

E L' D U Q U E M L' AL IM EN TA CI Ó



TALLER D'APPROFUNDIMENT

DEPARTAMENT DE
BIOLOGIA I GEOLOGIA



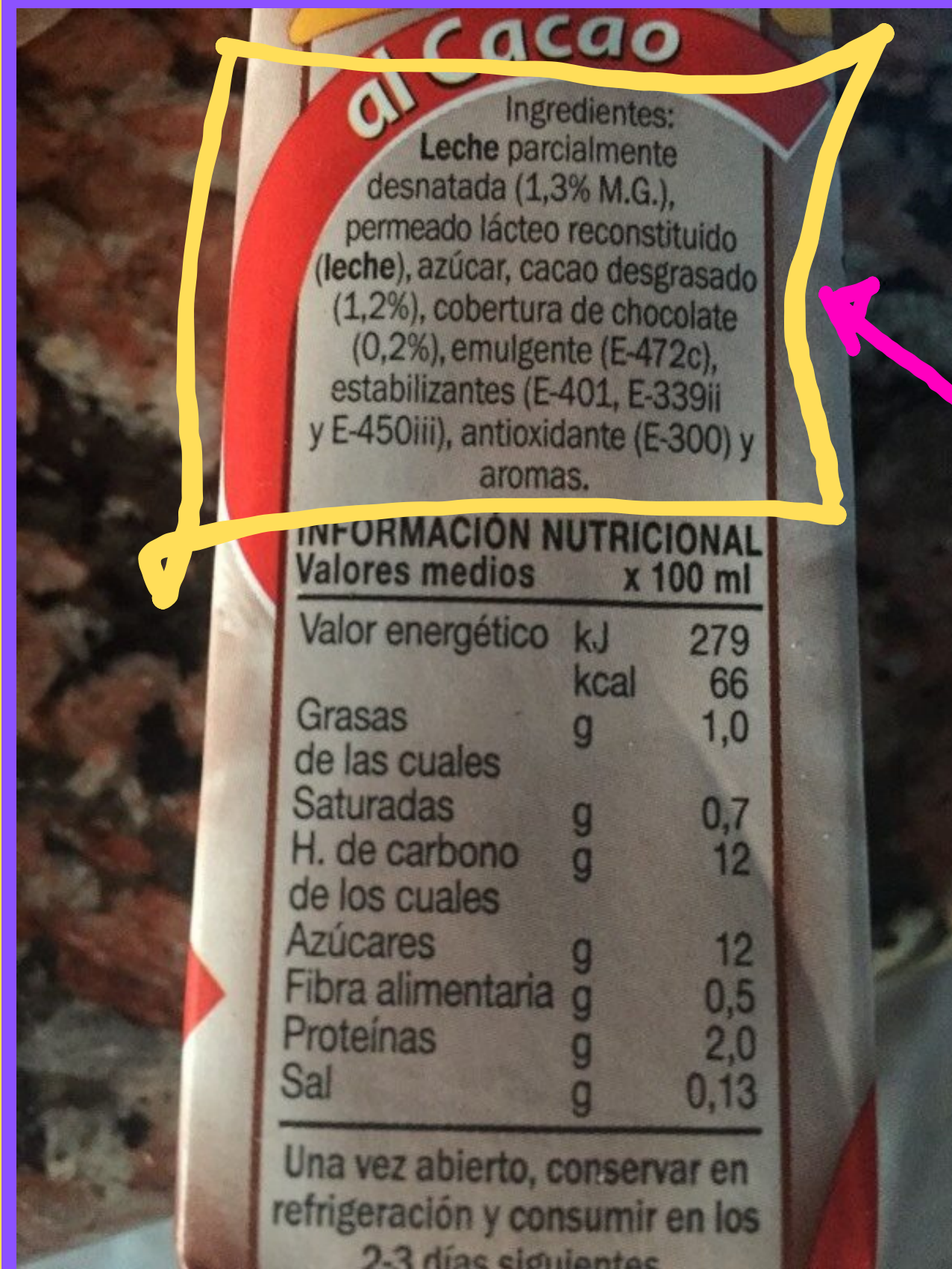
TALLER D'APROFUNDIMENT

El Departament de Biologia i
Geologia vos ofereix una
assignatura on jugarem a ser
Nutricionistes

Què farem? ¿?



Aprendrem a llegir les etiquetes dels aliments



al cacao

Ingredientes:
Leche parcialmente desnatada (1,3% M.G.), permeado lácteo reconstituido (leche), azúcar, cacao desgrasado (1,2%), cobertura de chocolate (0,2%), emulgente (E-472c), estabilizantes (E-401, E-339ii y E-450iii), antioxidante (E-300) y aromas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Valores medios x 100 ml

Valor energético	kJ	279
	kcal	66
Grasas	g	1,0
de las cuales		
Saturadas	g	0,7
H. de carbono	g	12
de los cuales		
Azúcares	g	12
Fibra alimentaria	g	0,5
Proteínas	g	2,0
Sal	g	0,13

Una vez abierto, conservar en refrigeración y consumir en los 2-3 días siguientes

- Sabies que l'ingredient que apareix primer és el més abundant?
- Aquesta beguda, què conté més cacao o sucre?



Desmuntarem falsos mites

FAKE NEWS



La fruita després de les menjades engrossa?



Es bò beure aigua mentre mengem?

Aprenedrem sobre els aliments d'altres països

Coneixes aquestos
plats típics?



Sushi



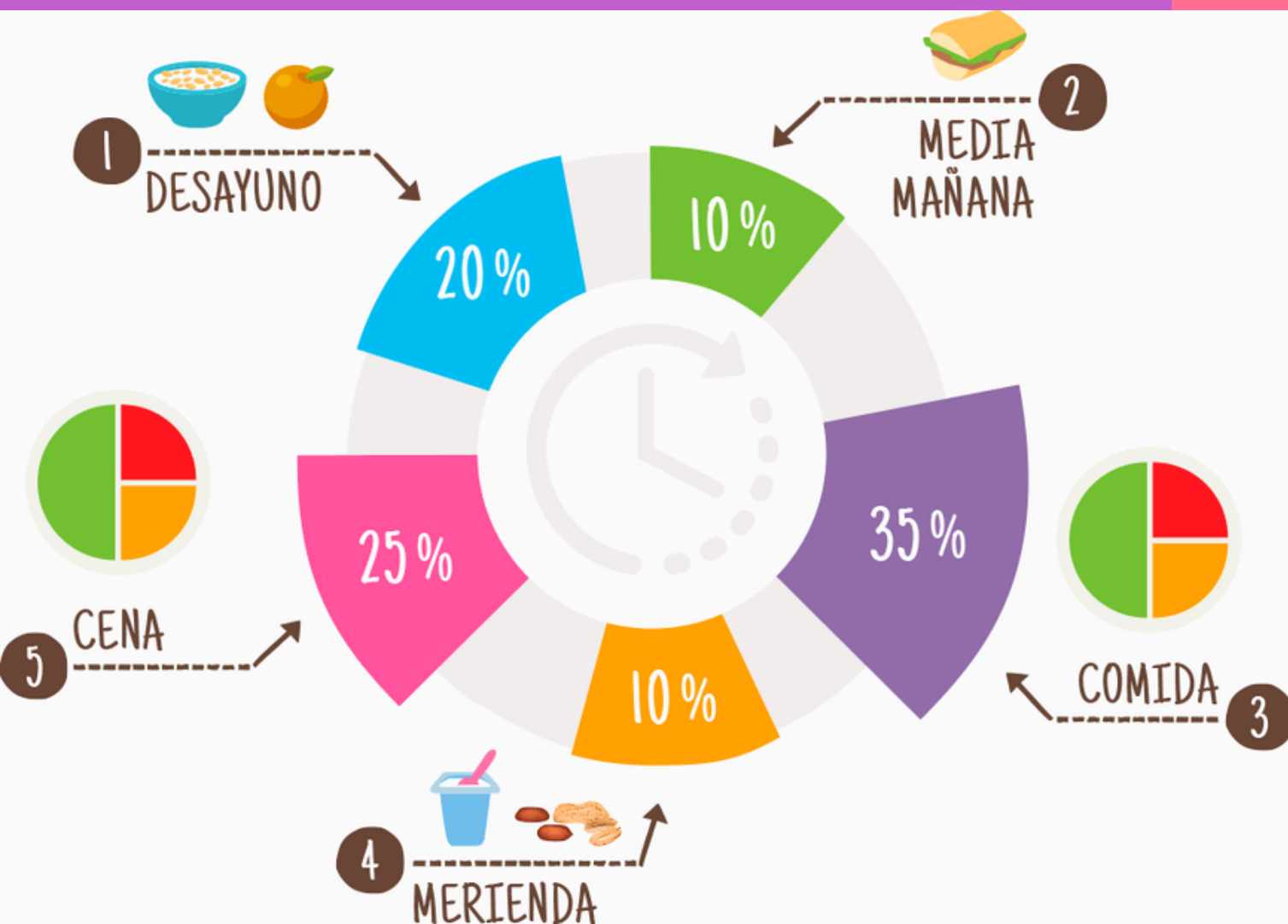
Sabries dir-ne algun
més?



Hummus de cigrons



Sarmales



Sabries dir quantes menjades has de fer al dia?



Adquirirem hàbits saludables

I quin tamany deurien tenir les racions que consumeixes?





Practiquem?!



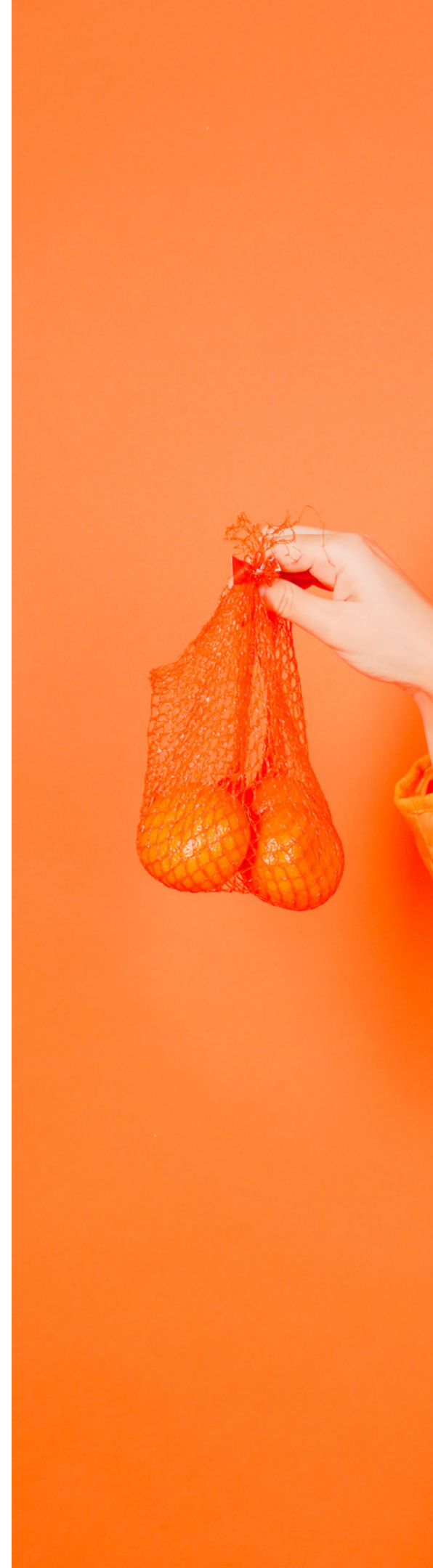
1. Dissenyem el nostre menú



2. Elaborem les receptes més divertides

3. A gaudir d'una alimentació saludable





VOS

ESPEREM

DEPARTAMENT DE
BIOLOGIA I GEOLOGIA