

1.3.2.- De l'hort al plat

Descripció

La temporalitat dels aliments és un dels paràmetres de pes de la Dieta Mediterrània, donat que en el moment precís de la seva collita és quan els aliments gaudeixen d'un estat òptim de qualitat, tant de sabor com en l'àmbit nutricional. Per aquest motiu és interessant explicar als alumnes la importància de la relació directa de les estacions de l'any i els aliments. Anem a repassar!

Activitat

S'escriu a la pissarra les 4 estacions de l'any i es fa un joc en que en petits grups han de classificar diferents fruites i verdures segons a quina estació creuen que es consumeixen. L'activitat, ja treballada en cursos anteriors serveix de repàs i aprenentatge.