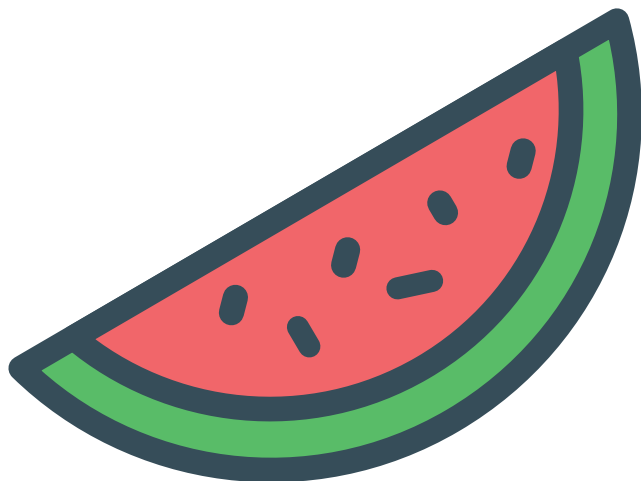




NIVELL I

A berenar!

ELS ALIMENTS

El projecte **A berenar!** és una obra col·lectiva concebuda, dissenyada i creada al Departament d'Edicions Educatives de Grup Promotor / Santillana Educación, S. L., dirigit per Teresa Grence Ruiz i Pere Macià Arqué.

Hi ha participat l'equip següent:

TEXT

Dídac Arnau Terrones
Patricia Compañó Fernández
Ana Jubete Sagredo
Lydia Molina Gordon
Mario Serrano Vargas
Esther Vázquez Guirado

IL·LUSTRACIÓ

Ana Oncina

EDICIÓ

Vicente Camacho Díaz

DIRECCIÓ DEL PROJECTE

Maite López-Sáez Rodríguez-Piñero



CARNISSERIA



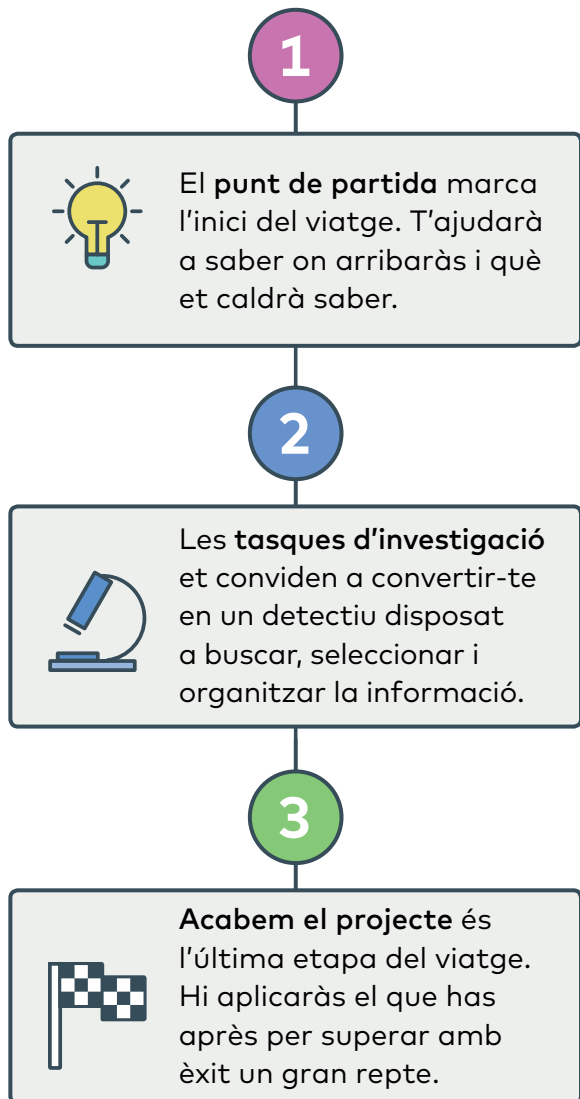
A berenar!



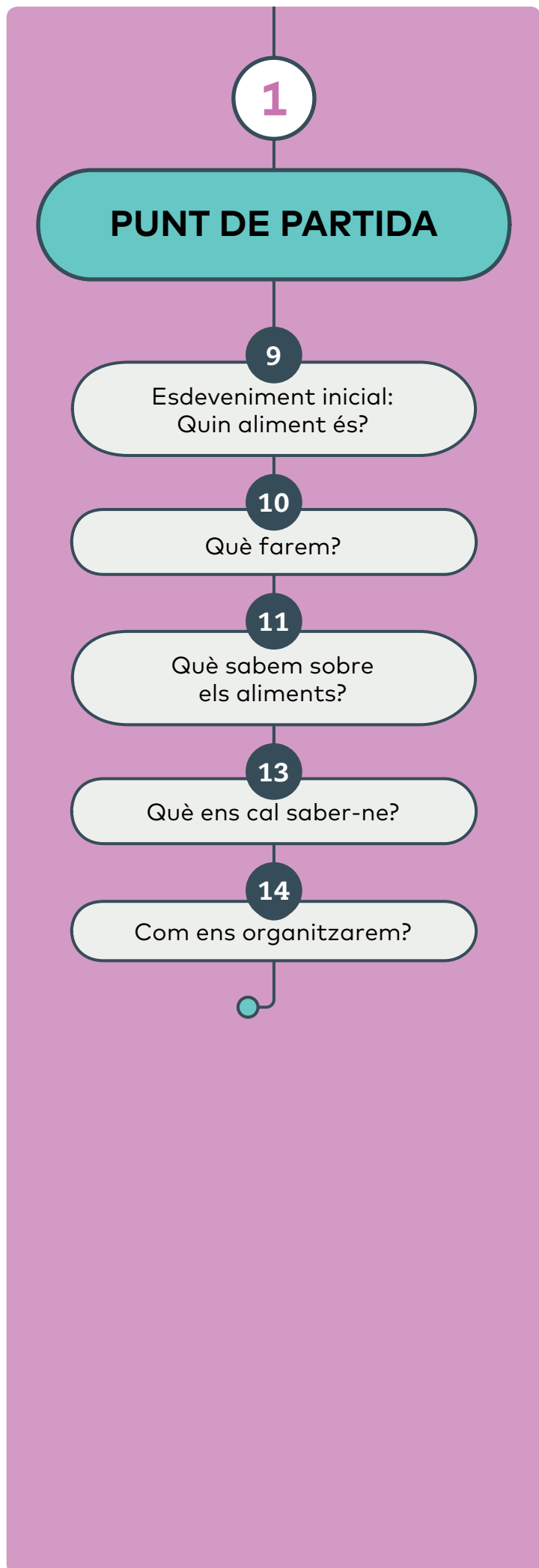
Menjar tot tipus
d'aliments ens
ajuda a créixer
sans i forts.

Etales del projecte

Al llarg d'aquest projecte tindràs l'oportunitat de viure una gran aventura que constarà de tres etapes diferents.



Al final del quadern tens un annex amb els **retallables** que utilitzaràs durant el projecte.



2

TASQUES D'INVESTIGACIÓ

17

Els àpats del dia

19

Són tots els aliments iguals?

21

L'origen dels aliments

25

Hem de menjar de tot

27

Una dieta saludable

31

Fem la compra

33

El camí dels aliments

35

Tenir cura de la salut

3

ACABEM EL PROJECTE

40

Treball final: Un berenar saludable

45

Què he après?

47

Valoració personal

1

PUNT DE PARTIDA





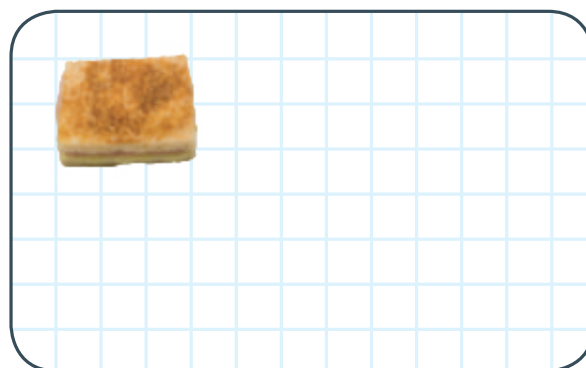
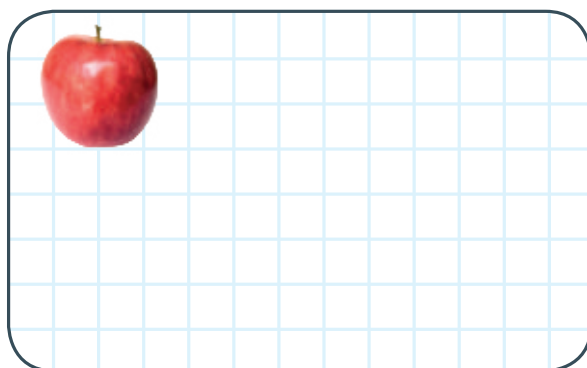
QUIN ALIMENT ÉS?



Si tinguéssiu els ulls embenats, quins aliments podríeu reconèixer per l'olor? I pel sabor?



Dibuixa altres aliments que tinguin una forma semblant.



Escriu noms d'aliments.

ME N'AGRADA
L'OLOR

ME N'AGRADA
EL SABOR

QUÈ FAREM?

En aquest projecte descobriràs moltes coses sobre els aliments: com s'obtenen, què ens aporten i quins són més sans i s'han de consumir sovint.

Tu i els companys sereu capaços de...

**PREPARAR UN BERENAR SALUDABLE
PER A LES FAMÍLIES**



A l'espai web trobaràs la informació que necessites. I descobriràs que hi ha aliments molt diferents i que per tenir cura de la salut hem de vigilar la dieta.

QUÈ SABEM SOBRE ELS ALIMENTS?



Dibuixa els aliments que acostumes a prendre en cada cas.

A L'ESMORZAR

AL DINAR

AL BERENAR

AL SOPAR



Quins dels aliments que heu dibuixat creieu
que són més sans?



Pregunta al teu company o a la teva companya.

ALIMENTS QUE LI AGRADEN MÉS

ALIMENTS QUE LI AGRADEN MENYS



Quin tipus d'aliment és? Acoloreix cada cercle segons correspongui.

PEIX

CARN

VERDURA

FRUITA



● Escriu els noms d'alguns d'aquests aliments.

QUÈ ENS CAL SABER-NE?

Per fer aquest projecte hauràs de...

Identificar
els àpats
del dia.

Conèixer
els grups
d'aliments.

Diferenciar
els aliments
naturals dels
elaborats.

Aprendre
quins aliments
hem de consumir
cada dia.

Dissenyar
una dieta
saludable.

Descobrir
el camí que
segueix
un aliment
al cos.

Reconèixer
els teus gustos
i preferències
en relació amb
el menjar.

Saber
quines activitats
són millors per
a la salut.

Esbrinar
com es preparen
els aliments i com
cal conservar-los.

QUINES ALTRES COSES EN VOLEM SABER?

COM ENS ORGANITZAREM?

Per elaborar el treball formareu equips.

- Escolliu un nom que us agradi a tots.
- Decidiu de què s'ocuparà cadascun de vosaltres.



- Completeu aquest quadre quan hàgiu decidit qui s'encarregarà de cada funció.

NOM DE L'EQUIP:	
MEMBRES DE L'EQUIP	CÀRRECS

2

TASQUES D'INVESTIGACIÓ



ELS ÀPATS DEL DIA



Enganxeu els adhesius amb els noms dels àpats del dia. Després, completeu els rellotges amb l'hora en què feu cada àpat.



- Quins aliments acostumeu a prendre en cada àpat? Creieu que l'esmorzar és important? Mengeu alguna cosa durant l'esbarjo?



Dibuixa el teu aliment o menjar preferit i escriu-ne el nom.



● En quin moment el prens normalment?



Pensa en la teva alimentació.

ALIMENTS QUE MENJO DIVERSES VEGADES AL DIA	ALIMENTS QUE MENJO DE TANT EN TANT



Amb l'ajuda de la teva família anota durant una setmana quins aliments prens en cada àpat. Utilitza la taula que tens al sobre.



COM HO HE FET?



REGULAR



BÉ



MOLT BÉ

He esmentat els quatre àpats del dia.

He completat un registre d'aliments.

M'alimento adequadament? Per què?

3

ACABEM EL PROJECTE



