

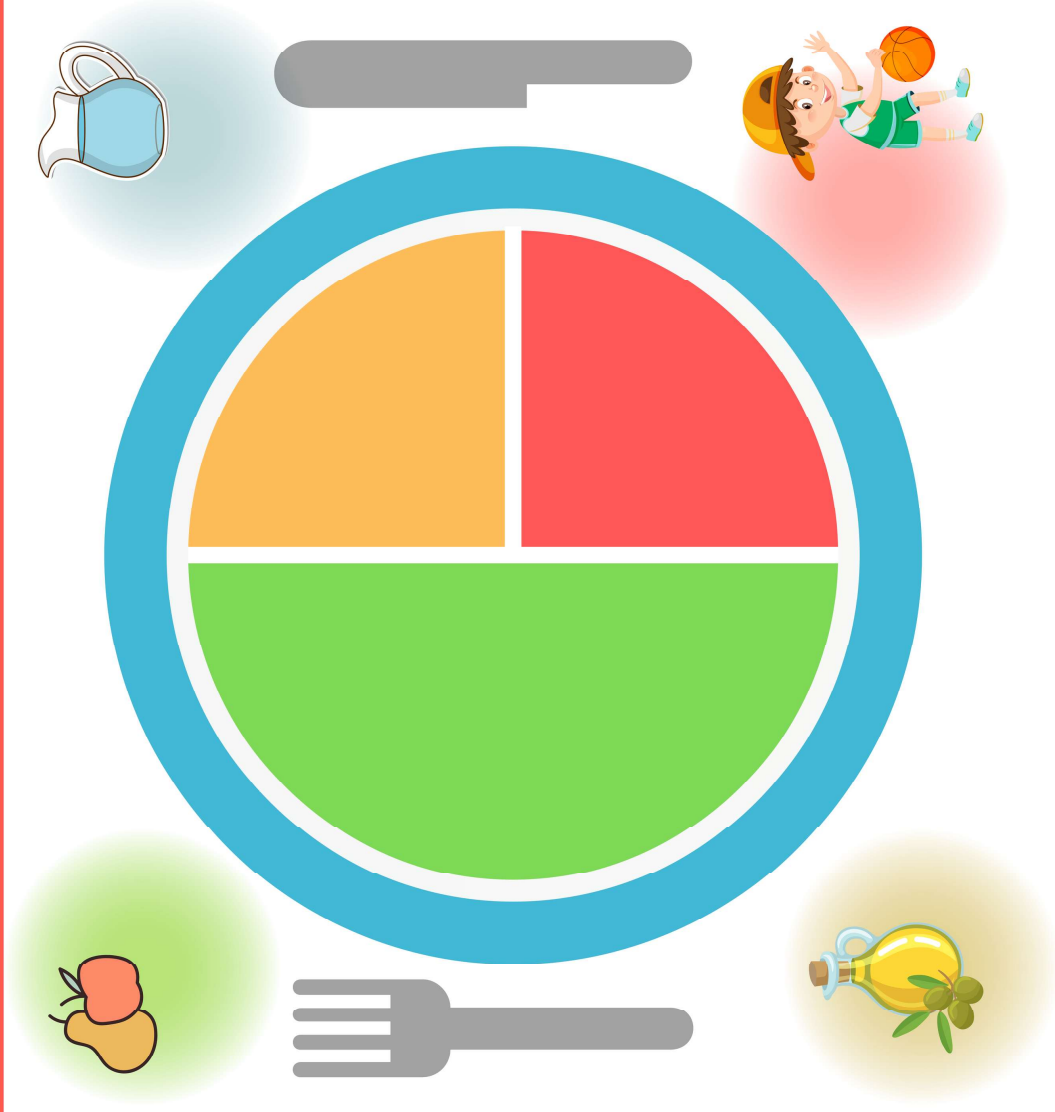
# Maleta didàctica

Una història que alimenta

## Som el que mengem?

Activitat de síntesi  
a l'aula didàctica

### EL PLAT SALUDABLE



# Una història que alimenta

## Som el que mengem?

L'alimentació és un acte cultural profund que, més enllà de la nutrició, reflecteix el pensament simbòlic i la nostra història compartida.

En primer lloc farem un viatge pel passat dins les sales del museu, amb el nostre carretó didàctic. Amb ell anirem adquirint aliments a mesura que els introduïm en la línia del temps i pagarem amb monedes de diferents èpoques.

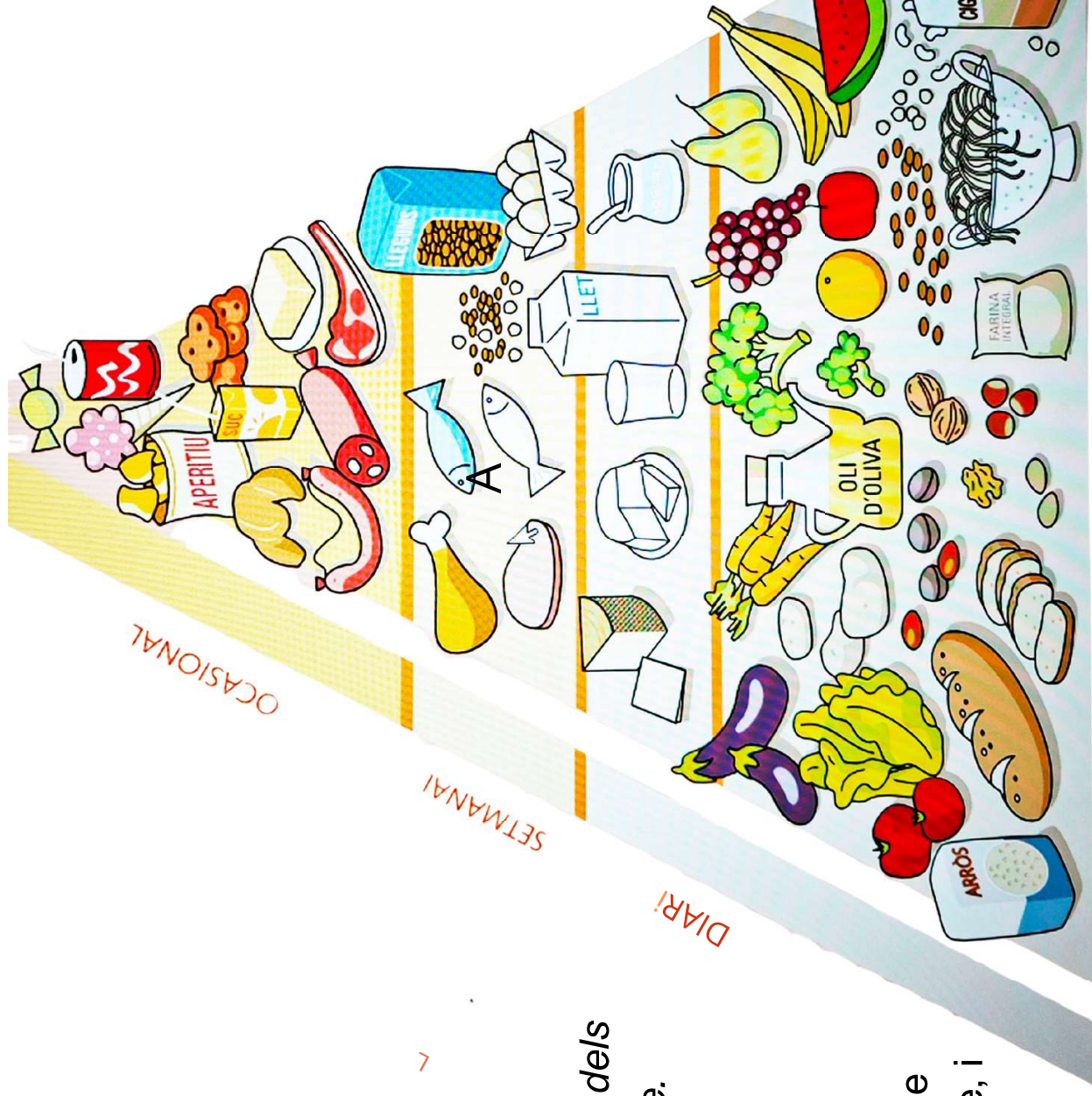
Així, explorarem les col·leccions del Museu, des de la dieta de les societats caçadores i l'aparició de l'agricultura, passant per la importància comercial de l'oli i el vi en època romana, la riquesa de la cuina islàmica i la revolució que van suposar els productes arribats d'Amèrica.



# 1 La piràmide dels aliments

A l'aula didàctica treballarem i interactuarem amb la *piràmide dels aliments* i amb el *plat saludable*.

Aquesta dinàmica reivindica la dieta mediterrània, prioritza el consum de productes frescos i de proximitat per tal de fomentar un estil de vida sa i responsable, i evita així el consum d'ultraprocessats.



## 2

## 2

# Aquest és el model de la nostra dieta mediterrània



3

La millor beguda: l'aigua



4

Oli d'oliva  
verge extra



Tant per cuinar com per amanir,  
hem d'utilitzar oli d'oliva verge.

5

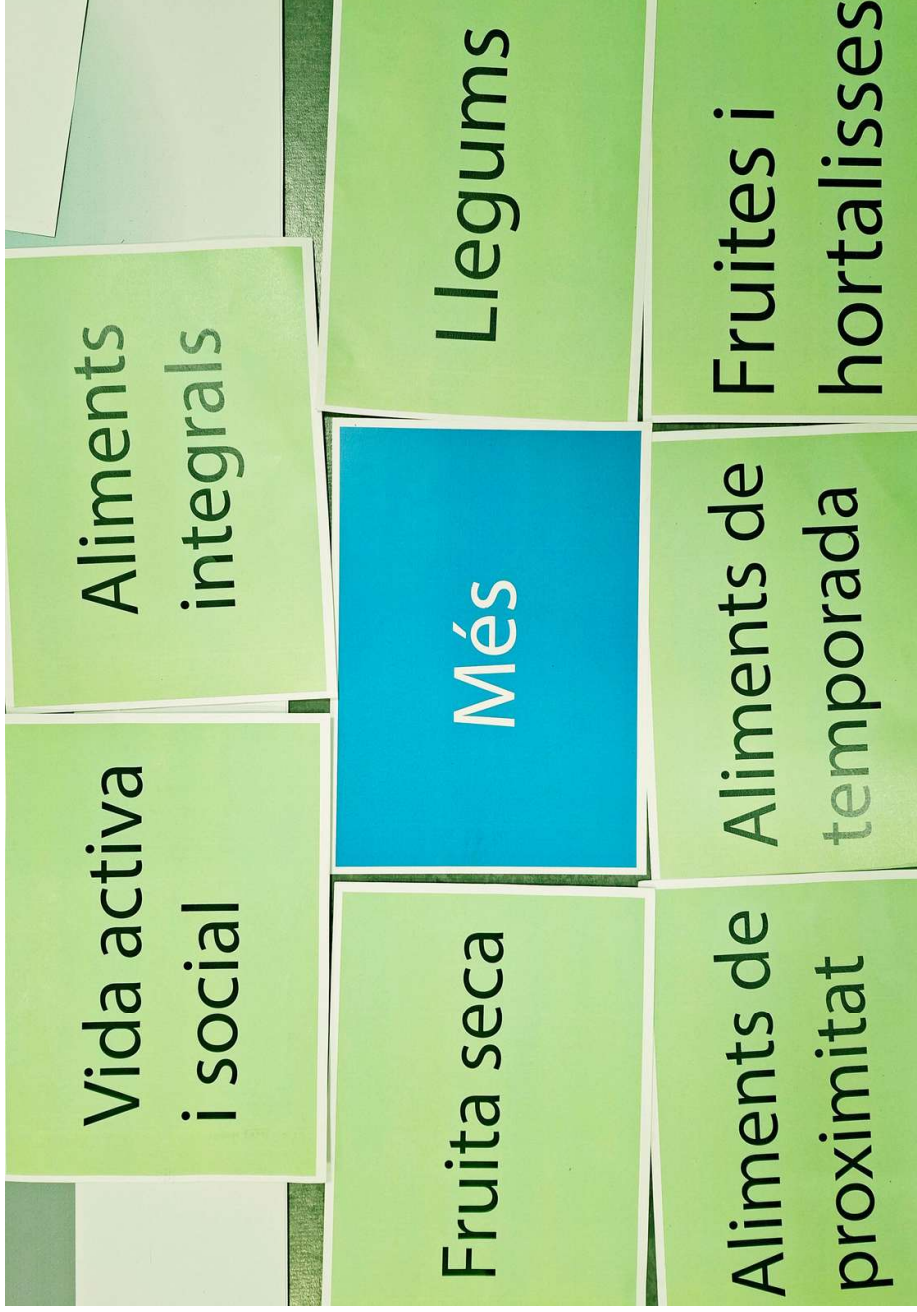
La fruta és molt important:  
n'hem de menjar, com a  
mínim, tres peces al dia.



6

Fer esport en companyia,  
almenys 30 minuts al dia.





Menjar fruites i hortalisses és molt important, així com llegums, fruita seca, aliments de temporada i aliments de proximitat.

8

Aliments de  
proximitat

Canvieu a

Aliments de  
temporada

Oli d'Oliva  
verge extra

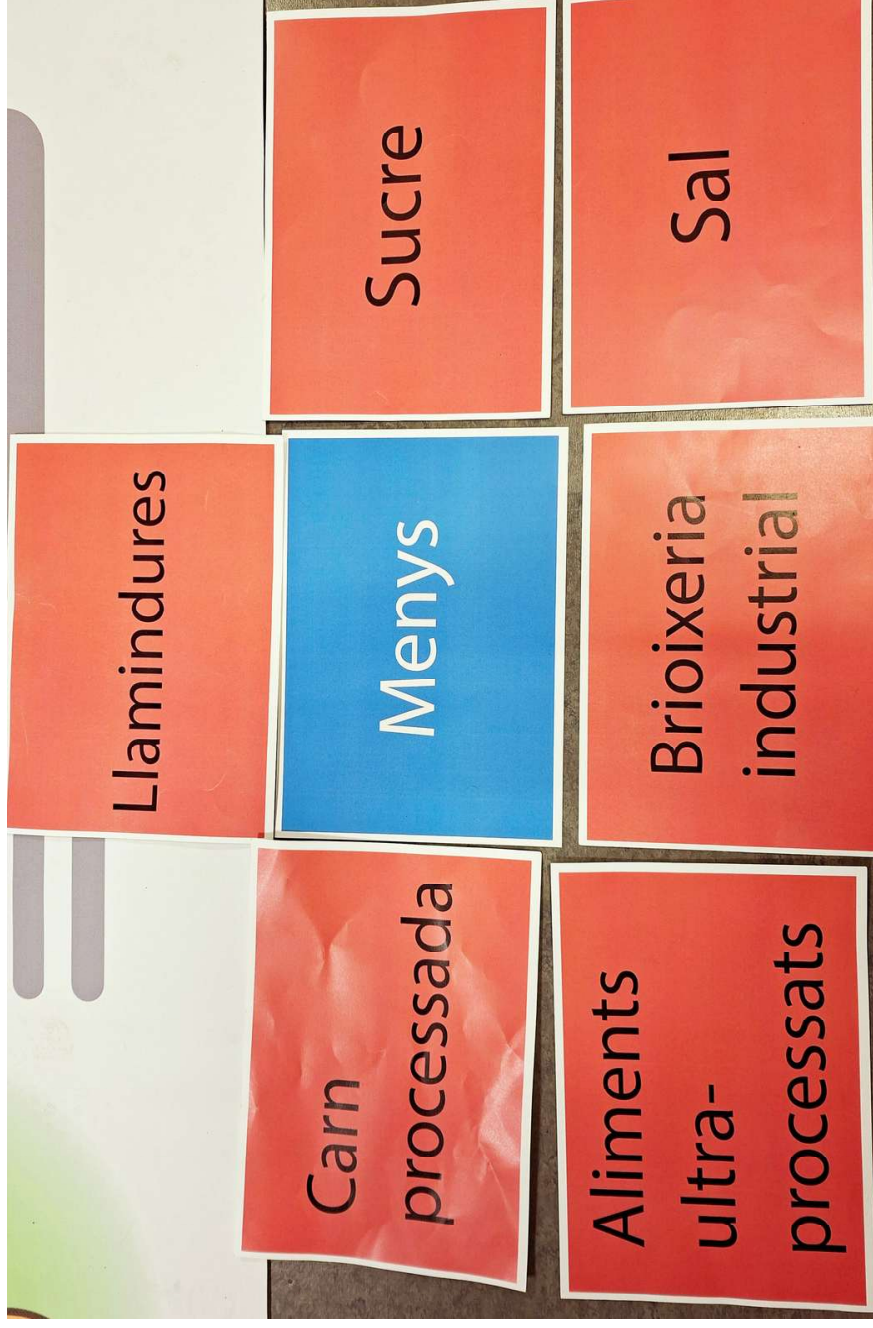
Aliments  
integrals

Aigua

També hem de canviar alguns hàbits de consum...

# 9

Hi ha aliments que hem de reduir i alguns que hem d'evitar, ja que poden ser perjudicials per a la salut.



# 10



Els Objectius de Desenvolupament Sostenible garanteixen la nostra salut i es plantegen accions per promoure la producció i el consum responsables.

# Gràcies!















