

1.3.3.- La piràmide

Descripció

La piràmide de la Dieta Mediterrània és una eina útil i visual per difondre els conceptes bàsics del nostre estil de vida mediterrani. Conèixer-la, i posar-la en pràctica en segon lloc, són passos per no perdre l'adherència a aquest patrimoni cultural immaterial. Es proposa una activitat dinàmica per tal que els alumnes posin en pràctica els coneixements adquirits en cursos anteriors.

Activitat

Es dibuixa a la pissarra una piràmide buida amb diferents estrats de freqüència de consum dels aliments. En petits grups han de classificar diferents grups d'aliments segons la freqüència en que creuen que es consumeixen. Els conceptes, ja treballada en cursos anteriors, serveix de repàs i aprenentatge.