



Vedruna
Escorial Vic



L'ALIMENTACIÓ

Etapa educativa **PRIMÀRIA**

Autora: **Vanessa Pedró**



Des del servei d'infermeria expliquem a tots els nens i nenes de tercer de primària quins són els aliments saludables i la importància d'aquests.

L'objectiu és conèixer i valorar els aspectes saludables en la cura del propi cos, tot desenvolupant hàbits de vida saludable com és l'alimentació i l'esport. També parlem de la importància de beure aigua, abans i després de fer esport, i no prendre tantes begudes ensucrades.

Conèixer i valorar els aspectes saludables en relació a l'alimentació sana i variada, donant importància a les verdures i les fruites, i les característiques saludables dels aliments i el seu origen.

Aprenem a identificar els aliments saludables i les quantitats diàries recomanades. Parlem del mètode del plat: format per verdures, proteïnes, hidrats de carboni, fruita, pa i aigua.

Funcionament

En un primer moment treballem a través d'un power point els aliments de tots els àpats del dia en castellà per repassar el nom d'aquests aliments en una altra llengua i encabir-ho com un complement de l'assignatura de castellà.

Després, a través de la visualització, expliquem la coherència del contingut i treballem la piràmide dels aliments.

Els expressen verbalment quins aliments són saludables i quins són menys saludables.

ENLLAÇOS:

<http://canalsalut.gencat.cat>

http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematics/linies_dactuacio/salut_i_qualitat/salut_publica/paas/