



A4 – Menja bé, et sentiràs bé (C.S.)

Objectius

Conèixer les característiques d'una dieta equilibrada seguint el model de la **piràmide alimentària**.

Entendre la **funció i l'aportació nutritiva** dels diferents tipus d'aliments al nostre organisme.

Valorar la importància de l'**exercici físic**.

Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

Recursos tècnics necessaris

Espai: Els nens seuen a les cadires de l'aula formant 5 grups.

Recursos: Aixeta per agafar aigua, una taula per posar el material, pissarra i connexió WiFi per utilitzar les tabletetes.

Resum de l'activitat

Parlem dels **diferents grups d'aliments**, els **nutrients** que ens porten i les **racions recomanades** de cada un tot seguint un model gegant de la piràmide dels aliments. Comentem també la **importància del consum d'aigua**, de **mantenir-se actius** i de **practicar esport**.

Expliquem amb detall i amb l'ajut d'un experiment **què són els greixos** i com els podem classificar.

Per refermar els coneixements, fem un **bàsquet amb aliments** de plàstic de mida real, tot classificant-los segons el tipus.

Desvetllem creences i mites erronis sobre l'alimentació fent un **concurs de mites** amb tabletetes digitals i l'aplicació Kahoot.

Fem una dinàmica per veure l'**aportació de sucre** que tenen algunes begudes.

Finalitzem el taller amb un **tast de fruita**.