

A2 - ALIMENTACIÓ SALUDABLE I LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS (C.M. - 3r)

Alimentació saludable

L'alimentació saludable és aquella que ens aporta l'**energia** i els **nutrients** que el nostre cos necessita. Ha de ser equilibrada, completa, suficient i satisfactòria.

La piràmide dels aliments

La piràmide dels aliments és un esquema dels diferents **grups d'aliments** i de les **racions** que hem de prendre al dia. A la base hi ha els aliments més importants de la dieta i a la punta hi ha els aliments que hem de menjar de manera ocasional. Hi ha 4 grups:

Aliments energètics: ens porten energia en forma d'hidrats de carboni com el pa o l'arròs.

Aliments reguladors: són la verdura i la fruita. Ens porten vitamines, minerals i fibra.

Aliments constructors: són rics en proteïnes i ens construeixen tot el cos. Són les llegums, la carn, els ous i el peix.

Aliments buits: no ens aporten cap nutrient, són rics en greixos saturats i sucres.



L'esmorzar perfecte

L'esmorzar és l'àpat **més important** del dia ja que es el primer que ingerim quan ens llevem i ens ha d'aportar l'energia necessària per afrontar el dia. En un esmorzar perfecte no hi pot faltar:

Làctics: llet, iogurt o formatge. Ens aporten proteïnes i calci per enfortir els ossos.

Cereals o farinacis: pa, galetes o cereals. Ens donen l'energia per moure'ns i per pensar.

Fruita: és rica en vitamines que ens ajuden a fer moltes funcions del cos.



Joc de l'esmorzar perfecte
Dinàmica amb una
piràmide dels aliments
gegant
Experiment dels aliments
buits