



COM FER UN ARTICLE PER A LA REVISTA

TÍTOL : Hem de posar un títol que resumeixi en poques paraules i de manera atractiva l'activitat realitzada o el tema del que anem a parlar. *Exemple: Aprenent a esmorzar de manera saludable*

RESUM : Explicar de forma clara i ordenada l'activitat desenvolupada o el tema a tractar. La teva redacció haurà de respondre a les següents qüestions (potser que no totes apareguin)

On? Qui o quins?

Quan? Què?

Com? Per què?

El passat dia 10 d'octubre (QUAN), els alumnes de segon de l'ESO (QUI) del nostre institut vam participar en uns tallers sobre esmorzars saludables impartits per estudiants del Grau Superior de Dietètica de l'institut Cal·lípolis de Tarragona (QUÈ).

Es va tractar d'unes xerrades en les quals es va posar l'accent en la importància de prendre un bon esmorzar abans d'anar a classe ja que per poder estudiar a ple rendiment necessitem l'energia dels aliments (PER QUÈ). A més, hem de procurar que aquests àpats siguin saludables com per exemple (...)

A banda de l'exposició que van fer els companys del Cal·lípolis, vam realitzar unes activitats per tal de conèixer quins són els aliments més sans i adequats per al nostre organisme. Per grups, vam fer un cartell dels diferents tipus d'aliments (fruites, làctics, cereals...) i després els vam comentar entre tots (COM).

ALTRES DADES : Per arrodonir el nostre article, a continuació del resum hauríem de buscar una mica de informació extra sobre el tema (en internet, per exemple) i afegir-la.

L'esmorzar es pot dividir en dues ingestes: una a casa i l'altra a mig matí. La suma de les dues ingestes ha de proporcionar suficient energia fins a l'hora de dinar.

Els aliments bàsics en un esmorzar complet són els làctics (llet, iogurt, formatge, batuts...), els farinacis o cereals (pa, torrades, galetes, magdalenes, cereals...) i la fruita (fruita fresca, macedònia, sucs naturals, fruits secs...).

OPINIÓ PERSONAL I CONCLUSIÓ

A tots ens va semblar molt interessant i útil aquest taller. La veritat és que encara som molts els que ens aixequem amb el temps just i aquesta activitat ens va servir per reflexionar sobre la necessitat de canviar d'hàbits alimentaris i esmorzar abans de venir a classe.

En conclusió, recomanaria totalment aquesta activitat per als meus companys de l'any proper. Ah! No t'oblidis d'esmorzar demà!