

Els aliments, la nostra energia

Alimentació saludable

A3

Destinataris

Alumnes de cicle mitjà de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.

Material complementari

Quadern "[Energia que entra, energia que surt](#)".

Continguts bàsics

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
 - ✓ Funcions principals en l'organisme.
 - ✓ Freqüències de consum recomanades (la piràmide dels aliments).
- ✓ **Aliments superflus i alternatives** al seu consum.
- ✓ **Distribució** dels àpats diaris i la seva **composició** (el plat saludable de Harvard).

