

“Alimentació saludable”

2n i 3r Cicle de Primària

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ
AIELO DE MALFERIT
PROJECTE COMENIUS 11-13



INDEX

1. Els aliments i els nutrients
2. Funcions dels aliments
3. La piràmide dels aliments
4. La dieta equilibrada
5. Les 5 menjades del dia
6. Un desdèjuni saludable
7. L'esmorzar i el berenar
8. L'aigua
9. La dieta mediterrània
10. El fast-food (menjar ràpid)
11. Experiment
12. Treball de recerca i investigació
13. Alguns trastorns alimentaris més freqüents
14. L'activitat física

ELS ALIMENTS I ELS NUTRIENTS

Aliment és tot allò que mengem i bevem per a viure. Els aliments contenen unes substàncies que s'anomenen nutrients, que són les que ens permeten créixer i desenvolupar les nostres funcions vitals (respirar, fer la digestió, etc.). Els aliments no estan compostats per un sol nutrient, sinó per varis i a vegades molts. Els principals nutrients són:

1. PROTEÏNES:



Els aliments que contenen proteïnes són el peix, la carn i els seus derivats (embotits, patés...), els ous, i la llet i els seus derivats (formatge, iogurts, quallada, natilles...). Deuen representar un 15% de l'energia diària d'una dieta equilibrada.

2. VITAMINES I MINERALS:



Compleixen funcions vitals en el cos. Entre elles destaquem les vitamines A,B,C y D, i alguns minerals com el ferro, fluor, calci...

3. HIDRATS DE CARBONI:



La seua funció principal es aportar energia al nostre cos. Tenen hidrats de carboni el sucre, els cereals, el pa, les fruites, les verdures, les llegums, els dolços i també les llepolies. Han d'aportar-nos aproximadament el 55% de l'energia diària que necessitem en la nostra dieta.

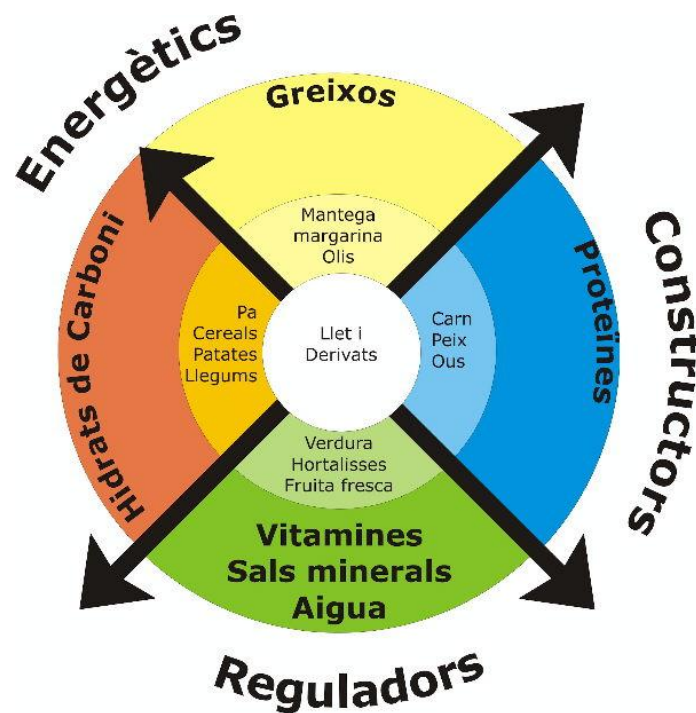
4. GREIXOS:



La funció principal dels greixos és, com els hidrats de carboni, aportar energia al nostre cos. A més també serveixen per acumular-se davall de la pell i aïllar-nos del fred. Però, atenció!. El seu consum no controlat pot provocar obesitat i altres malalties. Els greixos han d'aportar aproximadament el 30% de l'energia diària. Segons els seu efecte sobre la salut, es poden classificar en:

- Saludables: oli d'oliva, olives, greix del peix, fruits secs en general i advocat.
- Menys saludables: mantega i altres greixos animals, oli de coco i de palma (molt utilitzat per a fer dolços).

FUNCIONS DELS ALIMENTS



Per a poder créixer i sentir-se bé necessitem menjar aliments de diferents famílies. Cada família d'aliments aporta "nutrients" que tenen distintes funcions. El nostre cos els necessita.

a) Aliments que serveixen per a obtenir ENERGIA : Aliments energètics.



Tenen una funció pareguda a la gasolina que posem en el cotxe per a que funcione. Hi ha dues famílies d'aliments que serveixen per a esta funció:

- Família del sucre, cereals i creïlles: el pa, la pasta (macarrons, fideus...), l'arròs, les creïlles...
- Família de l'oli i els greixos: l'oli d'oliva, la mantega, la margarina, el bacon...

Busca, retalla i apegas imatges d'aliments que ens aporten energia

b) Aliments que serveixen per a CONSTRUIR el nostre cos i per a CRÉIXER: Aliments amb funció plàstica o constructora.



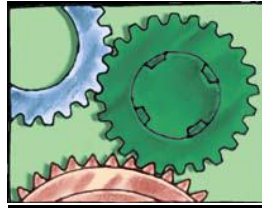
Aporten nutrients que funcionen com les rajoles per a construir una casa. Tenen sobre tot proteïnes i també calci.

A esta família pertanyen:

- La carn: vedella, pollastre, pavó, porc, corder.....
- El peix: lluç, sardina, salmó...
- Els ous.
- La llet i els aliments que es fan amb ella: formatge, iogurt...
- Les llegums: fesols, cigrons, llentilles...

Busca, retalla i apegas imatges d'aliments que ens serveixen per a construir el nostre cos i per a créixer.

c) Aliments que serveixen per a posar el nostre cos a punt : Aliments reguladors.



Aporten principalment vitamines i minerals. Són molt importants per a que tot funcione correctament. Així el nostre organisme funcionarà perfectament, com una màquina ben engrassada.

A este grup pertanyen:

- Les fruites: poma, pera, mandarina, maduixes, pinya, plàtan, raïm...
- Les verdures i hortalisses: encisam, tomata, cogombre, espinacs, espàrrecs...

Busca , retalla i apega imatges d'aliments que serveixen per a posar a punt el nostre cos

Aliments preferits

1 Escriu el nom d'aliments de diferents famílies. T'agraden? Els sols menjar?

Indica al costat, si t'agraden o no amb estes claus:

- M'agrada molt..... ***
- M'agrada **
- M'agrada, però no els menje *
- No m'agrada però el menje ■
- No m'agrada i no el menje ●

Aliments energètics		Aliments plàstics		Aliments reguladors	

S'ha colat un intrús!

2 Busca en cada columna i assenyala l'aliment que no està en el seu lloc perquè no li toca.

Llet		Carn		Bledes		Pa	
logurt		Pa		Safanòries		Cereals	
Quallada		Calamars		Arròs		Carn	
Pernil		Pollastre		Carxofes		Galetes	
Formatge		Sardines		Fesols verds		Macarrons	

LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

Els aliments es poden classificar en grups. Ens informa de quins aliments hem de menjar, quina quantitat i quantes vegades.



Dieta saludable

Variada: conté tots els grups d'aliments.

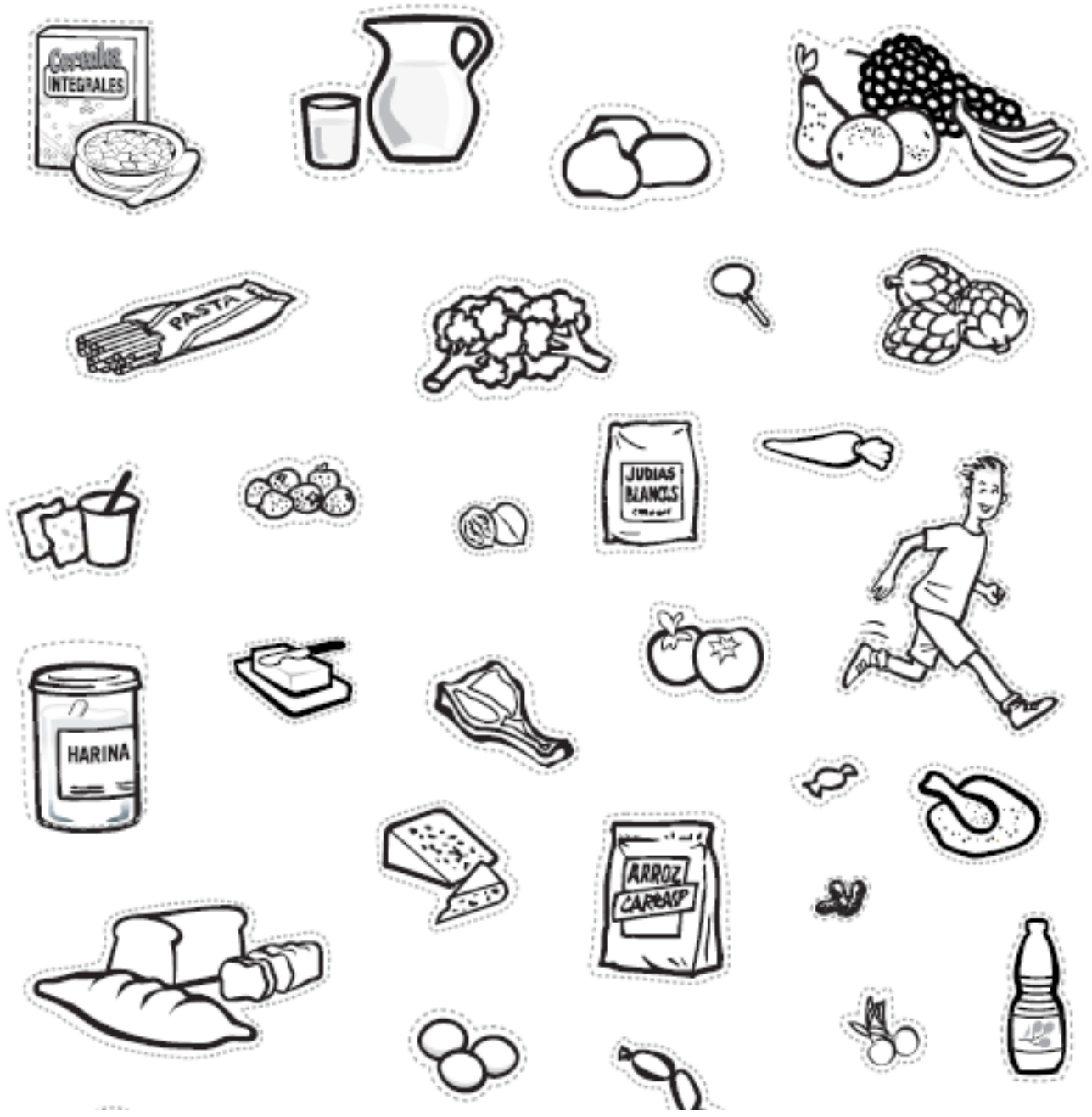
Equilibrada: els grups d'aliments deuen tindre una quantitat i una freqüència de consum determinada per a que la dieta siga equilibrada.

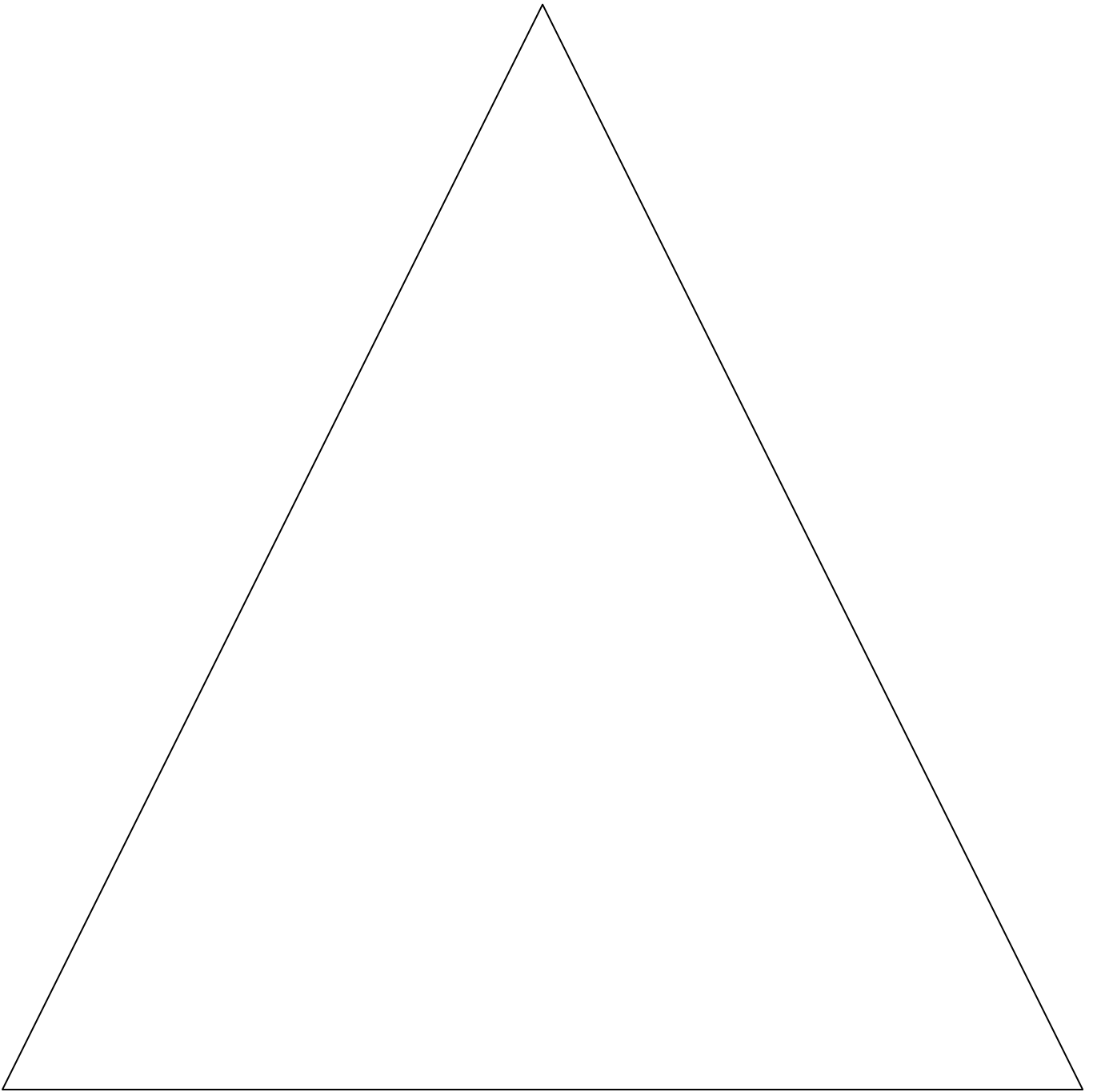
Aigua: és la principal beguda que es deu prendre en una alimentació saludable.

Exercici físic: és necessari per a complementar la dieta i adquirir hàbits saludables en la infantesa.

Les menjades del dia: es deuen realitzar totes les menjades del dia, desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar.

① Pinta i retalla els aliments per a apegar-los sobre la PIRÀMIDE de la pàgina següent.



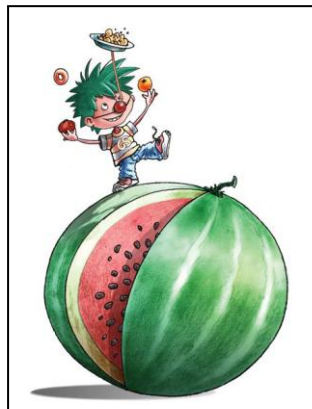


LA DIETA EQUILIBRADA

Una dieta és equilibrada quan conté l'energia i tots els nutrients necessaris i en les quantitats adequades per a cobrir les necessitats nutritives de cada persona i evitar deficiències.

Una dieta equilibrada deu:

- Moderar les quantitats
- Ser agradable al paladar
- Previndre malalties
- Ser variada.



Per a estar bé és necessari consumir aliments de tots els grups. Alguns dels aliments els hem de prendre més a menut que altres (caldría que menjarem al menys cada dia 5 fruites i verdures). Fixa't en la piràmide dels aliments.

① Completa el menú d'un dia: el desdejuni, l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar.

DESDEJUNI	
ESMORZAR	
DINAR	
BERENAR	
SOPAR	

- Subratlla de color roig els plats en els que l'ingredient principal siga carn, peix o ous.
- Subratlla de color blau els plats en els que l'ingredient principal siga llet, formatge, iogurt, quallada o un altre producte lacti.
- Subratlla de color marró els plats en els que l'ingredient principal siguen les llegums com els fesols, cigrons, llentilles...
- Subratlla de color verd fosc els plats que incloguen verdures i hortalisses cuites, torrades, ... entre els ingredients principals. També valen si van acompanyant al segon plat.
- Subratlla de color verd clar els plats que incloguen verdures i hortalisses crues entre els ingredients principals. També valen si van acompanyant al segon plat.
- Subratlla de color taronja els plats que incloguen fruites entre els ingredients principals.
- Subratlla de color groc els plats que incloguen cereals, com l'arròs o la pasta (macarrons, espaguetis...) o creïlles entre els ingredients principals. També val el pa que mengem acompanyant les menjades o amb els entrepans.

2 Completa aquesta graella a partir del que has subratllat:

El menú en cada menjada del dia	Quants plats has subratllat de color...?						
	Roig	Blau	Marró	Verd fosc	Verd clar	Taronja	Groc
Per al desdijuni:							
Per a esmorzar:							
En el dinar:							
Per a berenar:							
Per a sopar:							
Suma en esta fila els colors de tot el dia.							

3 Escriu V si és vertader i F si és fals:

- La dieta és el conjunt d'aliments que ingerim al llarg d'un dia.
- Les vitamines són important però no són necessàries.
- L'important és menjar el que a un li agrada perquè no se'ns posi malament el menjar.
- La llet és un aliment molt complet.
- Una dieta completa i equilibrada conté aliments de tots els grups, en quantitats adequades, excepte grasses.
- Els ous formen part del grup de la llet i els derivats.

4 La falta o l'excés d'alguns nutrients en l'organisme pot provocar diferents malalties.

Relaciona cada malaltia amb la seva causa:

1. Escassetat de vitamina C	___ Afavoreix les malalties del cor.
2. Manca de ferro	___ Pot ocasionar malalties de la pell.
3. Manca de calci	___ Provoca càries.
4. Excés de greix	___ Provoca sensació d'esgotament.
5. Excés de dolç	___ Produeix debilitament dels ossos.

5 Completa els espais en buit, amb les següents paraules:

Ous, llegums, sal, carn, cereals, hortalisses, llet, aigua, derivats, espècies, fruites, peix.

- Dels animals n'obtenim aliments com els _____, la _____ i els seus _____ (formatge, iogurt, mantega,...), la _____ (vedella, bou, corder, pollastre,...) i el _____.
- Els aliments d'origen vegetal provenen de les plantes. Són aliments d'origen vegetal els _____ (arròs, ordi, blat,...), les _____ (tomaca, encisam, creïlla,...), els _____ (llentilles, cigrons,...), les _____ i les _____ (safrà, pebre,...). L'oli i els fruits secs també són aliments d'origen vegetal.
- Els aliments d'origen mineral són els que no provenen d'éssers vius, per exemple, la _____ i l'_____.

6 Escriu el nom de sis plats que es preparen amb aliments d'origen animal, vegetal i mineral alhora.

Arròs al forn: aquest plat està elaborat amb arròs que és d'origen vegetal, amb carn que és d'origen animal i amb sal i aigua que són condiments d'origen mineral.



7 Completa les següents frases:

- La llet conté totes les _____
- Carn, ous i peix són molt rics en _____
- Sucres, cereals i llegums són rics en _____ i aporten molta _____
- Greixos són rics en _____, com l'oli.
- Verdures i hortalisses aporten _____ i _____
- Fruita natural és molt rica en _____

Ara a continuació, troba a aquesta sopa de lletres 6 de les paraules que has escrit a l'activitat anterior.

A	P	R	O	T	E	I	N	E	S	D
I	S	B	Y	I	O	P	L	D	A	S
G	K	G	L	U	C	I	D	S	L	U
R	P	S	L	A	I	N	B	Z	S	B
E	I	O	F	X	P	O	L	J	M	V
N	L	Y	T	Q	C	J	B	E	I	P
E	I	V	A	Q	Y	U	I	T	N	M
O	W	P	R	O	T	E	A	N	E	S
K	I	U	Y	D	F	M	G	L	R	G
C	A	Z	E	T	I	Y	U	B	A	T
Z	X	S	T	N	O	M	T	D	L	B
R	O	P	E	L	I	P	I	D	S	C
B	I	S	Z	X	A	S	D	F	H	G

LES 5 MENJADES DEL DIA: Recomanacions

1. DESDEJUNI

Menjar un desdejuni complet amb lactis, cereals (pa, galetes, cereals) i fruites, al que es deu dedicar entre 15 i 20 minuts.

- Amb temps...
- Masticant espaiet.
- S'asseguem a taula.

En Espanya, el 8% dels xiquets/es van a l'escola sense desdejunar. Alguns estudis diuen que no desdejunar afecta negativament a l'aprenentatge, perquè el cervell es sensible a curt termini a la falta de nutrients. Sense desdejunar no es pot aprendre!

2. ESMORZAR

Prendre alguna cosa a meitat matí: un iogurt, una peça de fruita, mig entrepà ... Evitar la pastisseria industrial.

3. DINAR

Es recomanable que es faça assegut, dedicant-li el temps suficient i procurant tindre un horari fix. Fer especial atenció al consum de greixos i la preparació del menjar (evitar els fregits).

4. BERENAR

A l'igual que pel matí, a mitja vesprada podem tindre fam. S'aconsella prendre entrepans preparats en casa, iogurt o fruita.

5. SOPAR

Ha de ser lleugera evitant així digestions pesades i problemes de son. Es recomana que es faça almenys una hora i mitja abans de dormir.

*És recomanable que el desdejuni, el dinar i el sopar el faces assegut.

RECORDA QUE:



15 % Desdejuni	10% Esmorzar	35% Dinar	15% Beremar	25 % Sopar
-------------------	-----------------	--------------	----------------	---------------

UN DESDEJUNI SALUDABLE

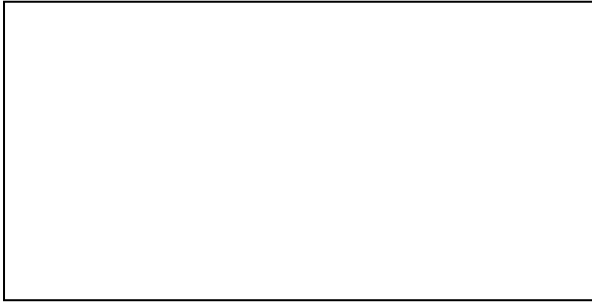
Un bon desdejuni

- 1 Escriu o dibuixa alguns ingredients d'un desdejuni complet, cadascun amb la seua família.



Què desdijunes?

2 Dibuixa el que sols desdijunar habitualment.



Fixa't bé en el que has dibuixat. Quantes famílies d'aliments sol haver en el teu desdijuni?

Està la família dels cereals? Quins?

Està la família dels lactis? Quins?.....

Està la família de les fruites? Quines?

Preparem un bon desdijuni

3 Quins ingredients proposes per a un bon desdijuni?



4 Col·loca cadascun dels aliments que has escrit en la seua família. Has pensat en totes les famílies d'aliments que han d'estar en un "Bon Desdijuni"?

CEREALS	LACTIS	FRUITES	VERDURES	GRASES	DOLÇOS	CARN, PEIX, OUS

5 Elabora un bon desdejuni.



Fem un bon menú per al desdejuni:

L'ESMORZAR I EL BERENAR

1 Reflexiona i contesta



- Sols esmorzar habitualment? _____
- Què sols esmorzar? _____

- On sols esmorzar? _____
- Penses que el teu esmorzar és saludable? _____
- Sols berenar habitualment? _____
- Què sols berenar? _____

- On sols berenar? _____
- Penses que el teu berenar és saludable? _____

2 Dibuixa els aliments i begudes que habitualment sols prendre per a esmorzar i berenar.

Els entrepans?

3 Coneixes algun entrepà saludable i riquíssim per a esmorzar o berenar? Té nom? Te se n'ocorren d'altres? Estupend! Escriu-los!



4 Saps quins ingredients fan falta per a preparar estos entrepans saludables i estupends? Nom de l'entrepà:

Ingredients	A quina familia d'aliments pertany?
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Els fruits secs : els nostres aliats



5 Contesta:

El nostre grup de fruits secs es diu _____

Dibuixa el teu grup de fruits secs

Este fruit sec procedeix de: _____

És interessant perquè: _____

6 Digues algunes receptes de cuina que es preparen amb fruits secs:

La fruita !



7 Contesta:

Quina fruita es pot portar per a menjar-se-la a l'escola?

Menges fruita per a esmorzar a l'escola? Quina?

L'AIGUA



Els éssers humans pareguem de carn i os, però en realitat les tres quartes parts del nostre pes corporal són aigua. Al nàixer, la proporció d'aigua de l'ésser humà és del 80% aproximadament, però este percentatge es va perdent amb l'edat, es a dir, a mesura que envellim ens n'anem secant.

El cos elimina aproximadament 2 litres d'aigua al dia, (1 l. a través de l'orina, 0'2 l. a través dels excrements, 0'5 l. a través de la pell, i 0'3 l. per la respiració). Es necessari recuperar esta pèrdua bevent aigua, uns 6 gotes al dia, i consumint aliments rics en aigua com fruites i

verdures. Si tens set en algun moment, abans o durant l'exercici, significa que ja estàs deshidratat i necessites beure amb urgència.

On es pot trobar aigua?

1 Busca informació i escriu el nom d'aliments que tinguen molta aigua.

2 Ordena les lletres i formaràs el nom dels components de l'aigua:

rolco

slas lamneisr

sitaspo

froosfo

cronatbiba

gnesima

LA DIETA MEDITERRÀNIA

La Dieta Mediterrània és una manera d'alimentar-se que està basada en patrons d'alimentació tradicionals dels països mediterranis. La seua característica principal és:

- Alt consum de vegetals (fruites, verdures i llegums), fruits secs, pa i altres cereals.
- L'oli d'oliva com a greix principal.
- Major consum d'aus i peix que de carns roges i ous.
- L'aigua com base de l'alimentació.

1 Investiga què és la dieta mediterrània i digues si en la teu casa mengeu seguint aquesta dieta.



FAST-FOOD (Menjar ràpid)

Hamburgueses, pizzes, creïlles fregides, refrescos, “perritos calientes”...són alguns dels aliments que coneguem com “Fast-food” (menjar ràpid). Els productes fast-food es poden classificar en dos tipus:

- D'influència anglosajona (anglesos, americans): hamburgueses, “perritos calientes” i creïlles fregides.
- D'influència mediterrània: les tapes (típiques d'Espanya), les pizzes italianes o els kebabs turcs, cada vegada més presents en el nostre país.

El fast-food no suposa un problema per a la salut si es menja d'una manera aïllada. Però atenció, l'abús pot provocar vertaders problemes de salut. Estos productes tenen

- Una alta densitat energètica perquè tenen molts greixos, sucre i sal
- Baixa aportació de fibra i altres vitamines i minerals
- Preparació senzilla, fàcil consum i sacietat immediata.

LECTURA DEL TEXT

L'ALIMENTACIÓ D'EN MARC

En Marc és un xiquet d'onze anys a qui li agrada molt menjar, però sobretot li encanten les llepolies, els pastissos i tot allò que conté greix.

El dimecres passat va ser un dia molt especial per ell, ja que era el dia del seu aniversari i havia convidat a tots els seus amics i amigues a una gran festa al Mc Donald's.

Els seus pares van decidir celebrar aquesta ocasió especial allà perquè es tracta d'un lloc en el qual els xiquets/es poden gaudir del menjar a més de disfrutar jugant amb els xicotets obsequis que els regalen i en el gran espai lúdic que hi ha.

Aquell dimecres en Marc va menjar tot el que va voler durant tot el dia. A casa per esmorzar, es va menjar una gran napolitana de xocolata acompanyada d'un gran got de batut de maduixa. Més tard, a l'hora del pati va menjar-se un Bollicao. Per dinar, el menú va ser d'un plat de creïlles fregides, ous, bacon i salsitxes i per postres, un gran tros de pastís de nata i crema.

Una vegada va arribar l'hora de la festa, els nens estaven molt animats i feliços de poder anar al Mc Donald's, ja que és un lloc que els hi agrada molt tant pel menjar que hi ha com per la zona de diversió. Allà, cadascun d'ells es va demanar el que va voler: hamburgueses acompanyades de saboroses salses (maionesa, salsa rosa, etc.), creïlles fregides, nuggets, grans gots de coca-cola, gelats "sandy", ...

Finalment, farts tots els xiquets/es, van marxar cap a casa molt contents per la gran festa que havien viscut.

ACTIVITATS RELACIONADES AMB EL TEXT

Després de llegir aquesta xicoteta història, reflexiona sobre si en Marc ha menjat correctament i sobre la teua pròpia alimentació.

1 Consideres que l'esmorzar d'en Marc és l'adequat? I el dinar? I el berenar al Mc

Donald's? _____

2 Per què?

3 Dins de quins grups d'aliments inclouries el que ha menjat?

4 T'agrada anar a menjar al Mc Donald's? Per quin motiu?

5 Ara, anota a la següent graella el que vas menjar ahir durant tot el dia.

Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

6 Creus que el teu menú podria ser millorable? Per què?

7 Si creus que és millorable, rectifica'l i sinó, fes-ho amb el cas d'en Marc.

<u>MENÚ DIARI</u>	
Esmorzar	
Dinar	
Berenar	
Sopar	

EXPERIMENT

Els greixos són importants en l'alimentació humana: ens ajuden a renovar l'energia que perdem amb l'exercici físic, tot i que un excés de greixos, però, pot ser perjudicial.

Material

- Fulls de paper blanc
- Ganivet
- Safata
- Vas de precipitats
- Diversos aliments, com ara: aigua, oli de cuina, pa, avellanes, taronja, botifarra,...

Procediment

1. Primerament, cal posar una gota d'un dels líquids que s'han portat en un paper i esperar una estona.
2. Després, mirem cadascun dels fulls a contrallum i comprovem què ha passat, és a dir, si la taca ha provocat que el full es torni transparent o no.
3. A continuació, freguem dos dels aliments duts en un altre paper i realitzem el mateix procediment.
4. Finalment, una vegada que haguem experimentat amb tots els aliments, en una taula anotarem els resultats obtinguts.

MENJAR	CONTÉ GREIXOS	NO CONTÉ GREIXOS
Avellana		
Pa		
Botifarra		
Aigua		
Oli		
Mantega		
Olives		
Encisam		
Llet		
Croissant		

TREBALL DE RECERCA I INVESTIGACIÓ

Buscar i recopilar informació sobre la POMA: que és?, on es cultiva?, quines propietats té? endevinalles, refranys i dites, receptes culinàries amb poma.....

ALGUNS TRASTORNS ALIMENTARIS MÉS FREQUENTS

L'anorèxia

La idea de bellesa ha canviat molt al llarg de les diferents èpoques. Fa quatre segles el cos promocionat per la moda era molt diferent al d'avui en dia.

Avui en dia, aconseguir un cos esvelt s'ha convertit en l'obsessió de moltes persones de totes edats, però, sobretot, de moltes xiques en l'etapa de l'adolescència.

Per aconseguir-ho, deixen de menjar i s'imposen dietes molt severes. En aquesta lluita irracional, apareixen greus problemes de salut, com l'anorèxia.

Aquesta malaltia fa que el pacient crega que està gros, independentment del seu aspecte real i prova d'aprimar-se deixant de menjar i fent excessiu exercici físic .

És una malaltia molt greu i fins i tot pot conduir a la mort.

El que és important és aprendre a menjar bé i més tard, adoptar hàbits de vida saludables.

La bulímia

És una malaltia molt semblant a l'anorèxia. A diferència d'aquesta les persones que la pateixen tenen sensació de fam i a causa d'això mengen amb exageració. Llavors es peneixen d'haver menjat tant i es provoquen el vòmit per expulsar els aliments. Pot provocar malalties greus a l'aparell digestiu.

L'obesitat

Sol ser conseqüència de consumir aliments alts en greixos i fer poc esport, tot i que en alguns casos també pot ser a causa d'algunes malalties.

L'obesitat pot repercutir negativament al nostre organisme en diversos aspectes i provocar moltes malalties.

① Abans de les explicacions seria convenient demanar a l'alumnat què en sap sobre aquests temes. Per realitzar aquesta avaluació inicial utilitzaríem tres cartolines per cada grup: a cada cartolina hi haurà el nom d'algun trastorn alimentari (anorèxia, bulímia i obesitat). Caldrà que cada alumne/a a la part de darrera la cartolina escriga una frase relacionada amb aquest tema. Aleshores, passarà la cartolina al company/a del costat i aquest modificarà el que crega que està malament de la frase del company/a anterior, i n'escrirà una altra. Així, fins que tots els membres del grup hagen escrit una frase per a cada trastorn.

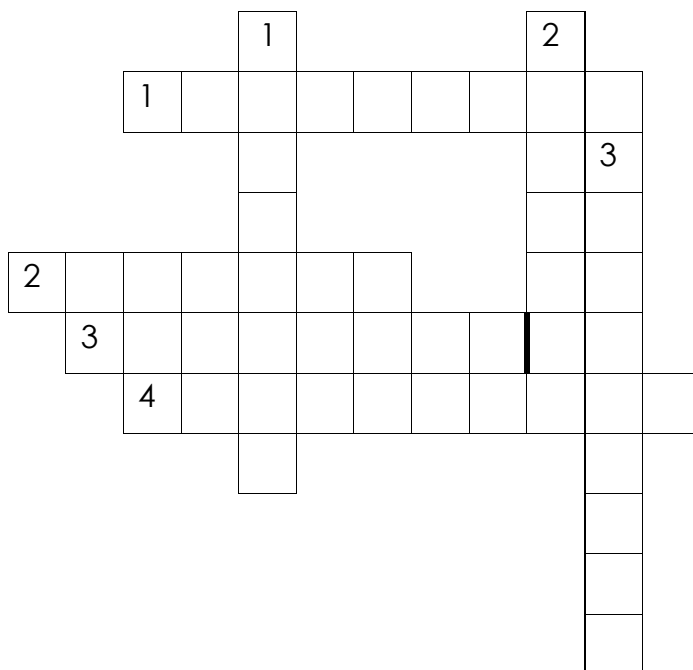
② Fes l'encreuat següent:

Verticals

- 1- La persona que pateix aquesta malaltia es provoca el vòmit.
- 2- És molt important pel funcionament del nostre cos.
- 3- En els llegums hi ha...

Horitzontal:

- 1- Menjar molt greixos pot provocar...
- 2- Menjar molts dolços provoca...
- 3- La.....és un plat típic del Japó.
- 4- La taronja porta moltes...



L'ACTIVITAT FÍSICA

En Espanya, al voltant d'un 70% dels xiquets/es i adolescents no realitza cap tipus d'activitat física regular en el seu temps lliure. Com a conseqüència d'este excés de sedentarisme i la falta d'activitat física, estan apareguent en xiquets/es i adolescents malalties pròpies dels adults. A més Espanya presenta uns dels percentatges d'obesitat i sobrepès infantil i juvenil més alts d'Europa. Es recomana que:

- Els xiquets, xiquetes i adolescents deuen realitzar al menys 60 minuts (o varies hores) d'activitat física tots o la majoria dels dies de la setmana.
- Al menys 2 dies a la setmana, esta activitat ha d'incloure exercicis de força i flexibilitat.



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

RECORDA QUE ACTIVITATS DIÀRIES COM PUJAR I BAIXAR ESCALES O AJUDAR EN LES TASQUES DE CASA AJUDEN A COMBATRE EL SEDENTARISME!

UN XIQUET/A SEDENTARI



UN XIQUET/A SA



- 1 Observa les diferents evolucions i dibuixa com t'agradaria evolucionar i quines activitats vas a fer per aconseguir-ho.



La frase cèlebre

- 2 Coneixes algun refrany o frase que parle sobre l'esport i l'activitat física? Escriu-lo

Ex: "Fruta y camino diàrio para ser centenario"

- 3 T'atreveixes a fer un anunci que anime a fer esport? Pensa un eslògan, la frase per a l'anunci. Escriu-lo i fes un dibuix.



Fem un còmic

4 Fer exercici físic, fer esport ens ajuda a estar bé. Dibuixa les vinyetes d'un còmic en el que contes com ens ajuda a estar bé, a sentir-nos bé, a fer exercici físic, moure's tots els dies...

