

## 2.1.1.- Grups d'aliments

### **Descripció**

La planificació del que s'ha de menjar durant tota una setmana ens ajuda a aconseguir que la nostra alimentació sigui saludable i equilibrada. Un cop apresos tots els continguts dels cursos anteriors, cal veure si som capaços de fer la nostra pròpia planificació!

### **Activitat**

L'alumne ha de col·locar els gomets del menú escolar dins duna plantilla i seguidament planificar on haurien d'anar la resta de gomets. L'activitat es fa en grups reduïts (2-3 alumnes). En una segona part, es proposen i s'expliquen plats que coneguin els alumnes i sàpiguen preparar de cada gomet (Gomet de farinaci = arròs amb salsa de tomàquet). En el final de la classe es posen els plats en comú i es facilita als alumnes altres opcions de plats corresponents a gomets.