

# Menja bé, et sentiràs bé

## Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.  
Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.  
Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

## Continguts

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
  - ✓ Composició nutricional.
  - ✓ Principals funcions 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 **composició** dels mateixos (el Plat Saludable de Harvard).
- ✓ **Creences i mites** erronis sobre alimentació.



**Primària**  
(Cicle superior)



**1 h**

## Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

## Material complementari

- Quadern "[Un gran salt per al teu cos, menja bé, et sentiràs bé](#)".

