



Sense entrar a fons en un tema tan ampli com l'alimentació i la nutrició, amb aquesta activitat ajudem als infants a prendre consciència de la importància d'alimentar-se bé durant la realització d'una excursió i els animem a participar de l'elaboració d'una barreta energètica com a mostra.



OBJECTIUS

- Comprendre la importància de l'alimentació a la muntanya.
- Planificar el menjar que ens endurem a una excursió a partir d'unes pautes bàsiques d'alimentació i nutrició a la muntanya.
- Elaborar receptes senzilles que després podran fer a casa.



ACTIVITATS

Concurs de menús

Organitzem el grup en equips de treball. Cada equip rep la consigna d'elaborar "el menú ideal" per dur a una excursió. D'entrada no els donarem cap indicació o consell nutricional, deixem que els infants triïn els aliments segons la seva intuïció, coneixements i gustos.

Donem realisme a l'activitat i, en funció de l'edat, facilitem a cada equip una fitxa detallada de l'excursió i un llistat ampli d'aliments i menjars. Amb tota aquesta informació hauran de crear el seu menú. Incloem imatges "trampa" com ara llaminadures o begudes gasoses perquè els infants es trobin amb el problema d'haver de prendre decisions.

Repartim material (cartolines, colors...), perquè puguin ser creatius a l'hora de plasmar gràficament la proposta de menú.

Amb els infants petits. Parlem d'una excursió a la muntanya com a context genèric. Repartim entre 8 i 10 imatges d'aliments i menjars entre les quals, hauran d'escollir 2 per esmorzar, 2 per dinar i 2 per berenar.

Amb els nois i noies més grans. Incrementem el grau de dificultat de l'activitat en funció de l'edat: ampliem el llistat d'aliments, proposem excursions de més d'un dia, triem una determinada època de l'any, etc.



ACTIVITATS

Consell gastronòmic

Cada equip presenta el seu menú.

Avaluem els menús. Atorguem una puntuació tenint en compte les següents premisses:

Les bàsiques:

- Han previst l'aigua. 3 punts.
- Han evitat les laminadures i el menjar poc saludable (patates xips i similars....): 3 punts
- Han triat aliments energètics. 3 punts.

Complementàries

- Han triat aliments que no es deteriorenen fàcilment. 3 punts.
- Han triat aliments variats tenint en compte una dieta equilibrada: glúcids, lípids, proteïnes, vitamines.... 5 punts.

Tot seguit reflexionem sobre els menús elaborats i argumentem la puntuació atorgada. Ara sí parlem amb els infants sobre com alimentar-se adequadament durant una excursió: aportació calòrica, la importància de la rehidratació... Aprofitem també per classificar els aliments a nivell nutricional perquè assimilïn algunes nocions bàsiques.

Cuinem una barreta energètica!

En moments de fatiga convé fer una ingesta de sucre d'absorció ràpida. Aquí us deixem la recepta d'una barreta energètica casolana. Tingueu en compte que aquest menjar es pot cuinar uns dies abans de marxar d'excursió.

Ingredients:

- 175g de mantega
- 150g de mel
- 50g de sucre morè
- 250g de flocs de civada petits

Preparació:

- Fonem la mantega, el sucre i la mel al bany maria. Quan la barreja estigui ben desfeta hi afegim els flocs de civada i ho barregem tot perquè els cereals quedin ben impregnats.
- Preparem una safata per posar al forn amb un paper vegetal (no useu paper d'alumini que s'enganxa molt). Escampem la barreja en la safata de manera que quedi una capa uniforme d'un dit d'amplada.
- Escalfem el forn a 170-180 graus i després hi posem la safata uns 20 minuts.
- Ho traurem del forn i senyalarem la forma de les barretes de manera que quan estigui fred del tot puguem acabar de tallar-les.

(Font: <http://bici-vici.blogspot.com/2013/03/barretes-energetiques-casolanes.html>)



ACTIVITATS

Aquí us deixem **més receptes** perquè seguiu experimentant. Bon profit!

- <http://www.campionatmaqui.com/recepta-per-elaborar-les-vostres-propies-barretes-energetiques-casolanes-facils-i-bonissimes/>
- <http://www.tv3.cat/cuines/recepta/barretes-energetiques/149>

Beguda energètica!

Podem convertir l'aigua de la cantimplora en una beguda energètica de forma molt senzilla.

Per cada litre afegirem: 50 gr. de sucre i un sobre de té.

Una altra recepta és afegir el sucre i una mica de sal (una culleradeta petita) i llimona. Aquests últims ingredients aporten sals minerals.



VALORACIÓ

La valoració final de les diferents activitats proposades en aquesta fitxa ens hauria de permetre profunditzar en els següents aspectes:

- L'interès per aprendre a alimentar-se bé quan marxem d'excursió.
- L'adquisició de coneixements bàsics per guanyar autonomia en la preparació dels àpats.



RECURSOS

Per dissenyar aquesta activitat hem comptat amb l'assessorament dels nutricionistes Lourdes Baquena i Antoni Torres de Fundesplai.