

Els aliments, la nostra energia



Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Donar a conèixer les característiques de l'alimentació equilibrada.

Continguts

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



Primària
(Cicle mitjà)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.

Material complementari

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