

Llibret informatiu professorat



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Agricultura,
Medi Ambient, Canvi Climàtic
i Desenvolupament Rural

**TOTS
A UNA
veu**



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
COMUNIDAD
EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

A MENJAR SA!

És un projecte de:

FUNDACIÓ IVIFA per a la CONSELLERIA D'AGRICULTURA, MEDI AMBIENT, CANVI CLIMÀTIC I DESENVOLUPAMENT RURAL, dins del Pla de Distribució de Fruïtes, Hortalisses, Llet i productes Lactis en els Centres Escolars de la Comunitat Valenciana; MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, la financiació de LA UNIÓ EUROPEA.

Edició Maig 2019

Coordinació de la publicació i textos: Betlem Alberó

Disseny i composició: Licha Solé

Impremta: Grupo Zona Valencia

ÍNDEX

1. L'alimentació
2. Alimentació saludable
3. Els nutrients i les seves funcions
4. Aliments de proximitat
5. Aliments de temporada
6. Aliments ecològics
7. 10 consells per a una alimentació saludable
8. Joc del passaparaula
9. Vocabulari jocs

1. L'alimentació

Alimentar-se és imprescindible per a viure, i si ho fem de manera saludable gaudirem d'una bona salut.

L'alimentació s'ha d'adaptar a cada etapa de la vida. L'edat, l'estructura corporal, el grau d'activitat física determinen diferents necessitats nutricionals i energètiques, que s'han de cobrir amb una alimentació saludable.

La dieta mediterrània és coneguda pels beneficis que comporta per al nostre organisme. Al nostre territori tenim aliments sans i variats que ens ajuden a mantenir una alimentació equilibrada en proteïnes, carbohidrats i greixos. Quan fem la llista de la compra i quan mengem fora de casa és important tenir present la importància d'una bona dieta per a cuidar la nostra salut.

La dieta mediterrània s'ajusta molt a les recomanacions sanitàries per a gaudir d'una bona salut i evitar l'obesitat. És una dieta rica en cereals, fruites i verdures, molt riques en fibra, vitamines i minerals. En canvi, és pobra en carn i dolços i derivats de la llet que contenen més greixos i sucre. (Un consum de carn en excés no és recomanable per a la nostra salut ni tampoc per la producció mundial d'aliments. Per a produir 1 kg de carn es necessita la mateixa superfície de conreu que per a 24 kg de verdura. A més, els animals de granja generen una part important dels gasos precursors del canvi climàtic.)

Ara bé, l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència-proporció de plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.- que a la llarga configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona. Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, pel territori, per les seves tradicions, la història i l'economia. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural, per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

En aquest sentit, és convenient que l'educació alimentària preveja el coneixement i l'aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions propis de la nostra cultura. Cal saber tant el que necessitem per a una alimentació saludable com d'on s'obté, com es prepara i com es pot consumir. S'ha comprovat que, entre la població en edat escolar, és freqüent consumir poca fruita i verdura, llegums i peix, aliments que formen part de l'anomenada dieta mediterrània, considerada una de les més saludables del món. Així mateix, este baix consum pot anar acompanyat, de vegades, d'un consum elevat de dolços, llepolies, begudes ensucrades i productes carnis processats.

Convé, doncs, potenciar aspectes que incideixen en la recuperació de l'alimentació mediterrània, és a dir, afavorir el consum de fruites fresques i ver-



dures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra, làctics preferentment fermentats i peix, i evitar qualsevol tipus de begudes alcohòliques, així com assegurar els menjars familiars i adoptar hàbits alimentaris estructurats: repartiment de la ingesta diària en diversos àpats, adequació de la quantitat de les racions a les necessitats individuals, etc.

Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar, és nombrosa la quantitat d'alumnes que fan ús del servei de menjador escolar. Així doncs, esdevé un dels espais habituals on mengen els infants. Per tant, cal garantir que esta ingesta siga segura pel que fa a la higiene i adequada des del punt de vista nutricional i sensorial. Al mateix temps, el menjador escolar és un espai idoni per desenvolupar-hi tasques d'educació alimentària, en coordinació amb la família, tenint en compte que l'etapa escolar representa grans canvis en els infants, que han d'aprendre noves rutines i altres normes de convivència per a la futura convivència social.

2. Alimentació saludable

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a la persona comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Per a programar una alimentació saludable, convé conèixer les quantitats nutricionals i d'ús dels diferents aliments, que sovint es classifiquen en grups d'acord amb els nutrients que contenen, per això és convenient incloure en la ingesta diària aliments de cada grup.

Una alimentació equilibrada implica una aportació adequada de nutrients, en qualitat i quantitat.

3. Els nutrients i les seues funcions

En aquesta activitat s'introdueix el concepte de nutrient. Els nutrients són substàncies de què estan formats els aliments i ens són necessaris per a viure. Els éssers humans necessitem uns nutrients determinats. Si no els ingerim podem tenir problemes de salut.

Es pot explicar a l'alumnat que els aliments es poden agrupar de moltes maneres: pel color, pel seu origen animal, vegetal o mineral, per la forma i també pels nutrients que contenen.

La classificació dels aliments segons el seu valor nutricional és molt important. Així, segons la funció principal del nutrient que conté en més quantitat, podem agrupar els aliments en:

- **Aliments energètics.** Són els aliments rics en **hidrats de carboni** o en **greixos**.



Els aliments rics en hidrats de carboni són aquells que ens proporcionen **energia** per a poder viure: fer esport, poder pensar, ballar, etc.; com per exemple: creïlles, tots els cereals, i els seus derivats (pa, arròs, pasta); llegums. Els aliments rics en greixos són aquells que ens proporcionen també energia de reserva; com per exemple: els olis, la margarina, la mantega i la cansalada.

- **Aliments constructors (proteics)** . Són aquells que tenen gran quantitat de proteïnes, que actuen en el **creixement** i en **la renovació de les cèl·lules**. Com per exemple: les carns, els peixos, els ous, els llegums, la llet i els seus derivats (iogurt, formatge, etc.)

- **Aliments reguladors**. Són rics en vitamines i minerals. Com indica la paraula reguladors, fan de “semàfors” del nostre organisme, vetllen perquè tot funcione correctament. Com per exemple: les fruites i les verdures.

A continuació, es presenten les freqüències recomanades de consum dels diferents grups d'aliments. Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüen a la sensació de gana expressada.

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
farinacis (preferiblement integrals)	a cada àpat
verdures i hortalisses	com a mínim al dinar i al sopar
fruites fresques	com a mínim 3 al dia
fruita seca (crua o torrada)	3 -7 grapat a la setmana
llet, iogurt, formatge	2-3 vegades al dia
carn, peix, ous, llegums:	2 vegades al dia
- carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana
- carn roja*	màxim 2 vegades a la setmana
- peix**	3-4 vegades a la setmana
- ous	3-4 vegades a la setmana
- llegums***	3-4 vegades a la setmana
aigua	en funció de la set - mínim 2l dia
oli d'oliva verge extra	per amanir i per cuinar
aliments superflus: begudes ensucrades i sucs, embotits, papes, xips, llepolies, postres làctics, galetes, brioixeria	com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüen a la sensació de gana

* Es considera carn roja tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi carn de bou, vedella, porc, corder, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill.

**És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible.

***Els llegums, per la seua composició nutricional, rica en hidrats de carboni i proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums)

Altres aspectes que cal tenir en compte:

Varietats de colors. La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha d'intentar ser atractiu i evitar la monotonia.

Textures. És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més menuts) i evitar l'excés de triturats, carns picades i aliments tous per als més grans.

Temperatura. Cal que cada plat arribi a la persona comensal a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple: la sopa és una preparació calenta i l'amanida freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, higiènica i sensorial disminuïska.

Tècniques culinàries. És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, forn, guisat, arrebossat, fregit) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada menjar. També cal adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels infants i evitar les preparacions seques i eixutes. Procurant una bona varietat, tant d'aliments com de tipus de preparacions i presentacions, el menjar escolar pot afavorir el creixement i el desenvolupament dels infants, així com el procés d'aprenentatge d'hàbits i de diversificació alimentària, i ajudar-los a identificar el menjar i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.

Aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar. La incorporació d'aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar és important, perquè contribueixen al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum. Potencialment, els aliments són més frescos i conserven millor les seves propietats originals, i es redueix la contaminació produïda pel transport a llargues distàncies, la qual cosa propicia una alimentació més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

Aliments de producció ecològica al menjador escolar. La possible incorporació d'aliments de producció ecològica als menús escolars, sempre que siguin de temporada, locals i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.).

Dinars de carmanyola. En alguns centres educatius s'ofereix la possibilitat a l'alumnat de portar dinar de carmanyola, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els adolescents s'impliquen en els diferents processos, es planifiquen els



menús amb cura i es garanteixen les condicions higiènicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa.

Complementació dels menjars a casa. A partir del coneixement del menú elaborat al menjador escolar, s'ha de procurar que la resta dels menjars del dia que fan els i les infants complementen el dinar, de manera que incloguen els aliments que no han estat presents en el menjar del migdia.

4. Aliments de proximitat

En el món globalitzat en què vivim els aliments poden haver estat conreats, pescats o produïts en països molt llunyans. A més, de vegades, els processos de transformació dels aliments tenen lloc en diversos indrets, i açò fa que puguem tenir múltiples orígens i llocs de manufactura.

Aquests aliments elaborats o processats no estan obligats a identificar el seu origen, però sí els aliments frescos com la fruita, la verdura el peix i la carn. Tenim el dret de conèixer el seu origen i escollir els més pròxims a nosaltres. Encara que a les ciutats és difícil cultivar els nostres propis aliments en un hort o un jardí, sempre ens quedarà l'opció d'escollir els més propers fixant-nos en l'origen que hi figura en les etiquetes o cartells.

Aquests són els anomenats aliments de proximitat, que provenen d'una regió propera al nostre lloc de residència i que proporcionen múltiples beneficis. Són aliments frescos, amb una maduració natural i que ajuden a revitalitzar l'economia local i el mercat laboral.

<< Si comprem aliments provinents de les zones llunyanes, la despesa energètica i la contaminació generada augmenten >>.

5. Aliments de temporada

A banda de consumir aliments geogràficament propers a nosaltres, el fet de consumir els aliments típics de l'època de l'any en què ens trobem també ens comporta molts beneficis, a nosaltres i al medi ambient. Només cal conèixer un poc quins són els mesos més adients per a consumir cada fruita o verdura. A més, si comprem productes del temps, la probabilitat que siguem locals sol ser més gran. L'exemple perfecte el tenim en les varietats locals.

El consum dels aliments de temporada ens beneficia amb:

- La disminució de l'impacte ambiental. S'evita la conservació en cambres, la utilització d'hivernacles i els transports transfronterers.
- Millors propietats nutricionals i vitamíniques. Es respecten els cicles de vida i maduració natural.

- Aliments econòmics, de bona qualitat i gustosos.
- Normalment es venen menys envasats. Generen menys residus.
- Solen provenir de cultius més variats, amb un major respecte pels ecosistemes i per la viabilitat de l'activitat agrària.

6. Aliments ecològics

Els aliments ecològics són aquells que provenen de l'agricultura i la ramaderia ecològica. Aquest mètode agrícola fuig de la utilització de productes químics de síntesi com fertilitzants, plaguicides, fitosanitaris i antibiòtics. L'ús de pesticides per a lluitar contra les plagues es substitueix per controls biològics i naturals, evitant el monocultiu i portant un equilibri nutritiu. S'utilitzen adobs naturals provinents dels mateixos animals i no estan permesos els organismes modificats genèticament. En la ramaderia ecològica només s'injecten els antibiòtics imprescindibles i es vetlla pel benestar animal, amb unes condicions de vida de baix estrès i amb una alimentació basada en farratges i pinsos ecològics.

<<La demanda d'aliments ecològics al nostre país és baixa, i els preus solen ser més alts que els aliments convencionals>>.

7. 10 CONSELLS PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

1. Alimenta't de forma variada

Cada dia has de menjar aliments de tots els grups:

- Pa, pasta, arròs, cereals i creïlles
- Fruïtes, hortalisses i oli d'oliva
- Llet, iogurt i formatge
- Llegums, peix, ous i carn

Com més variats siguen els aliments que menges, més equilibrada serà la teva alimentació i obtindràs tots els nutrients necessaris.

Recorda que els embotits i els dolços els has de menjar ocasionalment.

2. Fes 5 àpats al dia

- Desdejuna en alçar-te
- Fes un esmorzar a mig matí
- Dina
- Berena
- Sopa



3. Pren fruites i hortalisses

Cada dia has de menjar 400 grams de fruites i hortalisses, cosa que representa cinc racions al dia.

4. Consumeix aliments rics en hidrats de carboni

El pa, la pasta, l'arròs, els cereals, les creïlles i els llegums han de ser la base de la teva alimentació: menja'n en cada àpat.

5. Beu molta aigua

La millor beguda és l'aigua. Beu-ne entre 1 i 2 litres al dia.

Si fa molta calor o practiques una activitat física intensa, hauràs d'incrementar el consum de líquids per evitar deshidratar-te.

Recorda que les begudes ensucrades s'han de prendre ocasionalment.

6. Mantén un pes adequat per a la teva edat i alçada

Evita pesar molt més o molt menys del que et correspon.

Per això intenta equilibrar les calories que rep el teu cos amb les que gastes:

- Si el teu cos rep més calories de les que gastes, tindràs excés de pes.
- Si el teu cos gasta més calories de les que reps, tindràs un pes baix.

7. Fes exercici

Cada dia, fes exercici: puja per les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor, ves caminant o en bicicleta en comptes d'anar en cotxe o practica algun esport.

8. No canvis els hàbits d'alimentació i comportament d'un dia a l'altre

Si pretens canviar d'hàbits alimentaris fes-ho a poc a poc. Marca't els objectius concrets per a cada dia, i intenta que la teva dieta en conjunt siga equilibrada, sense prescindir del que t'agrada, però amb moderació. Recorda que no has de deixar que els mites, les modes, la publicitat i els prejudicis et condicionen.

9. Recorda que no hi ha aliments bons ni roïns, sinó hàbits inadequats

Evita els excessos i les carències. Fes una dieta variada i equilibrada combinant aliments de tots els grups.

10. Mantín una bona higiene

La higiene és essencial per a la teva salut, per això, sempre:

- Renta't les mans i neteja els aliments i els utensilis abans de cuinar.
- Renta't les mans abans i després de cada àpat.
- Neteja't les dents després de menjar

COM HA DE SER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Variada. cada dia, tots els grups d'aliments i amb diferents tècniques de preparació.

Suficient. Quantitats adequades a les necessitats individuals.

Equilibrada. Amb les freqüències de consum recomanades.

Segura. Amb bones condicions d'higiene.

Adaptada. A la persona i a l'entorn.

Satisfactòria. Gaudint del menjar.

8. JOC DEL PASSAPAROLA

Vos proposem un joc de paraules relacionades amb l'alimentació i la nutrició, com els aliments i els seus grups, els hàbits alimentaris, les parts del cos, etc.

Material

Llistat de paraules i la seva definició i cercles de lletres per a cada equip.

Instruccions

- Dividiu el grup en 2 equips.
- Una persona tindrà dues llistes de paraules, una per a cada equip.
- Aquesta persona llegirà la definició associada a cada lletra de l'alfabet.
- Cada equip haurà d'encertar la paraula que corresponga a la definició rebuda. Quan l'equip n'endevine una, seguirà endavant amb el cercle; si falla, passarà el torn i jugarà l'altre equip.
- Guanya l'equip que complete abans el cercle.

EQUIPA

LLETRA	PARAULA	DEFINICIÓ
A	AIGUA	Beguda idònia que lleva la set.
B	BOTIFARRA	Embotit fet amb budell farcit d'una mescla de carn de porc, sang, espècies i sal.
C	CINC	Quantitat de fruita que tothom hauria d'ingerir al llarg del dia
D	DENTS	Part del cos que serveix per a mastegar i que necessita aportació de calci.
E	ECOLÒGIC	Aliment que per la manera en què s'ha produït respecta el medi ambient perquè no contamina o perquè no malbarata energia.
F	FORMATGE	Aliment sòlid, derivat de la llet de vaca, cabra o ovella.

LLETRA	PARAULA	DEFINICIÓ
G	GALETA	Tros xicotet de formes diverses en què es dividix la pasta elaborada amb farina, sucre, mantega, productes aromàtics i altres ingredients, com ara els ous o la mel.
H	HORTALISSA	Qualsevol planta de menjar que es cultiva als horts. La carlota, la ceba o el cogombre ho són.
I	INTEGRAL	Varietat de pasta o pa, rica en fibra.
J	JULIVERT	Planta que es fa servir a la cuina com a condiment. Molts guisats i sofregits en porten.
K (Conté la K)	VITAMINA K	Vitamina liposoluble, coneguda com la vitamina de la coagulació de la sang.
L	LLEGUM	Fruit o llavor que creix dins d'una beina. Els cigrons, les faves, les llentilles i els pèsols ho són.
M	MANTEGA	Producte gras, sòlid i homogeni, obtingut mecànicament de la llet o de la seua crema batuda i amassada.
N	NATURAL	Tipus de suc, espremut directament de la fruita.
O	OBESITAT	Acumulació excessiva de greix que provoca un augment del pes corporal.
P	PEBRE	Fruit comestible que quan madura es torna de primer verd i després roig. PEBRE/PIMENTÓ/PEBRERA
Q (Conté la Q)	CAQUI	Fruita grossa, redona i tova, de color roig-taronja, que sembla una tomata, i quan està madura és molt dolça. Els podem menjar durant la tardor.
R	RENTAR	Acte que s'ha de fer amb les nostres mans abans de començar a menjar.
S	SUPERFLUS	Nom dels aliments que estan dalt de tot de la piràmide i que no són necessaris.
T	TOFU	Brull obtingut de la llet de soja.
U (Conté la U)	CUCURUTXO	Galeta en foma de con, en què posem boles de gelat.
V	VERDURA	Hortalissa, especialment la que es menja cuita.
W (Conté la W)	KIWI	Fruita de forma redona que té una pell prima de color marró, coberta de pèls. La part interior és la que es menja i és de color verd. Té origen a Nova Zelanda.
X (Conté la X)	XOCOLATE	Producte alimentari obtingut mesclant cacau refinat en pols i sucre finament polvoritzat, als quals se sol afegir canella o vainilla.
Y (Conté la Y)	CODONY	Fruit esfèric o en forma de pera, de color groc i molt fragant, usat en confiteria.
Z (Conté la Z)	ESMORZAR	Menjada que es fa a mitjan matí, entre el desdejuni i el dinar.

EQUIP B

LLETRA	PARAULA	DEFINICIÓ
A	AVELLANA	Fruita seca, de forma redona i pell marró, més menuda que l'ametla i que es menja crua o torrada.
B	BEURE	Acció d'hidratar-se.
C	CASTANYA	Fruit comestible de tardor amb una cara redona i una altra un poc plana que té una pell dura de color marró. Es menja crua o torrada.
D	DESNATAT	Un producte derivat de la llet que no conté nata.
E	ESPORT	Activitat física que es practica com a diversió, espectacle o competició. La natació, el futbol i el bàsquet ho són.
F	FRUITA	Fruit comestible de certes plantes conreades, especialment el de gust dolç que se sol prendre de postres.
G	GANIVET	Instrument per a tallar que està format per un mànec i una fulla amb una vora afilada.
H	HIDRATS DE CARBONI	Són la nostra principal font d'energia.
I	IOGURT	Derivat lactic, de consistència cremosa i de gust agre, preparat amb llet fermentada. Porta molt de calci i és bo per a la salut. Es ven en pots menuts de plàstic o de vidre. N'hi ha de naturals, amb fruites, cereals, etc.
J (Conté la J)	TARONJA	Fruita de forma redona, de pell grossa i arrugada. Conté polpa i grills. El seu suc és molt refrescant.
K	KEBAB	Carn marinada, generalment de corder o de pollastre, que es cou en un ast vertical que es fa girar, i que serveix tallada a tires, sovint com a farciment d'entrepà típic del Pròxim Orient.
L	LLEPOLIA	Dolç que no porta cap classe de nutrient i que es troba situat a la part de dalt de la piràmide. No se'n recomana menjar-ne molt sovint.
M	MEL	Producte natural molt dolç, fluid, pastós o cristal·litzat, elaborat per les abelles a partir del nèctar de les flors i d'altres exsudacions ensucrades de les plantes.
N	NOU	Fruita seca de forma una poc ovalada, que té una corfa molt dura, amb moltes arrugues, amb dues mitats fàcilment separables. Es pot menjar sola o incorporar-la al pa, pastissos, etc.
O	OLI D'OLIVA	Greix que a temperatura ambient és líquid. És de color verd groguenc i s'extreu de l'oliva. Es fa servir per a fregir i amanir.
P	PROTEICS	Nom del grup d'aliments, que cal menjar dos vegades al dia, en què podem trobar els ous, la carn i els llegums.
Q	QUILO	Unitat de massa que equival a mil grams. Per a pesar el menjar s'utilitza aquesta unitat de mesura.
R	RAÏM	Fruita en forma de grans redons, units entre si.
S	SUCRE	Substància dolça, cristal·lina, soluble en aigua, blanca o incolora quan és pura, que es troba present en el suc de moltes plantes.
T	TONYINA	Peix amb el dors blau fosc i el ventre platejat, de cos poderós, depredador actiu i amb la carn agradable i nutritiva, que es consumeix fresca, salada o en conserva.

LLETRA	PARAULA	DEFINICIÓ
U (Conté la U)	OUS	Els ponen les femelles dels ocells i d'altres animals. Els d'alguns animals es poden menjar, per exemple, en forma de truita.
V (Conté la V)	VINAGRE	Líquid compost principalment d'àcid acètic i aigua obtingut per fermentació àcida del vi i, ocasionalment, de la sidra i de la malta.
W (Conté la W)	WATERPOLO	Esport practicat en una superfície limitada de piscina entre dos equips, de set persones jugadores cadascun, que intenten d'introdir la pilota en la porteria de l'equip contrari.
X (Conté la X)	CARXOFA	Verdura d'hivern, que correspon a la flor de la planta. De color verd i amb moltes fulles o pètals. Sembla un micròfon.
Y (Conté la Y)	BOLONYESA	Salsa feta a base de carn picada, tomata i espècies, que s'utilitza per acompanyar plats de pasta.
Z (Conté la Y)	PIZZA	Coca salada redona d'origen italià en què, sobre una base de pasta de pa molt fina, es posen salsa de tomata, formatge i altres ingredients que poden ser molt variats, i que es cou al forn a altes temperatures.

9. Vocabulari jocs

MENJA MENJA

Número	Ilustración	Texto	Respuesta
1	Carne/ pescado	¿Qual es la función de los alimentos proteicos?	Constructora
2	Desayuno	¿Qué comida es la más importante del día?	El desayuno
3	Vaso de agua	¿Cuánta cantidad de agua bebes al día?	Deberías beber de 1,5 a 2 L
4	Un corazón	¿Qué alimentos tienen función reguladora?	Frutas, hortalizas i aceite de oliva
5	Croissant	¿Cuántas veces a la semana puedes comer bollería?	Son alimentos superfluos. De vez en cuando
6	Frutas y verduras	Debes comer fruta y verdura...	5 raciones cada día
7	Legumbres	¿Qué nos aportan los alimentos ricos en hidratos de carbono?	Energía
8	Deporte	Es necesario hacer deporte...	Todos los días

Number	Illustration	Text	Answer
1	Meat/fish	What is the function of protein foods?	Constructor
2	Breakfast	Which is the most important meal of the day?	Breakfast
3	Glass of water	How much water do you drink daily?	It should be 1,5 to 2L
4	A heart	What foods have regulatory function?	Fruits, vegetables and olive oil
5	Croissant	How many times a week can you eat pastry?	They are super flow food. Occasionally
6	Fruits and vegetables	You have to eat fruits and vegetables...	5 servings per day
7	Pulses	What do farinaceous foods give us?	Energy
8	Sport	It is necessary to do sport...	Every day

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

Joc del menú					
DESDEJUNI	fruita	farinaci	lacti		
ESMORZAR	igual que al desdejuni o el producte de la familia que falte				
DINAR	hortalissa	farinaci	proteic	fruita/lacti	aigua
BERENAR	fruita	o farinaci	o lacti		
SOPAR	hortalissa/verdura	farinaci	proteic	fruita/lacti	aigua (intenta variar del dinar)

Game Menu					
BREAKFAST	Fruit	Farinaceous	Dairy products		
MID-MORNING SNACK	Same as breakfast or the missing family product				
LUNCH	Vegetable	Farinaceous	Protein	Fruit / dairy products	Water
AFTERNOON SNACK	Fruit	or Farinaceous	or Dairy products		
DINNER	Vegetable	Farinaceous	Protein	Fruit / dairy products	Water (try to vary from lunch)



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Agricultura,
Medi Ambient, Canvi Climàtic
i Desenvolupament Rural

**TOTS
A UNA
veu**



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
COMUNIDAD
EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACION