

UNITAT 2

Alimentació i Salut

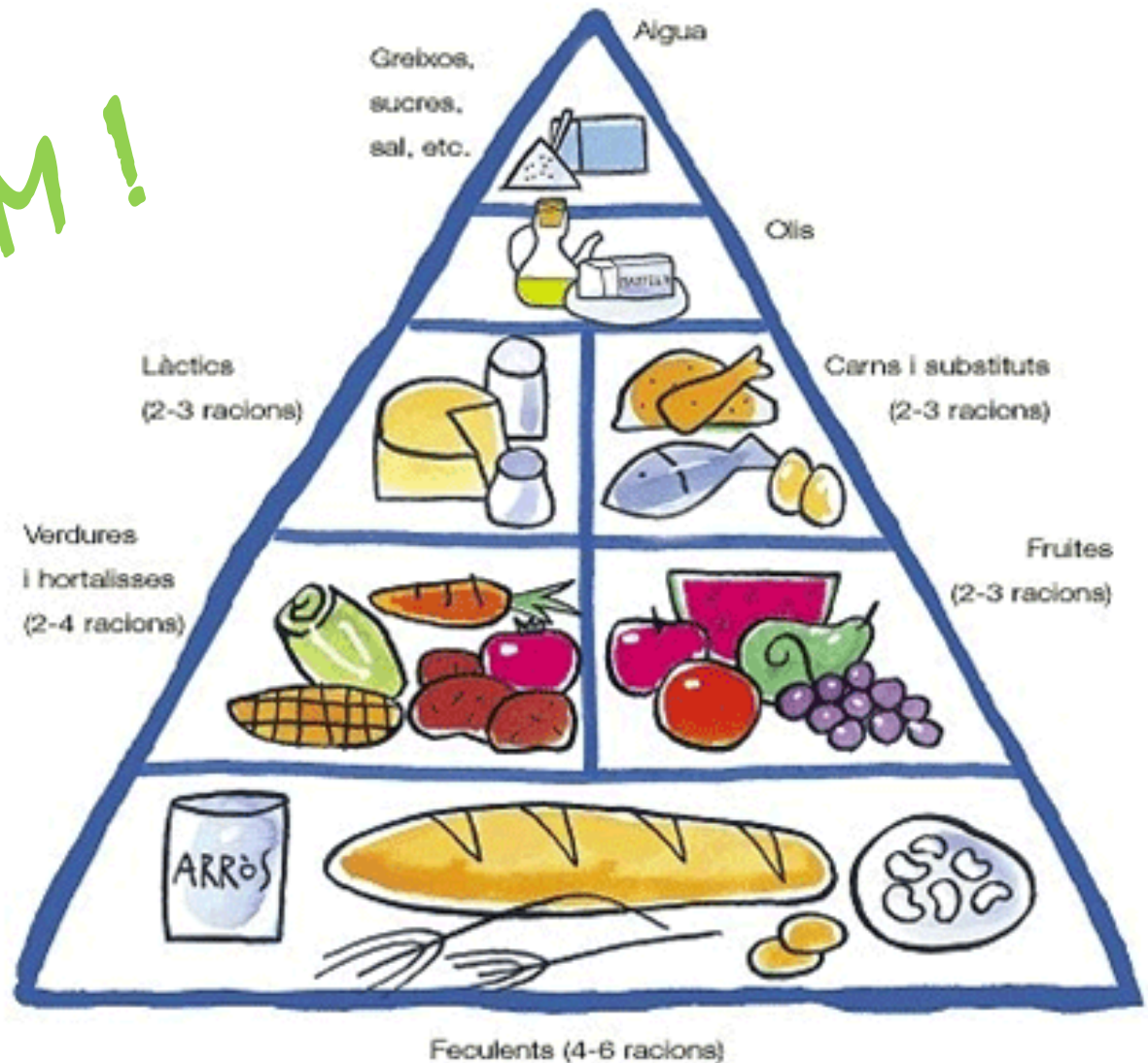
3r d'ESO

BIOLOGIA



Piràmide dels aliments

RECORDEM !



Exemple d'anàlisi d'una dieta 1

Una persona realitza la següent dieta durant un dia. Tenint en compte les racions alimentàries dels diferents grups dels aliments, comenta, quins són els errors que hi detectes.

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
- Llet amb cereals.	- Entrepà de pernil dolç i galetes.	- Amanida de cigrons. - Croquetes de pollastre i una amanida de tomàquets. - 50 grams de pa. - Un tros de síndria.	- 1 "canya" de xocolata.	- Pizza 4 estacions. - 1 natilles.

Solucionari dieta 1

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS RECOMENABLES	RACIONS	
FECULENTS	4-6	7	
VERDURES I HORTALISSES	2-4	2	✓
FRUITES	2-3	1	
LÀCTICS	2-3	2	✓
CARN, PEIX I OUS	2-3	2-3	✓



PROPOSTA DE MILLORA:

- Substituir un entrepà o les galetes per fruita a l'esmorzar.
- Substituir la pizza per verdura per sopar
- etc ...

Dieta 2

Una persona realitza la següent dieta durant un dia. Tenint en compte les racions alimentàries dels diferents grups dels aliments, comenta, quins són els errors que hi detectes.

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
- 1 got de llet amb cafè. - Pa amb mantega i melmelada	- Entrepà de pernil salat.	- Macarrons amb salsa de tomàquet. - Xai amb patates fregides. - 50 grams de pa. - 1 gelat.	- 1 pasta (croissant) - 1 suc de pinya.	- Sopa amb arròs i fideus. - Ous amb cansalada. - 50 grams de pa. - 1 logurt.

Solucionari dieta 2

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS RECOMENABLES	RACIONS
FECULENTS	4-6	8-9
VERDURES I HORTALISSES	2-4	0
FRUITES	2-3	1
LÀCTICS	2-3	2-3
CARN, PEIX I OUS	2-3	3-4



PROPOSTA DE MILLORA:

- Substituir un entrepà per fruita a l'esmorzar.
- Menjar una amanida i no patates fregides per dinar.
- Sopar verdura i no arròs amb fideus.
- etc ...

Dieta 3

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
- 1 got de llet amb 2 galetes.		- Amanida d'enciam - Pollastre a la planxa. - 1 iogurt.	- un suc de taronja natural.	- Amanida de tomàquets amb mozzarella. - 1 iogurt.

Solucionari dieta 3

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS RECOMENABLES	RACIONS	
FECULENTS	4-6	1	
VERDURES I HORTALISSES	2-4	2	
FRUITES	2-3	1	
LÀCTICS	2-3	4	
CARN, PEIX I OUS	2-3	1	

PROPOSTA DE MILLORA:

- Menjar dos esmorzars (un entrepà per exemple).
- Menjar algun feculent per dinar (pasta, arròs, llegums...).
- Menjar peix per sopar.
- etc ...