinàmica 5)	GG	(*)	X	X		X	X	
	Productes de les Illes. Exposició (dinàmica 6)	GG	30 min		X	X	X	X	
Aliments del món	<u>Triau una activitat:</u> Debat (dinàmica 7)	GP/GG	30 min		X	X	X	X	
	30 min			X	X	X	X		
	<u>Fotoparaula</u> (dinàmica 8)		50 min		X	X	X	X	X
	<u>Dissenyam un menú</u> (dinàmica 9)								
Comiat	M'ha agradat...	GG	10 min						

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

(*) L'activitat amb padrins i padrines i la visita al mercat són dues activitats alternatives que necessitaran més temps.