



A3

Els aliments la nostra energia

 1h

Cicle mitjà de primària

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Conscienciar els nens i les nenes sobre la importància de l'alimentació equilibrada.

Continguts

Funció i composició nutricional de cada grup d'aliments.

La piràmide dels aliments i el plat saludable de Harvard.

Necessitat d'una alimentació variada per a la nostra salut.

Distribució dels àpats diaris i composició dels mateixos.

Aliments de temporada i de proximitat.