

A3 – Els aliments, la nostra energia (C.M.)

Objectius

Conscienciar als nens i nenes sobre la **importància de l'alimentació sana**.

Fomentar uns **bons hàbits alimentaris**.

Identificar els **diferents aliments** i la seva **classificació**.

Explicar la **piràmide dels aliments**, les característiques de cada tipus d'aliments i la necessitat d'una alimentació variada per la nostra salut.

Recursos tècnics necessaris

Espai: Els nens seuen a les cadires de l'aula.

Recursos: Aixeta per agafar aigua i taula per posar el material.

Resum de l'activitat

Els infants participen en un concurs d'esmorzars equilibrats, d'aquesta manera fem un repàs dels elements que componen **l'esmorzar saludable**.

Fem una dinàmica per a explicar la **piràmide de l'alimentació saludable**, expliquem els tipus d'aliments (energètics, constructors, reguladors i aliments buits) i les seves característiques.

Fem un experiment químic de canvis de color de líquids, per explicar què són els **aliments buits**.

Parlem de la importància del **consum d'aigua** i la importància de **mantenir-se actius** i de **practicar esport**.

