



A5 – Esmorzar complet i saludable (ESO)

Objectius

Entendre perquè l'esmorzar és l'àpat més important del dia i saber com elaborar un **esmorzar complet i saludable**.

Conèixer els **riscos** i les **malalties** associades al consum de **greixos saturats**.

Descobrir quins aliments/begudes tenen un contingut en **excés de sucre**.

Recursos tècnics necessaris

Espai: Els alumnes seuen a les cadires de l'aula amb les taules agrupades formant 5 grups.

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

Resum de l'activitat

Parlem de la importància de realitzar sempre un **esmorzar saludable** i fem una dinàmica per conèixer propostes d'esmorzars diaris.

Aprendrem quines són les **conseqüències, riscos i malalties associades a no realitzar correctament l'esmorzar**. Dins d'aquest apartat es remarcarà sobretot què passa amb un **consum excessiu de greix** a partir d'un experiment i es farà una dinàmica per comprovar les **quantitats aberrants de sucre** que tenen alguns aliments i begudes.

Finalitzem el taller amb l'**elaboració d'un esmorzar saludable** amb cereals, iogurt, fruita (i fruits secs) i ens el mengem.