



UNITAT 7: LA NUTRICIÓ



Què farem els propers dies?

Aquests dies aprendrem més sobre alimentació i nutrició per tal d'aprendre a menjar de forma més saludable i així estar més sans i forts.



Per què?

Els dies de confinament a casa que hem de seguir per a la neutralització del coronavirus han suposat una ruptura total de la rutina de les nostres vides diàries. Canvien els horaris, canvien les normes i també es poden produir canvis en l'alimentació, canvis no del tot saludables en alguns casos.

El Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya recorda la importància de mantenir una rutina diària, fer exercici i practicar una alimentació saludable en aquests dies de confinament a casa.



Com ho farem?

Us recomanarem alguns vídeos i lectures a més del llibre de medi. Alhora, us proposarem que consulteu algunes webs i feu algunes activitats.



Com podeu avaluar la vostra feina i el que esteu aprenent?

Al final de cada activitat que us proposem haureu de contestar un petit qüestionari sobre els continguts que han de quedar clars. A més, us proposarem que feu fotografies o algun petit vídeo d'allò que heu fet per tal de que us puguem ajudar a resoldre els dubtes.



Comencem?

1. Escolta atentament aquest vídeo que parla sobre la nutrició i els aparells i òrgans que intervenen.

<https://www.youtube.com/watch?v=nj168qvxJzg>

2. És el mateix ALIMENTACIÓ que NUTRICIÓ? Si la resposta no la tens clara et recomano que tornis a veure el vídeo.
3. Aquestes són les idees que han de quedar-te clares:
 - ✓ **L'alimentació i la nutrició NO són el mateix.**
 - ✓ **En la nutrició intervenen 4 aparells del nostre cos. Quins?**
4. En aquests tema parlarem **NOMÉS** de 3 d'aquests aparells: respiratori, digestiu i circulatori i de l'alimentació.
5. Aprofundirem ara en els diferents tipus d'aliments, per això, et recomano que llegeixis la pàgina 108 del llibre.
6. Idees que has de tenir clares:
 - ✓ **Els aliments es classifiquen segons el seu origen en ANIMAL i VEGETAL**
 - ✓ **Els aliments es classifiquen segons la seva funció en CONSTRUCTORS, ENERGÈTICS i REGULADORS.**
 - ✓ **Els aliments ens serveixen per créixer, per funcionar bé el nostre cos, ens donen energia i ens ajuden a estar sans i mantenir la nostra temperatura.**
7. Posa't a prova:

<http://www.text-lagaleria.cat/interact/guiesTRAM2/4tcompleta/medi/Unitat07/NT4NG07AC04/index.html>

8. Et toca a tu classificar 10 aliments que tens a casa segons la seva funció.
Per fer-ho agafa un full i dibuixa una taula com aquesta:

Aliments constructors (serveixen per a construir els músculs, els ossos. Contenen PROTEÏNES)	Aliments energètics (proporcionen energia. N'hi ha de dos tipus: els que contenen GREIXOS i els que contenen SUCRES)	Aliments reguladors (proporcionen els MINERALS, les VITAMINES i l'aigua que necessita el cos per a funcionar bé)



Àmbit de coneixement del medi: Medi Natural
4t de Primària
Escola Francesc Platón i Sartí

9. Un cop completada la taula fes-li una fotografia i penja-la al drive, així podràs ensenyar-me la teva feina.
10. Per acabar, respon a aquest qüestionari i comprovaràs si ha quedat tot clar.
<https://forms.gle/ygroANMXmTJqhist6>
11. Enhorabona, has acabat aquesta feina. Seguim treballant!!