

ACTIVITAT 7:**MENGES EL QUE NECESSITES PER RENDIR A CLASSE?**

- Anota tot el que menges durant dos dies, indicant les quantitats aproximades que has ingerit de cada aliment en cada presa. Calcula l'energia que t'aporta cada aliment ingerit. Per conèixer l'aport calòric de cada aliment podeu consultar el seu valor energètic a les etiquetes dels aliments o les pàgines web proposades a continuació.

DIA 1

	Aliment	Quantitat ingerida (g)	Energia (Kcal/100g)	Energia total (Kcal)
Esmorzar (matí)				
Esmorzar (mig matí)				
Dinar				
Berenar				
Sopar				

DIA 2

	Aliment	Quantitat ingerida (g)	Energia (Kcal/100g)	Energia total (Kcal)
Esmorzar (matí)				
Esmorzar (mig matí)				
Dinar				
Berenar				
Sopar				

Pesos i racions més habituals de consum

Calculadores nutricionals:

<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/>

<http://www.seh-lelha.org/busalimento.aspx>

- Calcula l'energia que has ingerit durant dos dies i divideix el resultat entre 2 per obtenir la mitjana diària.
TOTAL ENERGIA DIA 1=Kcal
TOTAL ENERGIA DIA 2=Kcal
MITJANA DIÀRIA=.....Kcal

- Tots els organismes són diferents i la quantitat d'energia que gastam és variable. A més, també depèn del nostre estil de vida i de l'activitat física que desenvolupem.
Un altre aspecte que s'ha de ressaltar és la repartició dels menjars al llarg del dia. Una bona repartició seria la següent::

- Esmorzar: 20-25% (suma de l'esmorzar del matí i de mig matí)
- Dinar: 30-40%
- Berenar: 10-20%
- Sopar: 15-25%

Analitza la teva dieta i digues si prens les quantitats adequades d'aliments per a que et proporcioni l'energia que necessites al llarg del dia.

- Creus que la teva dieta és equilibrada i variada? Què canviaries?

L'esmorzar

- Llegeix el següent text i digues si creus que fas un esmorzar adequat per rendir a classe. Què canviaries del teu esmorzar?

L'esmorzar hauria de ser energètic, formador, regulador i variat

Què vol dir tot això? Vol dir que el 25% de les necessitats energètiques diàries s'han de prendre en aquesta primer àpat ja que desenvoluparem activitats físiques o intel·lectuals importants al llarg del matí.

Els aliments que seran fonamentals per aportar nutrients energètics són els que continguin glúcids o lípids. Els més comuns en el seu ús diari són el pa, les magdalenes i altra brioxeria, galetes, oli d'oliva.

Un esmorzar formador seria el que inclogués aliments amb nutrients bàsics per al bon creixement corporal. Aquests aliments han de contenir proteïnes i sals minerals que aportin calci fonamentalment, destacant entre tots la llet, que a més és un aliment molt complet, i els seus derivats; iogurt, quallada, formatge, etc.

Per esmorzar regulador entenem que és aquell que aporta les vitamines i sals minerals suficients perquè es duguin a terme les funcions vitals adequadament, és a dir, que els nostres aparells i òrgans corporals funcionin d'una manera òptima. Aquests aliments són fruites fresques i els seus sucus, així com tot tipus de verdures.

Un esmorzar variat és aquell que ha de ser desitjable pel seu aspecte, sabor, olor i diversitat de productes entre els quals podem triar perquè no resulti monòton i evitar que aquest menjar no sigui cridaner, el que suposa un dels motius que pot portar-nos a menysprear i dedicar poc temps a l'esmorzar.

De tot el que s'ha dit es dedueix que un esmorzar ideal seria aquell que complís les recomanacions anteriors, sense oblidar el que també ens recriminen els especialistes que no afegim als bons hàbits alimentaris una mica d'activitat física diària i ens recorden que aquest menjar ens ajudarà a millorar el rendiment físic i intel·lectual, estarem de millor humor, evitarem la sensació d'ansietat per fam al migdia i l'obesitat, i l'aportació de nutrients reguladors ens ajudarà a prevenir refredats i gripes sempre que complim unes pautes higièniques i sanitàries adequades.