

Títol	1.4 Nutrició i salut.
Descripció	UN HÀBIT SALUDABLE: LA BONA ALIMENTACIÓ Es treballa d'una forma senzilla algunes característiques i informacions de la piràmide dels aliments identificant-ne els seus diferents elements, i també la necessitat d'incorporar la diversitat i l'equilibri en l'alimentació.
Nivell educatiu	Cicle mitjà i cicle superior de primària
Àrea	Ciències naturals, tutoria
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretar els elements de la piràmide dels aliments. ▪ Evidenciar la diversitat d'aliments i que no tots figuren a la piràmide. Substituir alguns aliments per altres equivalents. ▪ Identificar els trets generals d'una dieta sana. ▪ Raonar sobre la importància de les maneres a la taula.
Organització del grup i tipus d'activitat	Activitat A: individualment (1) Activitat B: individualment o en petit grup (2)
Temporització	1 hora aprox.
Avaluació	Es valorarà la capacitat de l'alumnat de reconèixer o/i interpretar la simbologia com una simplificació de la realitat, la substitució d'aliments pels seus equivalents i la distribució representada en la piràmide; també recordar els trets d'una bona alimentació.