

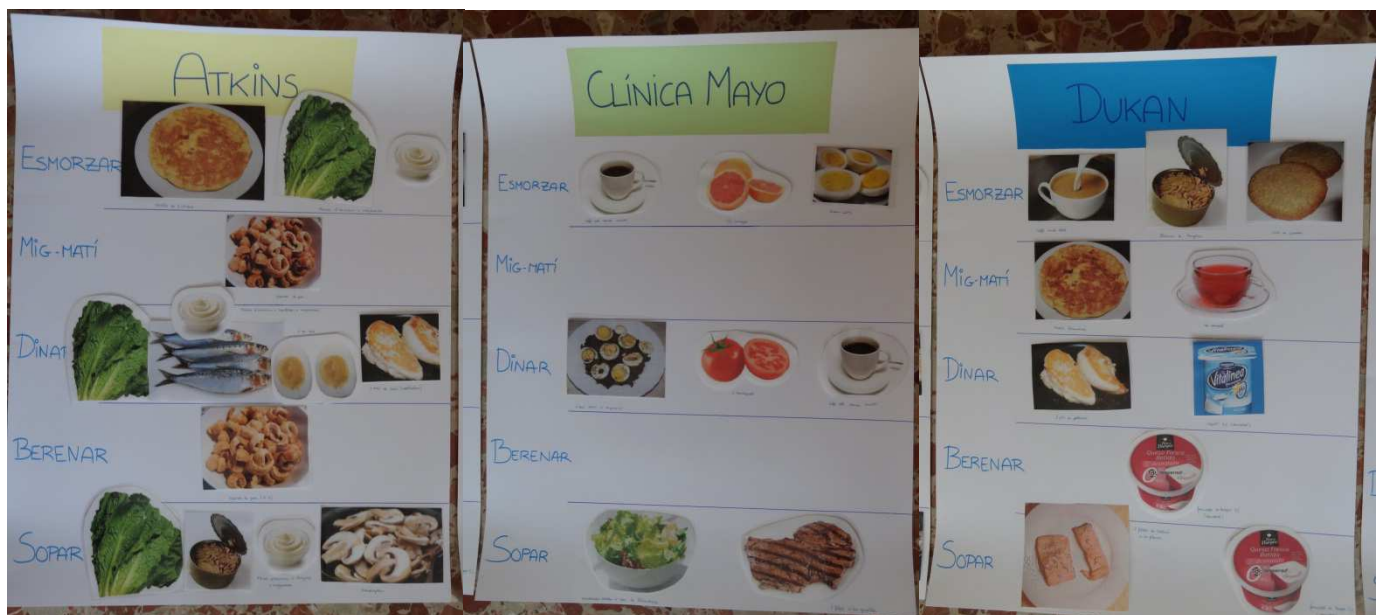
Tres dietes de moda: què cal modificar d'elles?

Material:

- Cartolines amb els menús de les dietes miracle
- *Blu-tack*
- Imatges dels aliments que constitueixen els menús
- Paperets en blanc

Instruccions:

1. Dividim la classe en tres grups, que tinguin el mateix número d'alumnes més o menys.
2. A cada grup se li reparteix un menú amb 5 àpats d'una dieta miracle de diferents tipus:



3. A continuació cada grup:
 - a. Haurà d'identificar que la fa una dieta miracle (característiques) a partir dels components que conté el menú.
 - b. Haurà de modificar elements d'aquestes dietes per convertir-la en una dieta equilibrada, desenganxant els elements que creguin oportuns i substituint-los per altres components (escrivint-los en els paperets en blanc i enganxant-los amb *blu-tack* a la cartolina), que formin part d'un menú d'una dieta equilibrada.