

Menja bé, et sentiràs bé

Alimentació saludable

A4

Destinataris

Alumnes de cicle superior 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.
Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

Material complementari

Quadern "Un gran salt per al teu cos, menja bé, et sentiràs bé".

Continguts bàsics

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

