

QUINES SÓN LES NECESSITATS NUTRITIVES DEL TEU COS?



Activitat 1.- Quina va ser la teva dieta ahir? Escribe tot el que vas menjar en tots els teus àpats.

Esmorzar :

.....

.....

Pati:

.....

Dinar:

.....

.....

Berenar:

.....

Sopar:

.....

.....

Fora d' àpats:

.....

Activitat 2.- La vostra dieta és saludable?

Informa't:

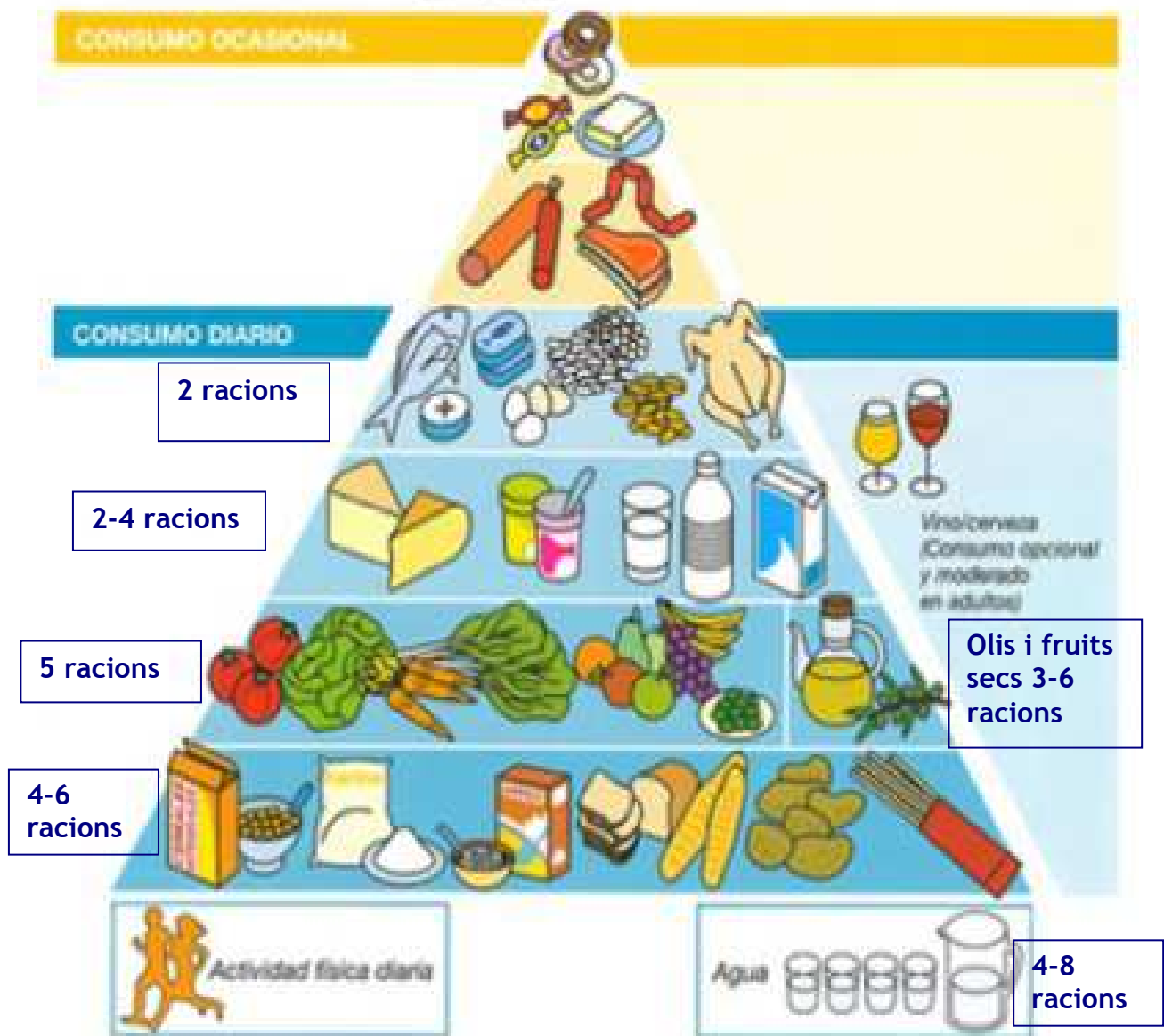
Per a viure necessiteu matèria i energia que obteniu dels nutrients (proteïnes , glúcids, lípids, aigua, sals minerals i vitamines) que trobeu en els aliments.

Però no gasteu tots aquests nutrients en la mateixa quantitat. Per això us cal en proporcions adequades segons les vostres necessitats.

La piràmide alimentària ens permet veure quins són els aliments bàsics i en quina proporció s'han d'ingerir perquè la dieta sigui l'adequada.

La dieta ha de ser variada, ha d'incloure aliments de tots els grups segons la freqüència que s'exposa en la piràmide d'aliments.

Pyramide de la Alimentación Saludable (BENI, 2004)



Segons la guia de “L’alimentació saludable en l’etapa escolar” elaborada per la Generalitat de Catalunya, les recomanacions alimentàries per infants i adolescents són les següents:

Taula d'equivalències de ració

GRUPS D'ALIMENTS	RACIONS DIÀRIES	EQUIVALENT a una ració
Feculents	4-6	<ul style="list-style-type: none"> - 3 o 4 llesques de pa petites - 1 plat d'arròs o pasta cuita - 6 cullerades soperes de cereals d'esmorzar - 4 biscotes - 1 plat de llegums o de pèsol
Verdures i hortalisses	2-3	} 5 <ul style="list-style-type: none"> - 1 tomàquet, pastanaga, carxofa... - ½ pebrot, albergínia, carbassó... - 125g de bledes o espinacs
Fruites	2-3	
Llet i derivats	2-4	<ul style="list-style-type: none"> - 1 got de llet - 2 iogurts - 1 tall de formatge semi curat - 1 porció individual de formatge fresc
Carn, peix i ous	2	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tall de carn (vedella, bou...) de 60-80g o bé ¼ de pollastre o conill - 1 ou - 1 rodanxa de peix de 75-100g - 2 talls de pernil
Olis i fruita seca	3-6	<ul style="list-style-type: none"> - 1 cullerada sopera d'oli (10ml) - 20g de fruita seca (avellanes, nous, ametlles...)
Aigua	4-8	<ul style="list-style-type: none"> - 1 got

Font piràmide i taula: fundació Alícia

Més informació sobre racions:

- <http://www.xtec.es/~mmulet/trofos/racions.htm>

- a) Comenta els aliments que trobes en els diferents esglaons de la piràmide. Digues el tipus d'aliments i quins nutrients proporcionen.

1r esglaó:

2n esglaó:

3r esglaó:

4t esglaó:

5è esglaó:

b) Comprova si les racions de la teva dieta corresponen amb les recomanades. Escribe les diferències especificant si són en excés o en dèficit.

c) Hauries de millorar alguna cosa per seguir una dieta saludable?
Quines?

Activitat 3.- Quanta energia gastes aproximadament en un dia de la teva vida?

La despesa energètica depèn de molts factors:

La taxa metabòlica basal (TMB), sexe, edat, activitat física, complexió...

a) Calcula la teva taxa metabòlica. Cerca informació en la web que segueix:

- http://www.valorafegit.net/naturals/nutricio_salut/nutricio_salut_necessitats.html

TMB=

b) Què vol dir taxa metabòlica basal?

c) Per saber l'energia que gastes en un dia has de tenir en compte les activitats que fas. No és el mateix si fas una activitat moderada o activa. Per a les més actives necessitaràs més energia .

Et caldrà omplir la taula.

Distribueix les 24 hores del dia segons les activitats que realitzes. (Activitats i durada)

Cerca a la web el factor que has de multiplicar segons el tipus d' activitat.

- http://www.xtec.es/-mmulet/trofos/full_cad.htm

- http://www.valorafegit.net/naturals/nutricio_salut/nutricio_salut_necessitats.html

Tipus d'activitat	Hores	TMB	Factor	Kcalories
Total	24 hores		Total Kcal	



Activitat 4.- Feu la webquesta “ Per aprimar-se, no tot s’hi val!” que trobareu a l’adreça:

- <http://goo.gl/mcgPp>

(http://www.phpwebquest.org/catala/webquest/soporte_derecha_w.php?id_actividad=7714&id_pagina=1)