

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 4 FESTES. LLEPOLIES. MENJAR RÀPID



1.- INTRODUCCIÓ

Els aniversaris són una oferta contínua d'aliments atractius per als infants. Però des del punt de vista de la nutrició, les llepolies són a la punta de la piràmide dels aliments i es consideren de consum molt ocasional. És difícil canviar aquests aliments de les festes, però es poden trobar opcions més saludables d'alguns.

La idea fonamental a l'hora d'organitzar un aniversari és que el més important a les festes, més que el menjar, és oferir diversos jocs i l'atenció dels adults.

2.- OBJECTIUS

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació primària	ESO
Identificar els desavantatges del consum habitual de llepolies i de menjar precuinat		X	X
Aprendre diferents maneres de celebrar aniversaris i altres festes amb productes saludables		X	X
Compartir com se celebren les festes a altres llocs del món		X	X
Conèixer la gastronomia relacionada amb les festes		X	X
Aprendre a llegir etiquetes d'aliments com una forma de conèixer el que menjam		X	X

3.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA (a triar-ne 1)	AGRUPACIÓ	TEMPS	CICLE			ÀREA*		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Recordatori de la sessió anterior	Pluja d'idees	GG	10 min	X	X	X			
Celebracions i aniversaris	Organitzam una festa saludable (dinàmica 1)	GP/GG	50 min	X	X	X	X	X	X
Llepolies	Phillips 66 + exposició (dinàmica 2)	GP/GG	30 min		X	X	X	X	
	Lectura d'una etiqueta (dinàmica 3)	GP/GG	45 min		X	X			X
	El sucre dels aliments (dinàmica 4)	GP/GG	50 min		X	X	X		X
	Feim una campanya publicitària (dinàmica 5)	GP/GG	50 min		X	X	X	X	X
Menjar ràpid	Anàlisi de vídeo (dinàmica 6)	GP/GG	50 min		X	X		X	
Gastronomia a les festes	Aliments tradicionals a les festes (dinàmica 7)	GP/GG	50 min		X	X	X	X	
	Què es menja a les festes a altres llocs del món (dinàmica 8)	GG	50 min		X	X	X	X	
Comiat	Frase que resumeixi la sessió	TI	15 min		X	X			

* C: coneixements; A: àrea afectiva; H: habilitats

4.- COMIAT

Es demana al grup que faci frases que resumeixin el que s'ha dit a la sessió i es penjen per tota l'escola.