

FITXA D'EXERCICIS 1ER BLOC: EL CONSUM DE PEIX I MARISC

1. CONEIXES ALGUNA RECEPTE TRADICIONAL DEL LLOC ON VIUS? QUIN ÉS EL TEU PLAT PREFERIT DE PEIX I MARISC? ESCRIU LA RECEPTE I FES UN DIBUIX.

INGREDIENTS:

PASSOS:

DIBUIX:

2. RELACIONA ELS SEGÜENTS NUTRIENTS QUE ENS APORTA EL PEIX AMB LA SEVA FUNCÍO I BENEFICI

- a) Proteïnes complertes
- b) Omega-3
- c) Vitamines A, D, E i grup B
- d) Minerals (iode, calci, fòsfor i seleni)ç

1- formació i reparació de músculs, ossos i altres teixits

2- antioxidant, regula el creixement i les hormones

3- correcte desenvolupament del teixit nerviós, antiinflamatori i millora la salut cardiovascular

4- absorció de calci i altres minerals, regulació de les defenses i formació de glòbuls vermells

solució: a-1; b-3; c-4; d-2

3. SABRIES EXPLICAR QUINA DIFERÈNCIA HI HA ENTRE EL PEIX BLAU I EL PEIX BLANC? ENUMERA ALGUN DELS SEUS BENEFICIS

4. QUINES ESPÈCIES DE MARISC CONEIXES? ENUMERA-LES I FES-NE UN DIBUIX DE LA QUE MÉS T'AGRADA

5. EN EL SEGÜENT MENÚ HI HA ALGUNES ERRADES. IDENTIFICA-LES I CORREGEIX-LES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Esmorzar	Cereals amb iogurt i fruita	Croissant amb xocolata desfeta	Torrades amb mantega i melmelada i fruita	Pa amb tomàquet, embotit i fruita	Magdalenes amb llet
Dinar	Peix amb patates i verdures al forn Postre fruita	Espaguetis a la bolonyesa	Patates fregides i hamburguesa	Amanida i pollastre amb suquet i verdures Postre iogurt	Carn arrebossada i croquetes

6. EN AQUEST EXERCICI TROBARÀS EL DECÀLEG DE LA DIETA MEDITERRÀNIA PERÒ HI HA ALGUNES AFIRMACIONS QUE SÓN INCORRECTES. IDENTIFICA-LES I CORREGEIX-LES

1. Utilitzar l'oli d'oliva com a principal font de greix.
2. Consumir aliments d'origen vegetal en abundància: fruites, verdures, llegums i fruits secs.
3. El pa i els aliments procedents de cereals (pasta, arròs i especialment productes integrals) no haurien de formar part de l'alimentació diària.
4. Els aliments processats, i de temporada són els més adequats.
5. Consumir diàriament productes làctics, principalment iogurt i formatges.
6. La carn vermella hauria de consumir-se amb moderació i a poder ser en guisats i altres receptes. Les carns processades en quantitats petites i com a ingredients per a entrepans i altres plats.
7. Consumir peix en poca abundància i ous amb moderació.
8. La fruita fresca ha de ser les postres de cada dia. Els dolços i pastissos haurien de consumir-se ocasionalment.
9. L'aigua és la beguda per excel·lència en el Mediterrani. El vi s'ha de prendre amb moderació i durant els àpats.
10. Realitzar activitat física cada dia, ja que és tan important com menjar adequadament.

Solució activitat 2: a-1; b-3; c-4; d-2