

Proposta didàctica

GUIA

Tria bo,  
tria sa



PER A EXPERTS

EN HÀBITS SALUDABLES  
I CONSUM RESPONSABLE

Curs escolar 2018-2019

10<sup>a</sup> edició

Proposta didàctica dirigida a 3r, 4t, 5è i 6è de Primària

caprabo

amb EROSKI





# GUIA PER A EXPERTS

## EN HÀBITS SALUDABLES I CONSUM RESPONSABLE

**Curs escolar 2018-2019**

10<sup>a</sup> edició

Proposta didàctica dirigida a 3r, 4t, 5è i 6è de Primària



## COM IMPLEMENTAR LA PROPOSTA DIDÀCTICA?

**Benvolgut/da mestre/a,**

L'objectiu d'aquesta proposta didàctica és endinsar els i les alumnes en els conceptes **d'alimentació saludable i responsable, mitjançant una metodologia d'aprenentatge que afavoreixi la participació activa** de l'alumnat. Per aquest motiu, et proposem realitzar un viatge conjunt que fomenti l'interès dels teus alumnes per descobrir les diferents implicacions que té l'alimentació en la nostra salut i en el nostre entorn.

Els continguts d'aquesta guia es divideixen en **dos blocs**:

En la primera part, els i les alumnes s'endinsaran en diferents i importants aspectes de la **SALUT**, tals com **l'alimentació, la hidratació, l'exercici físic, la higiene i el descans**.

En la segona part, l'alumnat aprendrà que de l'alimentació es deriven altres implicacions relacionades amb **l'IMPACTE** que té cada **producte que consumim en el medi ambient i en la societat**. Coneixerà també com realitzar una compra responsable amb el medi ambient i amb la societat, a més d'esbrinar els beneficis de dur a terme una **compra de proximitat**, així com la importància de detenir-se a llegir **l'etiquetatge** dels productes que consumeix.

A més, a cadascun dels temes trobaràs **activitats** per desenvolupar a l'aula. Les activitats ajudaran a l'alumnat a reforçar els **coneixements adquirits**, tot utilitzant utilitzant una metodologia d'aprenentatge per projectes, que fomenti la comunicació, el treball en equip, l'ús de les TIC i el pensament crític.

El recorregut per aquesta proposta didàctica acabarà amb la visita a un supermercat **Caprabo** per realitzar una **compra saludable i responsable** simulada amb l'ajuda d'un/a **dietista-nutricionista**. Es tracta d'una activitat lúdicoeducativa on podran repassar els conceptes treballats sobre alimentació i posar en pràctica els bons hàbits adquirits pel que fa a l'acte de la compra.

Al final de la visita a Caprabo, els alumnes rebran una acreditació com a **Expert en Hàbits Saludables i Consum Responsable**, amb l'objectiu que ajudin a difondre en el seu àmbit familiar tot allò que han après amb el projecte **"Tria bo, tria sa"**.



## CONCURS INFANTIL EL SÚPER DEL FUTUR

Per finalitzar el projecte, els alumnes i les alumnes poden participar en el concurs El Súper del Futur.

Per a fer-lo, és necessari que el/la mestre/a imprimeixi i faci arribar a cada alumne una plantilla del "Bloc de Concurs", que trobareu als annexos d'aquesta guia. L'alumnat realitzarà aquesta activitat a casa amb les seves famílies, i la retornaran al mestre un cop finalitzada perquè ell o ella les envii.

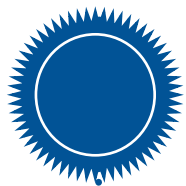
Anima'ls a **pensar un invent que puguin tenir els supermercats del futur** i que millorés els **nostres hàbits d'alimentació** i/o afavorís les **conductes responsables i sostenibles** durant l'acte de la compra.

Aquesta activitat sintetitzarà part dels coneixements i reflexions promoguts pel projecte i els **donarà l'opció de guanyar grans premis!**

## NOVETAT PÀGINA WEB DEL PROJECTE

Enguany, es posa en marxa la desena edició del projecte amb la inauguració de la nova pàgina web **[www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)**

Aquesta plataforma esdevindrà el **principal recurs** del professorat per gestionar la seva participació en el projecte, accedir als materials educatius, consultar l'estat del concurs i gaudir de l'assessorament individualitzat per part de l'equip de Tria Bo, Tria Sa.



# ÍNDEX



## COMENÇA EL VIATGE!

### sessió 1: LA PIRAMIDE DELS ALIMENTS I ELS HÀBITS SALUDABLES.

#### Hàbits saludables

- La Piràmide dels Aliments
- Hidratació
- L'exercici físic: A moure's!
- La Higiene
- El descans

**Activitat de síntesi:** Reptes per a futurs experts en hàbits saludables.

### sessió 2: EL CONSUM RESPONSABLE

#### Conductes responsable

- Consum de proximitat o de kilòmetre zero
- Desenvolupament sostenible
- Etiquetatge nutricional

**Activitat de síntesi:** Reptes per a futurs experts en consum responsable.





## EL RETORN DEL NOSTRE VIATGE:

sessió 3: **VISITA A LA BOTIGA CAPRABO**

Concurs: **EL SÚPER DEL FUTUR**

**Activitat de síntesi:** Entrenament per a experts.

**Novetat:** Pàgina web del projecte.

## ANNEXOS





# Proposta didàctica

---





## COMENÇA EL VIATGE!

### Introducció

El material que presentem a continuació cobreix els diferents objectius del **currículum bàsic per a l'Educació Primària**, quant a **SALUT** es refereix, sent capaços els alumnes de reconèixer estils de vida saludables en el seu dia a dia, i a més seran coneixedors de la importància de practicar una **ALIMENTACIÓ RESPONSABLE**, cuidant el medi ambient i l'entorn proper.

Aquest doble enfocament pretén entendre l'alimentació des d'una visió més àmplia, **fomentant l'esperit crític** de l'alumnat perquè es converteixi en un futur **consumidor responsable**, aprenent a cuidar-se a si mateix i el món en el qual viu. Aquesta perspectiva de **l'educació com a eina de transformació** d'hàbits respon al mateix esperit amb el qual diferents líders mundials van adoptar el conjunt d'**Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS\*)** per erradicar la pobresa, protegir el planeta i assegurar la prosperitat per a tots. En concret, el programa **"Tria bo, tria sa"** s'alineja directament amb dos dels seus objectius en matèria de **salut, medi ambient i consum responsable**:

**ODS 2** Posar fi a la fam, aconseguir la seguretat alimentària i la **millora de la nutrició** i promoure l'**agricultura sostenible**.

**ODS 3** Garantir una **vida sana i promoure el benestar** per a tots a totes les edats.

**ODS 12** Garantir modalitats de **consum i producció sostenibles**.

Per saber més sobre els ODS: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

És important que l'alumnat entengui la perspectiva global de l'alimentació entorn de la SALUT i EL CONSUM RESPONSABLE. Per aconseguir captar la seva atenció i motivar-los proposem introduir el tema mitjançant un vídeo o una notícia sobre alimentació adaptats a l'edat del grup i als seus coneixements previs. Com a suggeriment us facilitem els següents enllaços:

**A)** <https://www.youtube.com/watch?v=MCKH5xk8X-g&t=181s> <sup>(1)</sup>

Al següent enllaç es detallen de forma clara i esquemàtica els diferents Objectius de Desenvolupament Sostenible. És recomanable anar parant el vídeo, objectiu per objectiu, i anar resolent dubtes i simplificant els conceptes que el/la mestre/a consideri oportuns. Una vegada finalitzat el vídeo podem llançar la següent pregunta al grup: **De tots els objectius que hem vist, quins estan relacionats amb l'alimentació?**

**B)** <https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY> <sup>(2)</sup>

Es tracta del vídeo 'Una alimentació saludable', de la Fundació Pepsico. En aquest cas la pregunta a plantejar pot ser: Per què és important l'alimentació?

**C)** <http://www.oxfamintermon.org/es/editorial/entrevista/se-desperdicia-mas-comida-en-mundo-de-que-podrian-consumir-todas-personas-hamb> <sup>(3)</sup>

El titular d'aquesta notícia pot ser un bon punt de partida per reflexionar sobre els valors que hi ha entorn de l'alimentació.

Mitjançant aquest "**cop d'efecte**", el/la mestre/a introduirà el projecte a classe, animant els alumnes a realitzar l'activitat. Com a alternativa per als i les alumnes de 3r es proposa que el/la mestre/a faci una bona introducció, simplificant els conceptes al màxim.



## LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS I ELS HÀBITS SALUDABLES

En aquest bloc trobareu els continguts proposats sobre els conceptes de salut relacionats amb l'alimentació.

Treballarem diferents hàbits saludables com són l'alimentació, la hidratació, l'exercici físic, la higiene i el descans, amb l'objectiu de promoure l'interès de l'alumnat per aquestes temàtiques i de fomentar l'adquisició d'aquests hàbits saludables des de edats primerenques.

### HÀBIT SALUDABLE NÚMERO 1:

## LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

La **piràmide dels aliments** està **dividida** en **graons**, cadascun dels quals ens aporta un **nutrient essencial** per al **nostre cos**.

### Coneixem bé què són els nutrients?

Els **nutrients** són **substàncies indispensables** per a la vida. El nostre organisme requereix **diferents nutrients** per mantenir-se sa i els obté dels aliments.

**Existeixen cinc nutrients principals: proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i minerals.**

### 1) Els Cereals i les Patates són la base de la Piràmide dels Aliments

Els **cereals**, com el **blat**, **arròs**, **blat de moro**, etc., juntament amb les **patates**, són **aliments rics en hidrats de carboni**. D'ells obtenim la major part de la **nostra energia** i han de ser la **base de l'alimentació**. Per això es recomana **prendre entre 4 i 6 racions diàries**.

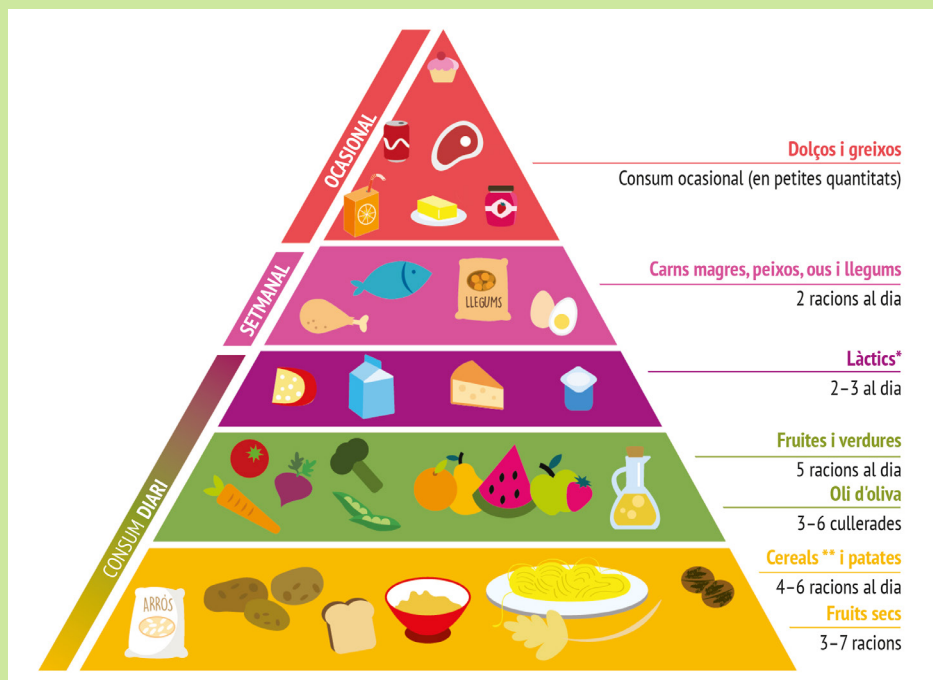
**Pertanyen** a aquest grup una gran quantitat d'aliments que mengem diàriament, com són el **pa**, **la pasta**, **la farina**, etc.





### Piràmide de l'alimentació saludable

de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.



\* Preferentment desnatats o semidesnatats

\*\* Preferentment integrals

### CURIOSITAT

Sabies que hi ha molts aliments d'aquest grup que contenen unes proteïnes anomenades **gluten**?

El **gluten** es troba en **cereals** com el **blat**, el **sègol** o l'**ordi**. Hi ha persones que **no toleren el gluten i no poden prendre cap aliment que contingui aquests cereals**. Són persones **celiaques**. En l'actualitat gairebé tots els aliments que contenen gluten s'han adaptat perquè puguin ser consumits per les **persones celiaques**, per exemple, la pasta feta amb arròs.

Uns aliments destacats dins del grup dels cereals i les patates són els **fruits secs**, que estan **plens d'energia**, i que ens aporten també molta proteïna, fibra i greixos saludables per al cor. Hem de consumir fruits secs **entre 3 i 7 vegades per setmana**.

Dins d'aquest grup trobem també els llegums (llenties, cigrons, mongetes, etc.).

Són uns aliments molt importants ja que, a més d'hidrats de carboni, similars als dels cereals, també aporten moltes proteïnes i fibra.

cereals i patates	fruits secs
4-6 racions al dia	entre 3 i 7 racions per setmana

## 2) El segon grup de la Piràmide dels Aliments està format per les Fruites i les Verdures.

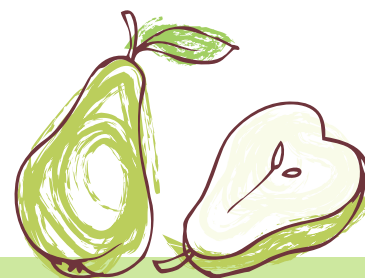
Les **frutes i verdures** són una font important de **vitamines i minerals**, a més d'aportar-nos molta fibra i aigua.

Es recomana **consumir almenys 5 racions entre fruita i verdura al dia**.

### CURIOSITAT

**Sabies que si consumeixes les frutes i verdures en cru (per exemple, amanides) conservaran millor les seves vitamines i minerals?**

No podem consumir totes les frutes i verdures quan ens vénen de gust. És important saber que hi ha **frutes i verdures de temporada** i que només podrem trobar-les en determinats mesos de l'any. Hem d'aprofitar aquests mesos per consumir-les i recarregar bé les piles de vitamines i minerals!!!



#### NOTA PER ALS MESTRES DE 3r DE PRIMÀRIA:

seria interessant començar per explicar en què consisteix l'economia local de manera molt simple. Per als alumnes no és un concepte a l'ús.

## CURIOSITAT

**Sabies que quan comprem aliments que vénen de llocs propers a casa nostra estem ajudant a incentivar l'economia local?**

En aquest grup també es troba l'oli d'oliva verge, un ingredient primordial per a una bona alimentació, perquè és ric en **greixos cardiosaludables** (beneficiosos per al cor). El seu consum recomanat és de 3 a 6 cullerades diàries, repartides en tots els nostres menjars i, preferentment, en cru i millor si és verge extra.

<b>fruites i verdures</b>	<b>oli d'oliva</b>
5 racions al dia	entre 3 i 6 cullerades

**3) Seguim escalant en la Piràmide dels Aliments per arribar al grup dels Làctics.**

El grup dels **làctics** està format per la **llet**, els **formatges**, el **iogurt**...

Els **làctics** a més de **proteïnes** aporten **vitamines i minerals** com el **calci**, que ens ajuden perquè els nostres ossos creixin forts i sans.

Les racions recomanades de làctics varien en funció de l'edat i del cos de cada persona, però és adequat prendre'ls de **2 a 3 vegades al dia**. Són millors els **làctics baixos en greix**, és a dir, els descremats i semidescremats, perquè són igual de nutritius, però tenen **menys greix i colesterol**. És a dir, són més saludables!

<b>làctics</b>	
preferentment descremats o semidescremats	2-3 al dia

## CURIOSITAT

Els làctics contenen de manera natural un sucre que es diu **lactosa**. Hi ha persones **intolerants a la lactosa** que no poden prendre làctics. Per a ells s'han creat productes especials com les llets i iogurts sense lactosa o els iogurts elaborats amb soia.



#### 4) El grup de les **Carns Magres, Peixos, Ous i Llegums**.

En el grup de les **carns magres, peixos, ous i llegums** trobem aliments rics en **proteïnes** i és recomanable un **consum diari de dues racions**.

La **carn magra** (amb poca quantitat de greix), el **peix** i els **ous** aporten a més **vitamines i minerals**.

**Els llegums** són rics en **proteïnes d'origen vegetal, carbohidrats i fibra**. A més, les proteïnes vegetals, com aquelles que ens aporten els llegums, es digereixen millor que les d'origen animal i van acompanyades d'hidrats de carboni. Una mescla perfecta!

<b>carns magres, peixos, ous i llegums</b>	2 racions al dia
--	------------------

#### 5) Arribem al cim de la Piràmide amb **el grup dels Dolços i els Greixos**.

Si et fixes bé aquest grup és molt petit en la Piràmide dels Aliments, això és degut a què amb prou feines hi ha lloc en una alimentació saludable per a dolços ni aliments molt grassos.

##### **Saps quins aliments pertanyen a aquest grup?**

Els pastissos, gelats, caramels, begudes ensucrades com refrescs, sucus envasats, la mantega, els embotits, la carn grassa, les galetes, els croissants, etc.

<b>dolços i greixos en petites quantitats</b>	consum ocasional
---	------------------

#### **CURIOSITAT**

Els dolços i els greixos ens aporten molta energia, però hem de prendre'ls en **petites quantitats i no tots els dies** per evitar que perjudiquin la nostra salut ja que, per exemple, si els prenem en excés, podrien arribar a danyar



## HÀBIT SALUDABLE NÚMERO 2: LA HIDRATACIÓ

### Sabeu què suposa hidratar-se?

Hidratar-se consisteix a aportar la suficient aigua a l'organisme per al seu bon funcionament. És fonamental tenir una **bona hidratació** perquè el nostre cos es mantingui **sa i en forma**. Sense una **bona hidratació** és impossible gaudir d'una **bona salut**.

Un **75% del teu cos és aigua**: les tres quartes parts del nostre pes! Cada dia, amb la teva activitat normal, perds entre dos i tres litres d'aigua i sals minerals que has de reposar. Per això és fonamental per a la vida **mantenir una bona hidratació**.

### Vols **alguns consells** per aconseguir una **correcta hidratació**?

- 1) Beu aigua durant tot el dia. **Entre 1,5 i 2 litres**.
- 2) **Tria aigua** en comptes d'una altra beguda.
- 3) Les **fruites i les verdures** aporten molta **aigua**.
- 4) **A l'estiu** cuida especialment la teva **hidratació**.
- 5) Quan facis **activitat física**, intenta **beure bastant aigua**.





### HÀBIT SALUDABLE NÚMERO 3: L'EXERCICI FÍSIC: A MOURE'S!

El **tercer hàbit** que es recomana complir per portar una vida saludable és **l'exercici físic**. Segur que coneixes la importància de fer exercici tots els dies per mantenir uns ossos i músculs forts i un cos sa. Per això, com a mínim, fes **mitja hora d'exercici al dia**.

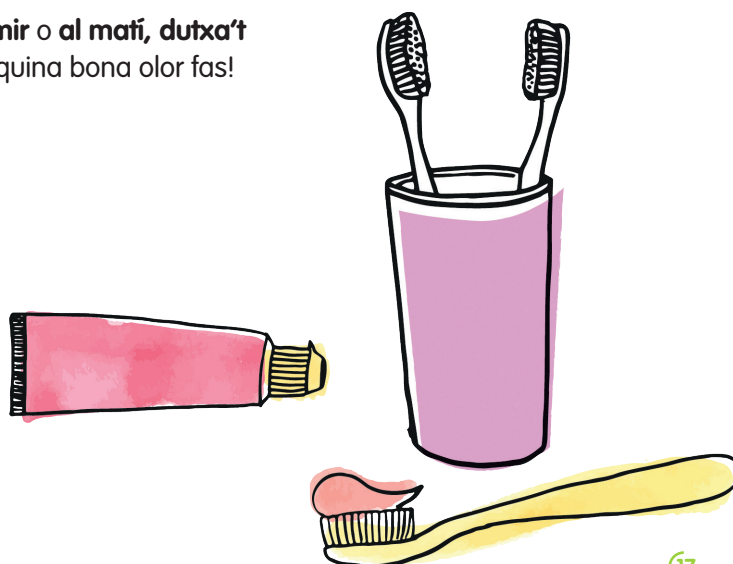
**Sabies que l'activitat física prevé el sobrepès i l'obesitat i augmenta la força dels ossos?**

Tu també pots fer exercici diàriament i gairebé sense adonar-te!!! Per exemple, anar caminant a l'escola, moure't amb bicicleta el cap de setmana, utilitzar les escales...

### HÀBIT SALUDABLE NÚMERO 4: LA HIGIENE

La **higiene** és **essencial per mantenir-nos sans i prevenir malalties**. Per això, cada dia hem de seguir uns quants consells:

- 1) **Raspalla't bé les dents** després de cada àpat. **No oblidis raspallar també la llengua**, perquè en ella s'acumula **molta brutícia**.
- 2) En arribar a casa i abans de menjar, **has de rentar-te bé les mans amb sabó**.
- 3) Cada dia, **abans de dormir o al matí, dutxa't** i **ensabona't bé**. Veuràs quina bona olor fas!



## HÀBIT SALUDABLE NÚMERO 5: EL DESCANS

Arribem al **moment de la pau i la serenitat**.

**Amb un bon descans milloraran** la nostra **memòria**, la nostra **capacitat d'aprenentatge** i la nostra **atenció**. A més, estarem de **millor humor**. Per estar molt despert durant el dia hem de dormir **molt bé a la nit**.

**Sabies que quan dormim el nostre cos descansa i recarrega les piles per a l'endemà?**



**És un bon moment per repassar i consolidar aquests continguts.**  
Començem realitzant els Reptes del a futurs experts en hàbits saludables.

## REPTES PER A FUTURS EXPERTS EN HÀBITS SALUDABLES

A continuació, facilitem una sèrie de reptes perquè l'alumnat sedimenti els coneixements adquirits durant aquesta primera fase. Per a la teva comoditat i, per si els vols imprimir o projectar, també els trobaràs per separat en els annexos d'aquesta guia.

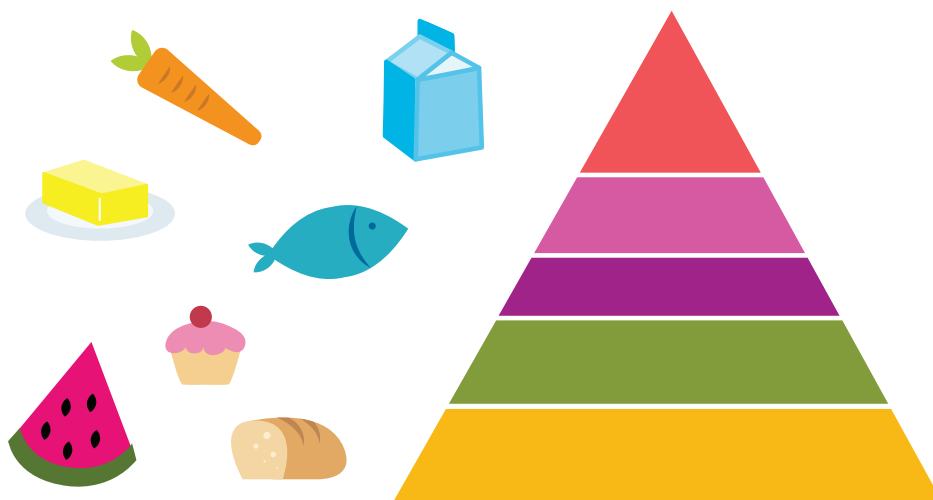
Si voleu arribar a ser uns bons **Experts d'Hàbits Saludables** haureu d'entrenar molt dur.

**Poseu-vos a prova amb els reptes que us proposem!!!**

### Repte 1:

## LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

Uneix amb línies o col·loca cada aliment en el lloc de la piràmide alimentària que li correspongui:



### PROPOSEM...

Perquè l'activitat resulti més atractiva es proposa realitzar-la a través d'una tauleta o ordinador. A la següent pàgina i App es pot recórrer a un joc interactiu que permet situar els aliments en la piràmide arrossegant-los amb el dit:

[http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide\\_alimentaria/index.html](http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide_alimentaria/index.html) <sup>(4)</sup>



## Repte 2: HIDRATACIÓ

Ho saps tot sobre la Hidratació? Demosta-ho emplenant els espais en blanc.

- 1) El nostre cos està format per un \_\_\_\_\_ % d'aigua.
- 2) Cada dia perdem una mitjana d'entre \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ litres d'aigua que hem de recuperar.
- 3) La millor beguda per al dinar és \_\_\_\_\_.
- 4) Per hidratar-te bé be \_\_\_\_\_ abans que altres begudes.
- 5) Quan practiques una activitat física, el millor per beure és \_\_\_\_\_.

## PROPOSEM...

Perquè l'activitat resulti més atractiva es proposa visualitzar un vídeo de la Unesco sobre l'aigua perquè els alumnes puguin suggerir preguntes noves sobre la importància de conservar l'aigua i no malbaratar-la. El vídeo ajudarà, alhora, a avançar i aprofundir en la temàtica.

Serveixen els 2 primers vídeos de l'enllaç, fins al minut 3:24

<https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o> <sup>(5)</sup>

## Repte 3: L'EXERCICI FÍSIC

Verdader o fals?

- V / F L'activitat física ens ajuda a prevenir malalties com l'obesitat.
- V / F El pati és per descansar i no per jugar.
- V / F El exercici manté en forma el cor i enforteix els músculs i els ossos.
- V / F L'exercici disminueix la duresa dels ossos.
- V / F La falta d'exercici fa que els músculs es posin fluixos.

## Repte 4: LA HIGIENE

El/la mestre/a assignarà una acció a cinc alumnes diferents. Cadascun/a d'ells/es haurà de sortir i representar l'acció amb mímica. La resta haurà d'endevinar cadascuna de les accions i, en grups, debatre quina de totes les accions no és correcta. Les accions són:

- 1) Rentar-te les mans després de jugar i abans de menjar.
- 2) Raspallar-te les dents després de cada àpat.
- 3) Dutxar-te al migdia després d'haver dinat.
- 4) Ensabonar-te bé a la dutxa.
- 5) Portar les ungles sempre netes.

## Repte 5: EL DESCANS

Busca a l'intrús dins d'aquest hàbit:

- 1) Dormir a la nit per estar actiu durant el dia.
- 2) Llegir abans de ficar-se al llit.
- 3) Si fas exercici físic durant el dia, a la nit estaràs cansat i dormiràs millor.
- 4) Ficar-te al llit just havent sopat.
- 5) Fer una dutxa relaxant a la nit.





## EL CONSUM RESPONSABLE


### CONDUCTA RESPONSABLE NÚMERO 1: CONSUM DE PROXIMITAT O KILÒMETRE ZERO.

Ja hem après après com és d'important tenir una alimentació equilibrada dia a dia. Per a això hem de consumir tot tipus d'aliments i fer-ho en les quantitats adequades. Però els aliments no són els mateixos a tot el món ja que els productes que mengem varien molt depenent del lloc on ens trobem. **La geografia, el clima i la cultura de cada lloc fan que cada zona del mapa s'especialitzi en el cultiu**, creació i consum de determinats aliments. Són els que anomenem **productes locals o de kilòmetre zero**. Et sonen? A continuació, aprendrem una mica més sobre ells.

#### Els avantatges del producte local:

Els productes locals **són aliments que es produeixen en un lloc determinat, el més a prop possible del consumidor, en un radi d'acció de 100 km com a màxim**. A més de produir-los, també es processen i es distribueixen. Per aquest motiu tenen característiques pròpies que els identifiquen. Coneixes els **beneficis** que tenen els productes locals?

- 1) Són més frescos, donat que les distàncies de transport són més curtes.
- 2) Conserven millor el seu sabor i les seves propietats nutritives.
- 3) Com les distàncies de transport són més curtes permeten estalviar despeses i emissions de CO2 a l'atmosfera, fet que ens ajuda a preservar el medi ambient.
- 4) Com són productes de proximitat i d'alta qualitat, sempre estan bons.
- 5) Ens permeten conèixer i gaudir els sabors propis de la terra.
- 6) Fomenten el turisme gastronòmic.
- 7) Ajuden a mantenir els costums i tradicions d'aquella regió.
- 8) Ens permeten conèixer i establir vincles amb l'entorn en el qual vivim.
- 9) La fabricació de productes locals permet el desenvolupament econòmic de la zona.
- 10) Ajuden a enriquir la nostra comunitat.



És important saber identificar aquest tipus de productes. A Catalunya, per exemple, la venda de proximitat s'identifica amb un logotip que indica:

- La modalitat de venda: directa o en circuit curt
- El nom de la Generalitat de Catalunya
- El decret que regula aquest tipus de venda

Per a l'alumnat de 5è i 6è pot ser interessant explicar-los que és el propi Govern, la Generalitat de Catalunya, qui s'encarrega d'adjudicar aquest segell als productes que compleixen els requisits de proximitat. A més, es pot aprofundir en la modalitat de venda:

**Directa:** és la venda que fan directament els productors o les agrupacions de productors agraris sense intermediaris. Un exemple seria que tu i la teva família compréssiu uns tomàquets directament a l'agricultor.

**Circuit curt:** en aquest cas, és la venda amb un intermediari. Com si tu i la teva família compréssiu aquells tomàquets a una verduleria o supermercat.

**L'ecologia també va lligada a la proximitat, per això és tan important incloure productes locals o de kilòmetre zero quan planifiquem la nostra compra. Així serem consumidors més responsables!**

#### Productes de temporada:

Són aquells que **es consumeixen quan es troben al seu moment òptim, tenint en compte el seu cicle natural**. La majoria d'ells són fruites i verdures, també alguns peixos, com el bacallà skrei, que només es pot trobar entre els mesos de gener i abril. Els seus avantatges sobre els altres productes són:

- 1) Tenen una major aportació nutricional i un millor sabor, ja que mantenen les seves propietats.
- 2) Suposen un estalvi econòmic, generat per la major oferta de producte.
- 3) Com es manté el cicle natural dels productes respecten el medi ambient. A més, s'eviten els cultius intensius d'un sol producte. Al llarg de l'any podem gaudir de diferents fruites i verdures de temporada, com per exemple la síndria, que encara que la consumim tot l'any, és un producte d'estiu.

**SABIES QUE...** gràcies al treball d'agricultors, ramaders i consumidors que aposten pels productes de temporada i el consum de proximitat s'estan aconseguint rescatar sabors, tradicions i part del passat de la nostra cultura alimentària?

## CONDUCTA RESPONSABLE NÚMERO 2: DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

Al llarg d'aquesta unitat didàctica estem aprenent que no només és important cuidar la nostra alimentació i el nostre cos, sinó que és important preocupar-nos de les conseqüències que la nostra alimentació té en el nostre entorn i al nostre planeta. Has de saber que tot el que mengem ve de la terra i de les seves matèries primeres. Per això és fonamental mostrar una **actitud sostenible**. Ara aprendrem com podem ajudar a mantenir i millorar els recursos que ens dóna la terra a través del nostre comportament.

### Què és la sostenibilitat?

La sostenibilitat és **l'equilibri entre la producció dels recursos que ens ofereix la naturalesa i el ritme en què els usem o consumim** les persones per viure i desenvolupar la nostra activitat. A més, l'ús dels recursos **ha de garantir la seva disponibilitat per a les generacions futures i la protecció de la biodiversitat**.



Un exemple podria ser el segell de la **Reserva de la Biosfera de Terres de l'Ebre**, una certificació que acredita el cultiu en aquesta zona, reconeguda per la Unesco com a reserva de la biosfera. Aquest segell pot aparèixer en diferents productes com olis, cítrics, mariscos, verdures, vins, carns i mels.

En relació amb els aliments, **una actitud sostenible seria evitar balafiaments**.





**Si planifiquem la nostra compra** i sabem quins aliments necessitem per alimentar-nos de forma correcta evitarem llençar menjar a les escombraries i balafiar aliments que acaben per no ser consumits. Una acció tan senzilla com fer un llistat de la compra abans d'anar a l'establiment pot suposar una gran diferència. **L'acte de la compra i la seva planificació és el primer pas per tenir una alimentació variada, equilibrada i responsable amb el mediambient.**

Una altra conducta per evitar el balafament d'aliments és procurar **mantenir la cadena de fred** assegurant-nos de que els aliments que adquirim no es fan malbé abans de poder ser consumits.

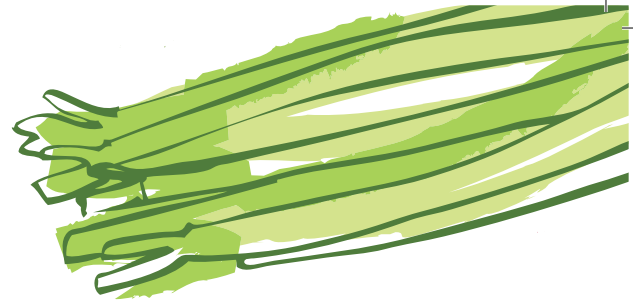
També és recomanable triar aliments de temporada conreats prop d'on vivim i que no estiguin molt processats (els aliments processats són aquells que han estat tractats o modificats mitjançant algun procés físic o químic amb el fi de millorar la seva conservació o altres característiques com el sabor, l'aroma, la textura, el color, etc.). Una cosa que no és molt coneguda és que l'ús d'energia que es fa per la fabricació d'aliments processats és molt elevat, afectant negativament el mediambient. També és important considerar que quan triem productes que no necessiten un procés de conservació ni d'envasat, estem reduint la quantitat de residus. Pel contrari, els aliments en conserves requereixen recipients de plàstic, de vidre o de metall que, sovint llancem. Així doncs, podem reduir tones d'escombraries que produïm cada any tenint en compte què tan imprescindible és l'emalatge del producte que comprem i canviant-lo per una alternativa que generi menys residus.

### CURIOSITAT:

#### El circuit de les 3 erres

Tenint en compte les 3 erres ser un consumidor responsable és molt fàcil!

<p><b>R</b>educir: el primer pas és disminuir els nostres residus, triant productes amb la menor quantitat d'emalatge i embolcall possible.</p> 	<p><b>R</b>eutilitzar: val la pena que els envasos dels productes que adquirim es puguin reutilitzar, com els pots de vidre, les capsos de cartró o metall... així generarem menys deixalles.</p> 	<p><b>R</b>eciclar: és l'últim pas. Després d'una compra responsable i d'un ús conscient dels productes, podem reciclar tot allò que no utilitzarem.</p> 
---	---	--



## Recapitem:

### La dieta sostenible

**T'imagines que menjant poguéssim ajudar el medi ambient?** Doncs és possible! Només cal tenir en compte cinc característiques dels productes que consumim:

- 1) **L'origen:** si els productes són del nostre país o regió es gastarà menys combustible en el seu transport fins a la nostra taula i així s'emetrà menys CO<sub>2</sub>.
- 2) **El procés de producció:** si consumim productes fets de manera sostenible ajudarem perquè empreses responsables creixin i segueixin ajudant el medi ambient.
- 3) **El processament i conservació dels aliments:** quant menys embalatge portin els productes que consumim, menor serà la nostra quantitat de residus, per això s'aconsella adquirir productes frescos que no necessiten passar per processos de conservació.
- 4) **Les deixalles dels productes:** cal tenir en compte quin tipus de deixalla genera un aliment per saber si és més o menys respectuós amb el medi ambient. No és el mateix un os d'una fruita que un producte amb embalatge.
- 5) **El balafiament:** planificar els nostres menús i la nostra compra serà de gran utilitat no només per la nostra salut, també per evitar llençar aliments, sent més responsables amb la societat i amb el mediambient.

## CONDUCTA RESPONSABLE NÚMERO 3:

### ETIQUETATGE NUTRICIONAL

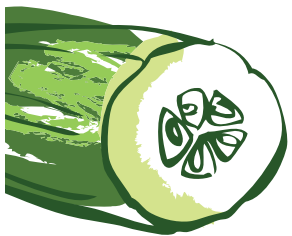
Les etiquetes dels productes **ens donen molta informació sobre com és de saludable un determinat aliment**. Entendre la informació que ve en l'etiqueta és més senzill del que sembla i **el seu coneixement ens serà de gran ajuda per tenir una alimentació equilibrada**.

En qualsevol etiqueta de qualsevol aliment que comprem al supermercat trobem reflectida una informació mínima que podem sempre consultar. Això ens ajudarà a decidir d'una manera més eficient durant la compra.



#### NOTA PER A MESTRES DE 3r DE PRIMÀRIA:

cal intentar que aquesta part sigui molt visual perquè és la més densa per als alumnes d'aquest curs. Es podria reduir al màxim el llenguatge especialitzat com 'quilocaloria', 'sodi', 'nom legal'...





**Lectura d'etiquetes:** trobaràs una ampliació de la lectura d'etiqueta en els Annexos de la **Proposta d'Activitats**.

**Data de caducitat o consum preferent**

**Modo d'us i conservació del producte**

**Nom legal del producte**

**Ingredients**

**Informació sobre l'envàs**

**Quantitat de producte contingut a l'envàs**

**Informació nutricional: valor energètic del producte i quantitat de nutrients (per100 y 200) MI**

**El semàfor nutricional:** ens informa sobre l'aportació de nutrients i calories d'una ració del producte (les necessitats nutricionals varien en funció del sexe, edat, nivell d'activitat física i altres factors)



**Data de caducitat i consum preferent són dos conceptes que no s'han de confondre.** Mentre la primera adverteix sobre el dia límit a partir del qual l'aliment no és adequat pel consum des del punt de vista sanitari, el consum preferent fa referència al temps en què el producte manté intactes les seves propietats, és a dir, que els fabricants garanteixen les qualitats organolèptiques òptimes de l'aliment (textura, color, cruït, etc.) només fins la data marcada, si el producte es guarda com marca l'etiquetatge. En aquests casos, si ens passem uns dies o setmanes del consum preferent, no hi hauria problema per la salut.

És un bon moment per repassar i consolidar aquests continguts.

Realitzarem els Reptes per a futurs experts en consum responsable.

## REPTES PER A FUTURS EXPERTS EN CONSUM RESPONSABLE

### Repte 1:

#### CONSUM DE PROXIMITAT

Aquest repte consisteix a organitzar a l'aula un petit tast de productes locals. Es recomana que siguin fruites o verdures que no requereixin ser cuinats. En petits grups d'unes 4/5 persones, cada grup es responsabilitzarà de portar l'aliment assignat, així com de presentar-lo a la resta de la classe (un auditori real). La presentació haurà d'incloure, com a mínim: el nom del producte, la regió on es troba i a quina temporada pertany. Una vegada feta la presentació, els membres del grup donaran a provar l'aliment als seus companys.

#### PROPOSEM...

Perquè l'activitat resulti més atractiva l'alumnat de 5è i 6è podrà acompanyar la presentació d'un vídeo o power point preparat pel grup. També es pot incloure durant la presentació una cata organolèptica, amb els ulls tapats, on la resta d'alumnes pugui percebre les característiques físiques que té el producte en general com, per exemple, el seu sabor, textura, olor, color o temperatura.

### Repte 2:

#### ETIQUETATGE

El/la mestre/a mostrarà 3 etiquetes de 3 productes diferents. I els mateixos grups que en l'activitat anterior hauran de resoldre en 5 minuts les següents qüestions.

Quin producte té més...	Quin producte té menys...
sucre?	sucre?
sal?	sal?
calories?	calories?
greixos?	greixos?
greixos saturats?	greixos saturats?



## PROPOSEM...

En futures sessions es recomana realitzar un taller de cuina de temporada. La recepta serà seleccionada pel mestre (per exemple, una recepta d'amanida). Buscarem productes de proximitat en les verdures i hortalisses que utilitzem (p. ex.: enciam, ceba, pastanaga, etc.). Així mateix, per a la lectura de les etiquetes buscarem productes com: blat de moro, tonyina, olives i el mateix oli d'oliva. Aquesta recepta es pot simplificar per a l'alumnat de 3r de Primària. Podria ser molt interessant que les receptes triades reflexin la diversitat cultural del grup.

### Repte 3:

#### DIETA SOSTENIBLE:

**Fes una llista** de productes que tinguis a casa i l'origen dels quals sigui local o regional.

**Apunta** en una llista tots els aliments que llenceu a casa al llarg d'un dia sencer. Creus que es malgasta molt menjar a casa? Com podeu evitar-ho? Podries donar un pes aproximat dels aliments que es malgasten? Com podríeu evitar-ho? Saps quines són les normes de conservació d'aliments a la nevera?



#### Recorda...

- Per conservar millor els aliments i evitar malgastar-los manteniu la temperatura de la nevera a 5°C o menys i deixeu espais entre recipients perquè arribi el fred.
- A la zona més freda és aconsellable guardar: carn, peix i mariscos. A les més fredes, iogurts, embotits, aliments cuinats i conserves. Als calaixos inferiors: fruita i hortalisses.

## PROPOSEM...

Perquè l'activitat sigui més atractiva i perquè els/les alumnes prenguin major consciència de la quantitat de menjar que malbaratem es proposa presentar una notícia per llegir-la entre tots i fomentar el pensament crític sobre aquest tema. Així, generem necessitat de saber, mitjançant un cop d'efecte, en aquest cas, una notícia.

La notícia pot extreure's de qualsevol de les pàgines web següents:

<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/> <sup>(6)</sup>

[http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones\\_cifras.aspx](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones_cifras.aspx) <sup>(7)</sup>



## EL RETORN DEL NOSTRE VIATGE: PASSEM A L'ACCIÓ!

L'objectiu d'aquest bloc és motivar l'alumnat a **passar a l'acció**.

En primer lloc, realitzarà una **activitat al supermercat Caprabo**, on posaran a prova tots els coneixements adquirits.

Aquesta visita permet a l'alumnat desenvolupar la seva autonomia. A més, l'aprenentatge a través de la pràctica permetrà que traslladi més fàcilment els missatges apresos a la seva família i la resta de la societat, **tot promovent la cura de la salut i del medi ambient**.

En segon lloc, treballarà amb les seves famílies per dissenyar un invent que ens ajudi en el futur a alimentar-nos millor i/o a fer una compra responsable i sostenible, tot participant en el concurs **El Súper del Futur**.

És important que l'alumnat s'adoni que els problemes actuals tenen solució si modifiquem el nostre comportament i sensibilitzem la ciutadania. Aprofitant la seva capacitat imaginativa, impulsarem l'alumnat a pensar en gran i cercar noves formes de millorar el món i la nostra alimentació.

El projecte **Tria bo, tria sa**, a més d'ensenyar als més petits la importància d'una **alimentació sana i responsable**, ofereix a l'alumnat la possibilitat de participar promovent en ells la **necessitat de conèixer l'entorn i prendre partit per millorar la societat en la qual viuen**.



## Visita a la botiga i entrega del passaport

Durant la visita a la botiga **Caprabo** l'alumnat realitzarà una activitat lúdicoeducativa en la que aprendrà que **l'acte de la compra és l'inici per aconseguir una dieta sana i equilibrada així com una manera de contribuir a millorar el nostre entorn. Tot això de la mà d'un/una dietista-nutricionista** que els farà una explicació en la que inclourà la piràmide dels aliments i on entendran la importància d'una correcta alimentació.

**Per un major aprofitament de la visita es recomana haver treballat els continguts d'aquesta proposta didàctica.**

En finalitzar la visita i, després de demostrar que són capaços de fer una compra saludable aconseguiran la seva acreditació com a **Experts en Hàbits Saludables i Consum Responsable**.

**Molta sort!!**





## Concurs: El Súper del Futur

Una forma de reforçar coneixements és a través de la creativitat i la interacció més enllà del centre educatiu. Per això, recomanem que l'alumnat participi en el concurs: El Súper del Futur.

L'objectiu és dissenyar un invent que sigui útil en els supermercats del futur i ens ajudi a alimentar-nos millor i a tenir cura del medi ambient.

Realitzant aquesta activitat, a més de promoure la reflexió entorn de la responsabilitat dels nostres actes en la salut i el medi ambient, potenciareu la imaginació i el pensament crític dels nens i nenes.

### L'alumnat haurà de:

- 1) Reflexionar amb la seva família com voldrien que fos el supermercat del futur, imaginar alternatives als elements actuals i cercar solucions innovadores per millorar la nostra alimentació i tenir una actitud responsable com a consumidors.
- 2) Dissenyar, dibuixar i pintar el seu invent. Ens explicaran per què el seu invent és útil per a les persones i el planeta.

El /la mestre/a pot animar a l'alumnat a realitzar aquesta activitat i recollir les seves participacions per enviar-les per correu postal **abans del 24 de maig del 2019** a:

Concurs El Súper del Futur. Equip Tria bo, Tria Sa. Carrer Pelai, 32, Principal. 08001. Barcelona.

Compartiu a l'aula totes les aportacions de l'alumnat per descobrir les idees meravelloses que ens esperen en el futur!

## ENTRENAMENT PER A EXPERTS

### Ja quasi sou experts en hàbits saludables i consum responsable!

Per comprovar-ho es proposa realitzar una activitat a l'aula on recapitular els conceptes treballats. Amb aquest objectiu, es recomana realitzar un test de coneixements per equips. Pots motivar l'alumnat plantejant-ho com un concurs i premiant el grup que completi el test en menys temps.

- 1) Quants grups d'aliments conformen la piràmide nutricional?
- 2) A més de l'alimentació, quins altres 4 hàbits saludables coneixes?
- 3) Indica dos beneficis dels productes locals.
- 4) Quina informació podem trobar a l'etiquetatge d'un aliment?
- 5) Indica alguna cosa que puguem fer per no malbaratar aliments.

En el cas dels **alumnes de 5è i 6è** proposem fer preguntes amb un major nivell de complexitat:

- 1) Cita cinc aliments diferents de cada grup d'aliments de la Piràmide dels Aliments.
- 2) Quants hàbits saludables coneixes? Explica cadascun d'ells.
- 3) Defineix què és un producte local. I de temporada? Per què són aconsellables?
- 4) Tria 3 productes que consumeixis habitualment i compara la informació de les seves etiquetes.
- 5) Per què és important no malbaratar aliments?





## Bibliografia

(1) Vídeo realitzat per Centro UNESCO del País Vasco – UNESCO Etxea, amb recolzament dels Ajuntaments de Vitoria-Gasteiz i Bilbao i l'Agència Vasca de Cooperación al Desarrollo..

Font: Youtube

(2) Vídeo realitzat per la Fundación PEPSICO

Fuente: Youtube

(3) Entrevista realitzada per Oxfam Intermón

Font: <http://www.oxfamintermon.org/>

(4) Aplicació creada per La Junta de Castilla y León

Font: <http://www.educa.jcyl.es>

(5) Vídeo "Cuidado del Agua" realizado por la UNESCO

Font: Youtube

(6) Pàgina oficial de FAO (Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura)

Font: <http://www.fao.org>

(7) Estratègia "Más alimento, menos desperdicio" del Ministeri d'Agricultura i Pesca, Alimentació i Medi Ambient

Font: <http://www.mapama.gob.es>



## PÀGINA WEB DEL PROJECTE

En els darrers 10 anys, al voltant de 285.000 alumnes han participat en el projecte Tria Bo Tria Sa, gràcies al qual han après i reforçat de forma pràctica la importància d'una alimentació saludable i responsable.

Enguany celebrem aquest gran èxit inaugurant la **nova pàgina web del projecte**, amb la qual volem continuar facilitant la tasca educativa del professorat.

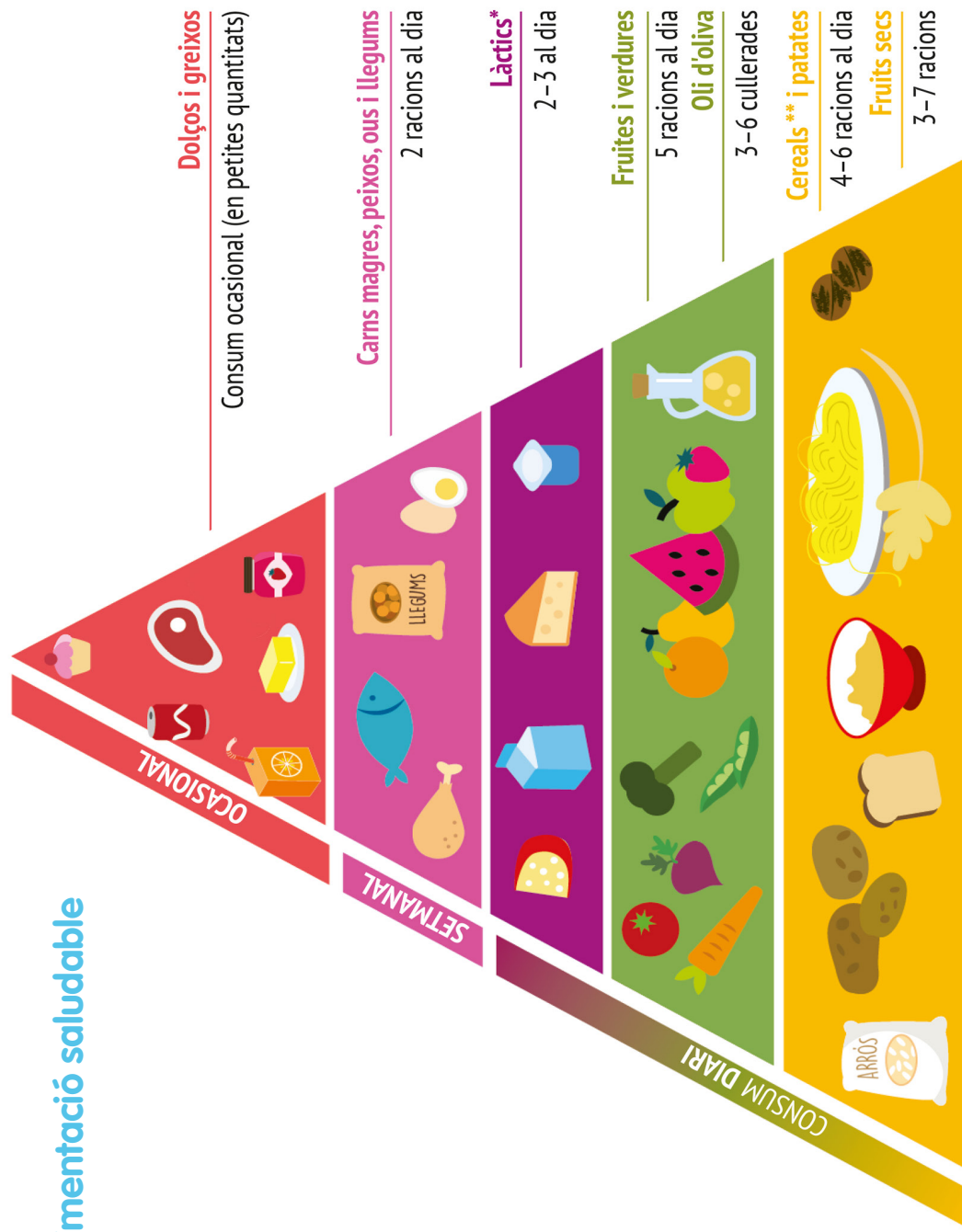
Observa tot el que podeu fer a través de la pàgina web:

The screenshot shows the website interface with several callouts pointing to specific features:

- Consultar i compartir la informació del projecte fase a fase.** (Points to the main navigation menu)
- Accedir a les bases legals, consultar l'estat del concurs i assabentar-te dels guanyadors/es d'aquesta edició!** (Points to the 'Parlen de nosaltres' link)
- Conèixer l'impacte del projecte i consultar fotografies d'altres edicions.** (Points to the 'Galeria' link)
- Inicia sessió per descarregar els materials del projecte.** (Points to the 'IDENTIFICAT' button)
- Resoldre els teus dubtes i gaudir d'un assessorament personalitzat.** (Points to the 'Preguntes freqüents' link)
- Descarregar immediatament els materials educatius del projecte en qualsevol dispositiu.** (Points to the 'Els materials' link)
- Gestionar fàcilment la teva inscripció. Escull la teva modalitat de participació: visita una botiga Caprabo o treballa autònomament al centre. El projecte s'adapta a la teva planificació del curs.** (Points to the 'Inscriu-te' link)

The website content includes a navigation bar with 'Tria bo, tria sa' and 'caprabo' logos, and a main menu with options like 'El projecte', 'Al centre educatiu', 'La visita educativa', 'El concurs', 'Inscriu-te', 'Els materials', and 'Preguntes freqüents'. The main heading is 'Projecte "Tria bo, tria sa"' with a sub-heading '3R, 4T, 5È I 6È DE PRIMÀRIA'. The main text describes the project as a free educational program by Caprabo since 2009, aimed at promoting healthy eating among primary school students. It mentions the 'desena edició' (tenth edition) and the 'novo pàgina web' (new website). It also highlights the 'participació activa de nens i nenes' (active participation of boys and girls) and provides a 'Parlen de nosaltres' button and a link to download the project's information triptych.

## Piràmide de l'alimentació saludable



\* Preferentment desnatats o semidesnatats

\*\* Preferentment integrals

Lectura d'etiquetes

[ 2 ]

Lectura d'etiquetes

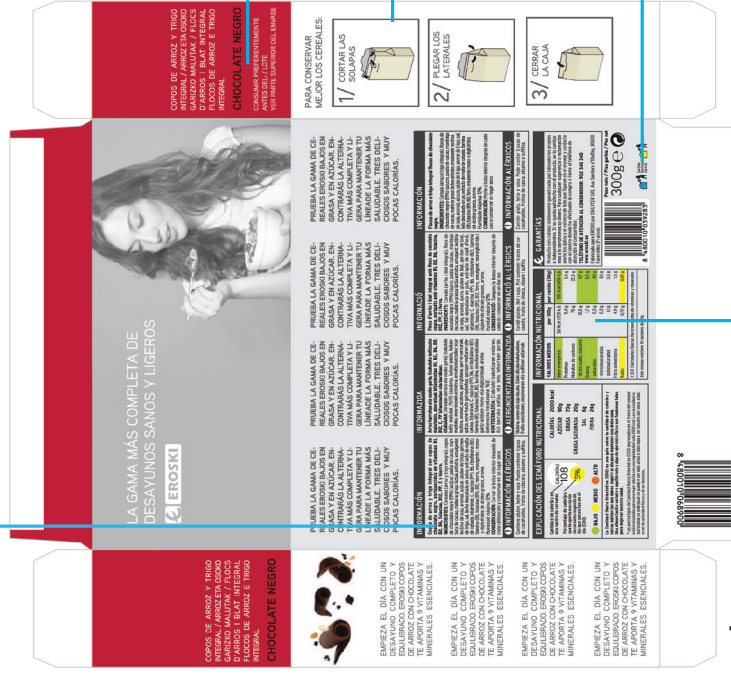
Nom legal del producte



Quantitat de producte contingut a l'envàs

**El semàfor nutricional:** ens informa sobre l'aportació de nutrients i calories d'una ració del producte (les necessitats nutricionals varien en funció del sexe, edat, nivell d'activitat física i altres factors)

Ingredients



Data de caducitat o consum preferent

Modo d'us i conservació del producte

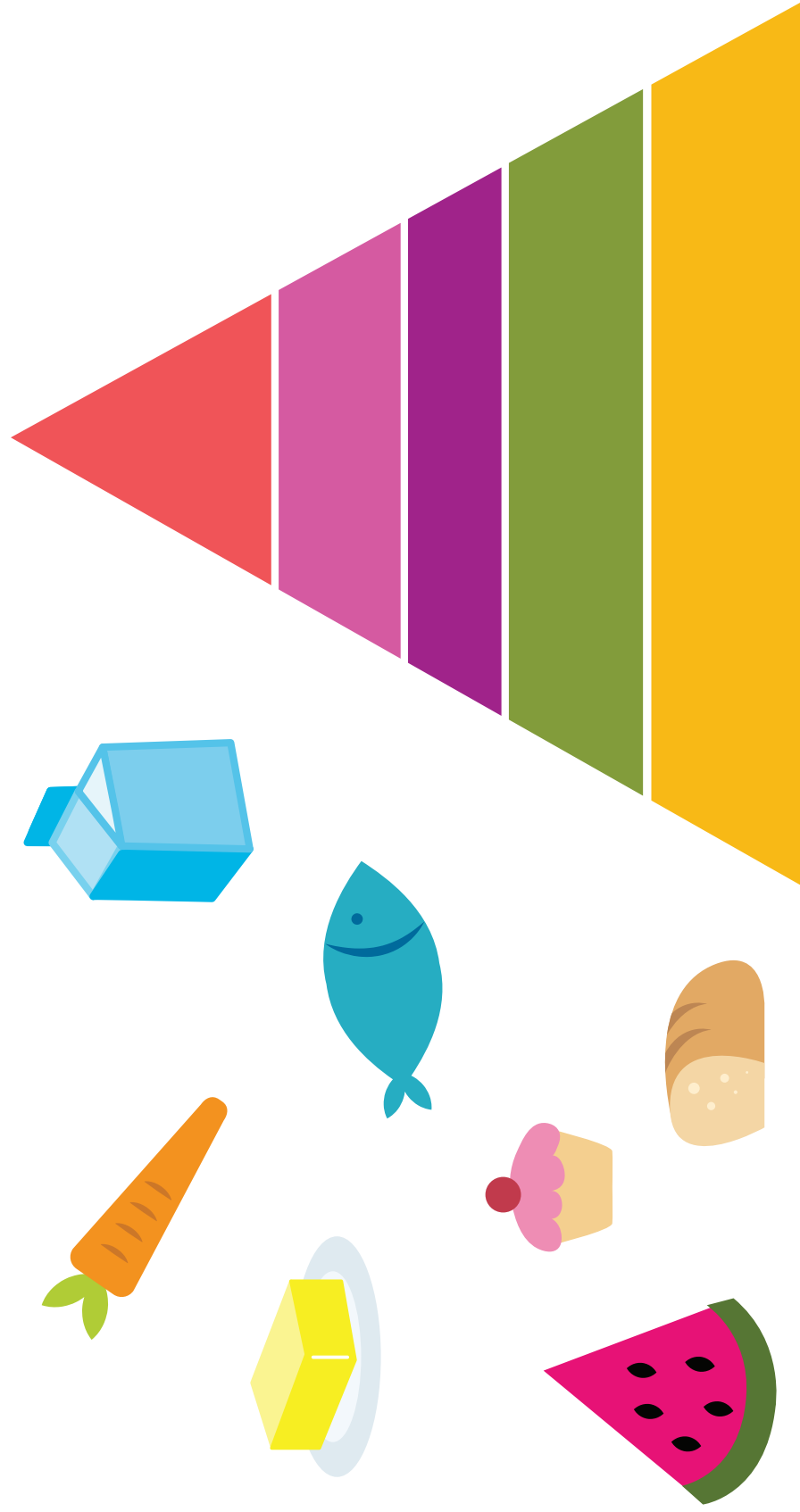
Informació sobre l'envàs

**Informació nutricional:** valor energètic del producte i quantitat de nutrients (per 100 y 200) MI

**[ 3 ] Reptes per a futurs experts en hàbits saludables**  
**Repte 1:** la piràmide dels aliments

## La Piràmide dels Aliments

Uneix amb línies o col·loca cada aliment en el lloc de la piràmide alimentària que li correspongui:



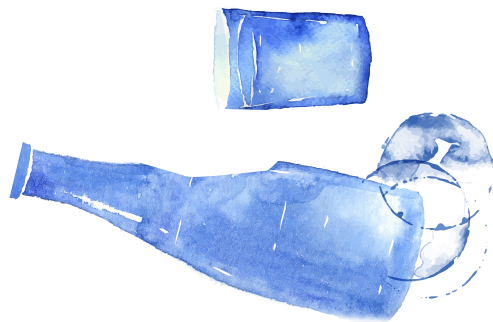
## [ 4 ] Reptes per a futurs experts en hàbits saludables

### Repte 2: la hidratació

## Hidratació

Ho saps tot sobre la Hidratació? Demostira-ho emplenant els espais en blanc.

- 1) El nostre cos està format per un \_\_\_\_\_ % d'aigua.
- 2) Cada dia perdem una mitjana d'entre \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ litres d'aigua que hem de recuperar.
- 3) La millor beguda per al dinar és \_\_\_\_\_.
- 4) Per hidratar-te bé be \_\_\_\_\_ abans que altres begudes.
- 5) Quan practiques una activitat física, el millor per beure és \_\_\_\_\_.





**[ 5 ]** Reptes per a futurs experts en hàbits saludables  
Repte 3: L'Exercici Físic

---

## L'Exercici Físic

- V / F L'activitat física ens ajuda a prevenir malalties com l'obesitat
- V / F El pati és per descansar i no per jugar.
- V / F El'exercici manté en forma el cor i enforteix els músculs i els ossos.
- V / F L'exercici disminueix la duresa dels ossos.
- V / F La falta d'exercici fa que els músculs es posin fluixos.



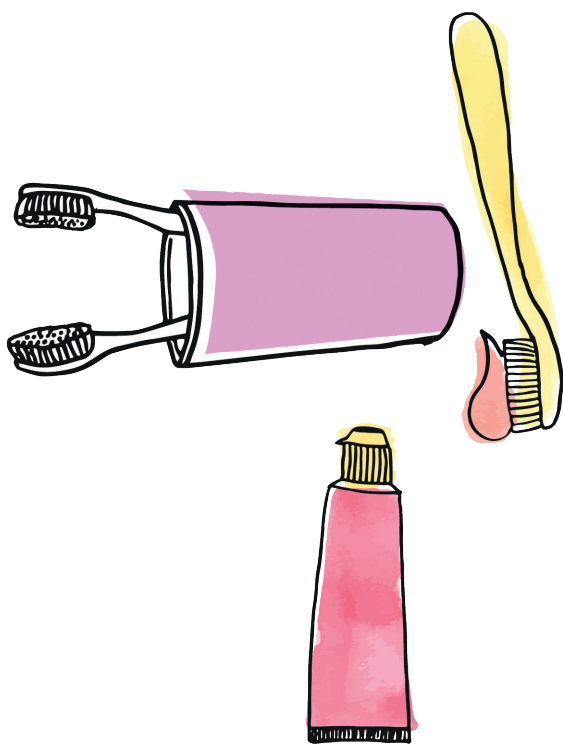
## [ 6 ] Reptes per a futurs experts en hàbits saludables

### Repte 4: la higiene

## La Higiene

El/la mestre/a assignarà una acció a cinc alumnesdiferents. Cadascun/a d'ells/es haurà de sortir i representar l'acció amb mímica. La resta haurà d'endevinar cadascuna de les accions i, en grups, debatre quina de totes les accions no és correcta. Les accions són:

- 1) Rentar-te les mans després de jugar i abans de menjar.
- 2) Raspallar-te les dents després de cada àpat.
- 3) Dutxar-te al migdia després d'haver dinat.
- 4) Ensabonar-te bé a la dutxa.
- 5) Portar les ungles sempre netes.



**[ 7 ]** Reptes per a futurs experts en hàbits saludables  
Repte 5: el descans

---

## El Descans

Busca a l'intrús dins d'aquest hàbit:

- 1) Dormir a la nit per estar actiu durant el dia.
- 2) Llegir abans de ficar-se al llit.
- 3) Si fas exercici físic durant el dia, a la nit estaràs cansat i dormiràs millor.
- 4) Ficar-te al llit just havent sopat.
- 5) Fer una dutxa relaxant a la nit.



## [ 8 ] Reptes per a futurs experts en hàbits saludables

Repte 1: consum de proximitat

### Consum de proximitat

Aquest repte consisteix a organitzar a l'aula un petit tast de productes locals. Es recomana que siguin fruites o verdures que no requereixin ser cuinats. En petits grups d'unes 4/5 persones, cada grup es responsabilitzarà de portar l'aliment assignat, així com de presentar-lo a la resta de la classe (un auditori real). La presentació haurà d'incloure, com a mínim: el nom del producte, la regió on es troba i a quina temporada pertany. Una vegada feta la presentació, els membres del grup donaran a provar l'aliment als seus companys.



## [ 9 ] Reptes per a futurs experts en hàbits saludables

### Repte 2: Etiquetatge

#### Etiquetatge

El/la mestre/a mostrarà 3 etiquetes de 3 productes diferents. I els mateixos grups que en l'activitat anterior hauran de resoldre en 5 minuts les següents qüestions.

Quin producte té més...	Quin producte té menys...
sucres?	sucres?
sal?	sal?
calories?	calories?
greixos?	greixos?
greixos saturats?	greixos saturats?

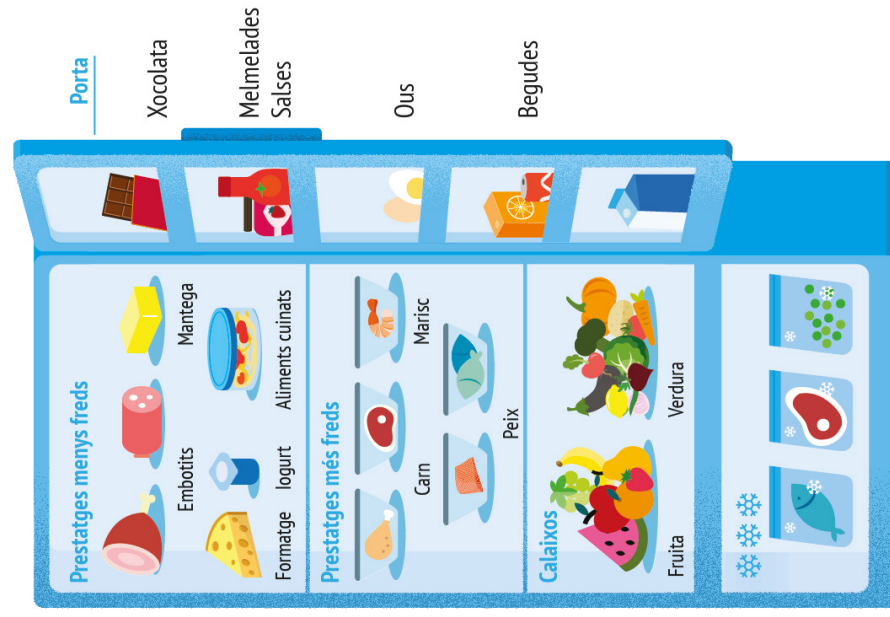


## Dieta sostenible:

**Fes una llista** de productes que tinguis a casa i l'origen dels quals sigui local o regional.

**Apunta** en una llista tots els aliments que llenceu a casa al llarg d'un dia sencer.

- Creus que es malgasta molt menjar a casa?
- Podries donar un pes aproximat dels aliments que es malgasten?
- Com podeu evitar-ho?
- Saps quines són les normes de conservació d'aliments a la nevera?







caprabo ●●●  
amb  EROSKI