RECANTO DAS PALABRAS

"DA HORTA AO PRATO"

Esta semana propoñémosche que realices unha receita con produtos de tempada do horto: leitugas, amorodos, tirabeques, espinacas, cereixas, chícharos...

Teredes que elixir unha receita e escribila nos vosos cadernos, completando os datos segundo o modelo:

RECANTO DOS NÚMEROS E DAS ARTES

"IMOS Á COMPRA"

Debuxa no teu caderno un carro ou unha cesta da compra, logo busca nos folletos publicitarios dos supermercados os ingredientes que precisas para elaborar a túa receita (se non encontras algún debúxao), recórtaos e pégaos no carro ou na cesta. Calcula agora o custo da receita que escribiches e debuxa o diñeiro que empregarías para pagar (podes inventar os prezos dos produtos que precisas mercar para elaborar a túa receita).

RECANTO DAS CIENCIAS

QUE NUTRIENTES HAI NA NOSA RECEITA

Ides facer unha análise dos nutrientes que hai na vosa receita, pero antes para saber en que consiste a nutrición visualiza o seguinte vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=a-_bLJ_mPfY

Agora indica que nutrientes hai na túa receita. Ten en conta a roda dos alimentos:

Na parte amarela temos alimentos ricos en nutrientes como os hidratos de carbono e as graxas, que achegan o "combustible" necesario para realizar as actividades do día (xogar, movernos etc.).
Lembrade que os cereais integrais achegan un tipo de fibra dietética importante para o funcionamento do aparello dixestivo. Por iso debémolos incluír na nosa dieta diaria.

Na parte vermella temos alimentos que constitúen unha boa fonte de *proteínas*, necesarias para medrar correctamente e para ter os ósos e músculos fortes. Ademais proporcionan ferro e calcio.
Engadide dúas veces á semana un "prato de culler" con verduras, legumes e cereais!

Lembrade que as nosas "defensas", as que nos poñen fortes fronte ás infeccións, tamén son *proteínas*!

Na parte verde temos alimentos ricos en *vitaminas*, *minerais*, *fibra* e noutras substancias moi beneficiosas para a saúde.

Sabiades que regulan moitas funcións do organismo e que poden axudar a previr moitas enfermidades?

Asegurádevos da presenza de verduras e froitas en todas as comidas do día, e procurade que haxa 2 ou 3 cores diferentes polo menos. Sabiades que cada cor garda diferentes beneficios para a saúde?

Tendo en conta o anterior analiza agora os nutrientes da túa receita. Escribe no caderno os alimentos que empregaches e ao lado os nutrientes que nos aportan.

Logo fai un menú equilibrado para un día incluíndo nel a túa receita:

MENÚ	
ALMORZO	
MEDIA MAÑÁ	
XANTAR	
MERENDA	
CEA	

Asegúrate de ter en conta o que che explicamos coa roda dos alimentos.

E lembra que:

- Hai que limitar os preparados a base de froitas con azucres engadidos!
- Ollo co exceso de *graxa* invisible dos alimentos na área sombreada do centro da roda!
- Movédevos e gozade da actividade física ao longo do día!
- Para beber: sempre auga!
- Evitade as salsas e os condimentos salgados. Para reducir a cantidade de sal que inxerimos ao longo do día, podedes potenciar o sabor dos alimentos con herbas aromáticas, especias e moitos vexetais.

Por último copia a seguinte pregunta no teu caderno e contesta:

Que podemos facer nós para manternos sans? Indica polo menos tres actuacións distintas.

RECANTO DO XOGO

COCIÑAMOS!

Imos divertirnos cociñando!

Xa nos demostraches que sabes cociñar riquísimos doces, pero agora terás que preparar a receita que elixiches. Mándanos fotos do proceso ou do resultado final e sobre todo divírtete na cociña.