



EL PATRIMONI ALIMENTARI I CULINARI CATALÀ



CUINA CATALANA
PATRIMONI
DE LA HUMANITAT
CANDIDATURA
UNESCO 2014

Nom i cognoms:

Curs:

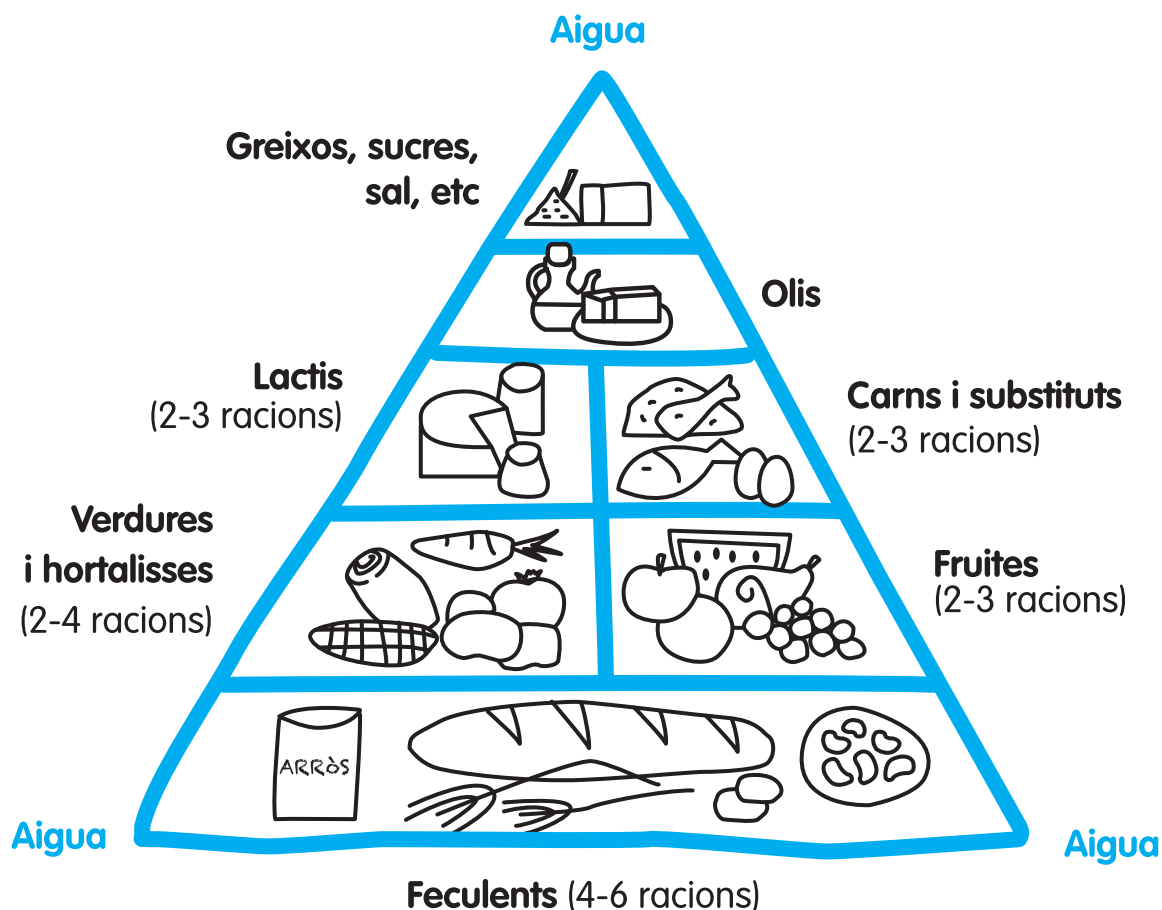
Centre:

Població i comarca:

1.4 Nutrició i salut UN HÀBIT SALUDABLE: LA BONA ALIMENTACIÓ

Per gaudir d'una **bona salut** cal que posem en pràctica tota una sèrie d'hàbits saludables, com per exemple la pràctica de la higiene i de l'exercici físic, dormir les hores necessàries i dur una alimentació correcta. Una bona alimentació és aquella que és variada, en la quantitat apropiada i de bona qualitat. Per ajudar-nos a portar-la a terme podem estudiar la piràmide dels aliments. Fixa't que les línies i divisions de la piràmide són totes de color blau per recordar-nos que la ingesta d'aigua ha d'estar sempre present en la nostra alimentació.

Observa també que la piràmide es divideix en plantes i pisos. Així, a la planta baixa només hi ha un pis, mentre que a la tercera planta n'hi ha dos, i tots plens d'aliments.





ACTIVITAT A

- Observa els aliments que hi ha a la planta baixa (arròs, pa, patates, mongetes seques). Escribeu el nom de més aliments que hi podríem afegir.
- Observa el segon pis de la tercera planta (ous, peix i aviram). Escribeu el nom concret de més aliments que hi podríem afegir.
- La piràmide s'ha d'interpretar d'aquesta manera: com més plantes pugem, dels aliments que figuren en els pisos menys se n'ha de menjar. Digues algun aliment que hagi de ser molt abundant en la dieta i algun que hi hagi de ser poc present.
- La Júlia li diu al Pere que durant la setmana ha menjat molts macarrons, patates fregides i pastissos. El Pere li respon que li sembla que ella no ha entès gaire la piràmide dels aliments. Explica per què li diu això.

LECTURA

Pa amb tomàquet

Miquel Martí i Pol

*Déu ens dó ser catalans
per menjar bon pa amb tomàquet
amb un raig d'oli discret
i un pols de sal si fa falta;
pa de pagès si pot ser,
que és més saborós que els altres,
i tomàquet ben madur,
però que no ho sigui massa.*

*Déu ens dó un tall de pernil
o llonganissa ben ampla
perquè acompanyin el pa
ben sucadet amb tomàquet;
pernil de bon mastegar,
llonganissa de la Plana,
que els osonencs en això
tenim molta anomenada.*

*Déu ens dó tot el que he dit
i bons amics a la taula
per compartir el que mengem
i fer petar la xerrada,
que conversar amb els amics
sempre sol despertar gana
i el menjar, si és compartit,
resulta més saludable.*

Bon profit!



ACTIVITAT B

- Digues a quina planta i a quin pis de la piràmide pertanyen els sis aliments que figuren al poema.
- Per quines raons penses que diu «un raig d'oli discret i un pols de sal si fa falta»? Hi podríem trobar una explicació en la piràmide dels aliments?
- A la tercera estrofa, Martí i Pol ens parla dels amics, de la taula i de la xerrada. Explica amb les teves paraules què vol dir el poeta amb això.