



2. RECETAS SALUDABLES

RECETAS DE TÁPER "BUENO Y SANO"

3 ideas para hacer un táper nutritivo y delicioso que podrás llevarte a la montaña.

pág. 4

1. CUMPLIMOS 15 AÑOS

CELEBRAMOS NUESTRO 15º ANIVERSARIO

Te contamos cómo empezamos este proyecto educativo y te proponemos una actividad para demostrar tus conocimientos.

pág. 2-3

3. SOMOS SOLIDARIOS

LA CLASE SOLIDARIA

Aprende qué es un banco de alimentos, cómo funciona y por qué es importante colaborar.

pág. 5-6

4. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

¡AQUÍ REDUCIMOS TODOS!

Con un gesto tan sencillo como reducir envases, podemos ayudar al planeta. ¿Contamos contigo?

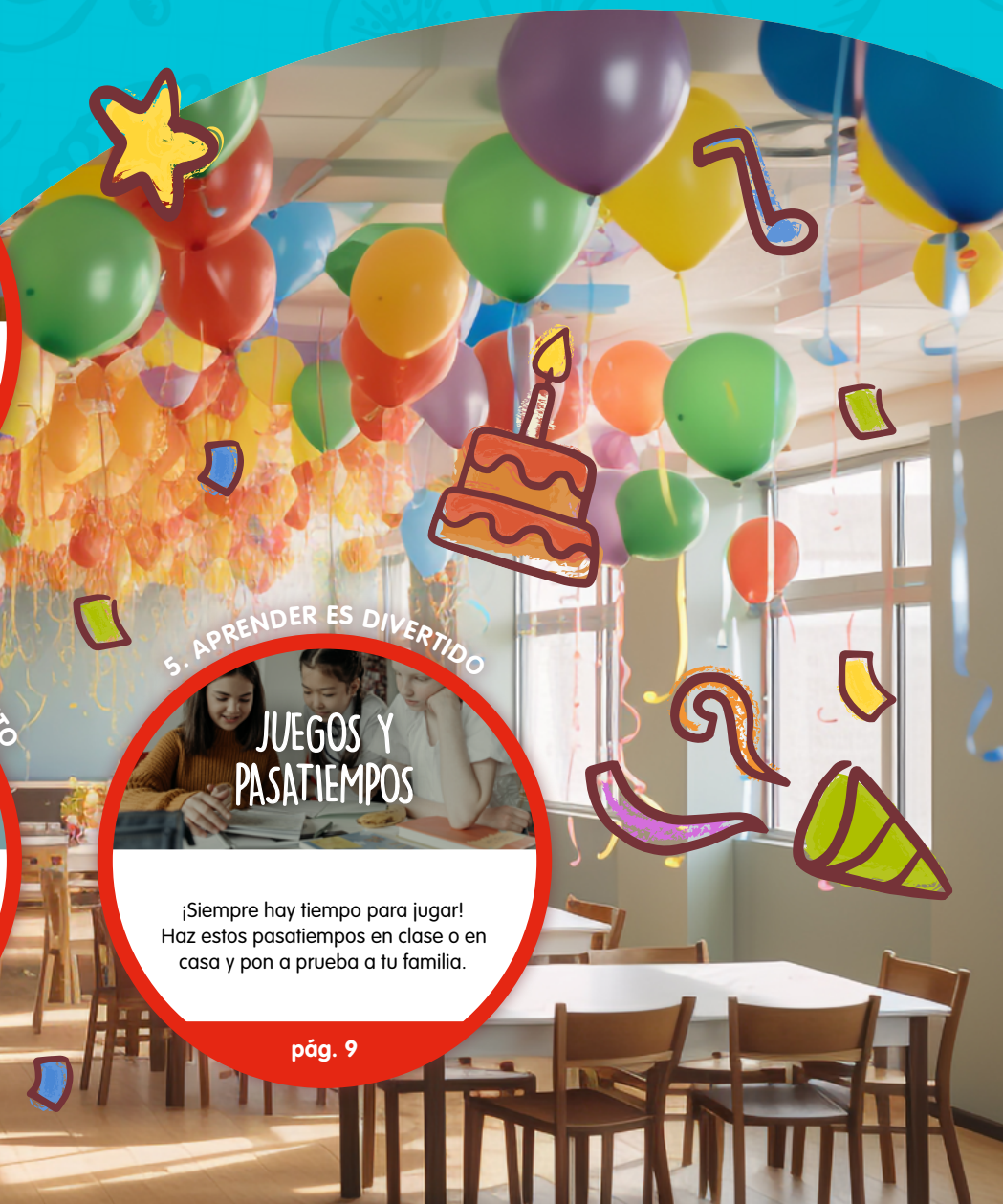
pág. 7-8

5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS

¡Siempre hay tiempo para jugar! Haz estos pasatiempos en clase o en casa y pon a prueba a tu familia.

pág. 9



1. CUMPLIMOS 15 AÑOS

¡CELEBRAMOS EL 15º ANIVERSARIO!



Desde que empezamos el proyecto educativo "Elige bueno, elige sano", no hemos parado de crecer.

Un año más, estamos muy ilusionados porque podemos celebrar el 15º aniversario como más nos gusta: aprendiendo juntos a llevar un estilo de vida saludable y sostenible a través de actividades, retos, juegos y mucho más.



5 CURIOSIDADES

DE "ELIGE BUENO, ELIGE SANO"

¿Sabías que todo empezó en el curso 2008-2009?



Todo lo que hacemos es para que los alumnos como vosotros aprendan un estilo de vida saludable y sostenible.

Es un proyecto educativo para niños y niñas desde los 2 hasta los 12 años.



Ya han participado casi 200.000 niños y niñas con sus familias.

Nuestro objetivo en 2024: superar 4.000 talleres experienciales en nuestras tiendas.



¡GRACIAS A LOS DOCENTES, A LOS ALUMNOS Y A LAS FAMILIAS POR SER PARTE DE ESTE PROYECTO! Y AHORA, OS INVITAMOS A CELEBRAR EL ANIVERSARIO CON UNA IDEA PARA DESARROLLAR EN EL AULA.

NUEVO DÍA, NUEVO CONSEJO #TRIABOTRIASA



MATERIALES

- Una caja
- Hojas en blanco
- Lápiz o bolígrafo
- Lápices de colores

LA ACTIVIDAD PASO A PASO

¿CÓMO SE PREPARA LA ACTIVIDAD?



Lo primero que necesitaréis es una caja, que puede ser reciclada.

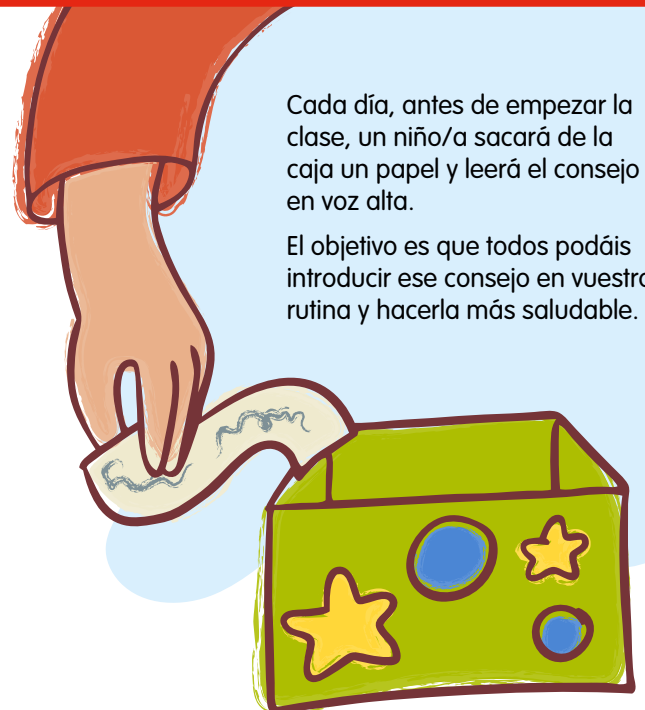
Podéis decorarla y hasta pensar un nombre como, por ejemplo, "la caja del Tria bo, tria sa".

Cada niño/a escribirá en un papel un consejo sobre hábitos saludables y sostenibles. También puede dibujarlo y pintarlo si prefiere expresarse así.



Después, introducirá su papel en la caja, para reunir todos los consejos.

¿Y DESPUÉS?



Cada día, antes de empezar la clase, un niño/a sacará de la caja un papel y leerá el consejo en voz alta.

El objetivo es que todos podáis introducir ese consejo en vuestra rutina y hacerla más saludable.

¡UNA SORPRESA MÁS!

¿QUERÉIS FELICITAR A @CAPRABO POR EL 15º ANIVERSARIO DEL #TRIABOTRIASA?

¡Es muy sencillo!

Solo tenéis que subir un post a las redes sociales del colegio, con el consejo saludable y vuestra felicitación, etiquetando a **Caprabo** e incluyendo **#triabotriasa**.

 @caprabo  @caprabo_supermercats

¡Así celebraremos juntos este hito que hemos conseguido entre todos!



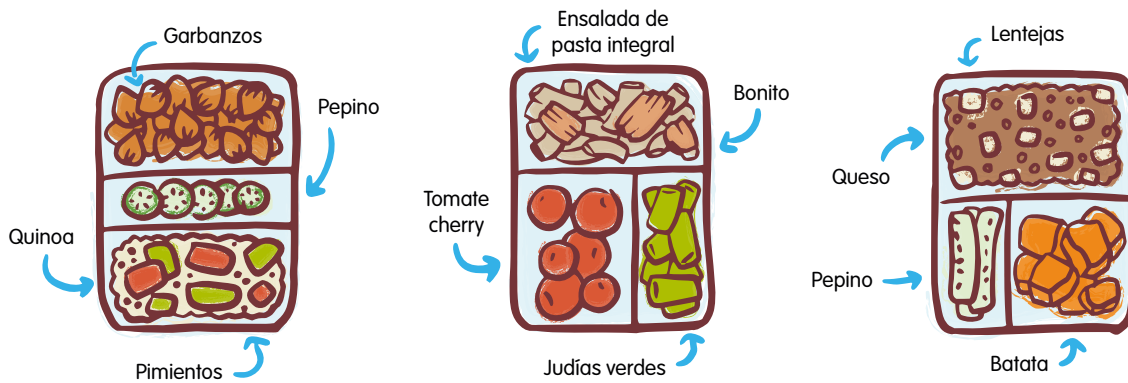
2. RECETAS SALUDABLES

RECETAS PARA UN TÁPER "BUENO Y SANO"



Tenemos la receta para un plan perfecto: pasar un día en familia, en la montaña, y con una comida que podéis preparar en casa todos juntos.

Solo necesitas 4 ingredientes para hacer un táper "bueno y sano" y una mochila-nevera o una pequeña nevera portátil para conservar los alimentos durante el camino. ¿De qué táper eres tú?



¿Qué ingredientes añadirías a esta propuesta?

¿Qué postre te llevarías?

LOS TRUCOS DE UN EXPERTO EN HÁBITOS SALUDABLES COMO TÚ

1 Con **alimentos de temporada** porque están en su mejor momento:
 + nutrientes
 + sabor

2 Busca un **táper de vidrio**, ¡son más saludables que los de plástico!

3 Los **alimentos cocinados** no deben quedarse a **temperatura ambiente**. Para protegerlos, guarda el táper dentro de tu mochila-nevera.

4 Si sobran porciones, **guárdalas para aprovecharlas** en platos nuevos.

5 Cuantas más **frutas y verduras**, ¡mejor! Así consumirás las **5 diarias** que se recomiendan.

6 La bebida más saludable es el **agua**. Llévate tu **cantimplora** y evita el plástico.

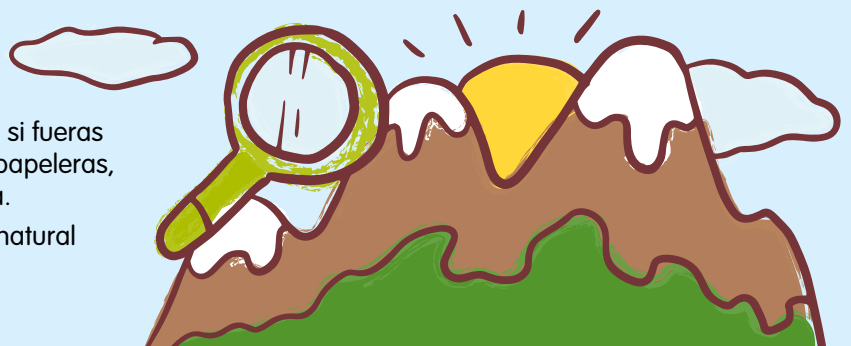
¡IMPORTANTE!: Aunque estas recetas son muy sencillas, pide ayuda a un adulto. ¡En equipo es más divertido!

CON UN TÁPER "BUENO Y SANO" TE LLENAS DE ENERGÍA PARA HACER ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. ¿CUÁLES SON TUS FAVORITAS?

LA MONTAÑA ES DE TODOS

A la hora de volver a casa, inspecciona bien, como si fueras un detective, que no queden residuos. Y si no hay papeleras, guárdalos dentro de una bolsa para tirarlo en casa.

Lo mejor que podemos hacer es cuidar el entorno natural para seguir disfrutándolo.



3. SOMOS SOLIDARIOS

LA CLASE SOLIDARIA



GRAN RECAPTE D'ALIMENTS



¿SABES QUÉ ES EL GRAN RECAPTE?

Hay muchas personas que participan en esta iniciativa solidaria.

Cuando descubras de qué se trata, seguro que sale tu lado más solidario y tú también quieres ayudar.



Aunque parezca imposible, muchas familias no pueden comprar lo que se necesita para tener una dieta saludable. Imagínate cómo se sienten. Seguro que puedes ponerte en el lugar de esas personas: eso es la empatía.

Es importante entender las emociones de los demás para saber cómo se sienten y hacer mucho más por ellos.

¿SABES CÓMO PODEMOS AYUDARLES?

Cada año, podemos participar en el Gran Recapte, una de las acciones solidarias más importantes de Cataluña que organiza el Banc dels Aliments y en la que participa Caprabo.

ASÍ FUNCIONA EL GRAN RECAPTE

1

La ciudadanía entrega solidariamente alimentos al voluntariado en las tiendas y mercados que participan en la iniciativa.

2

Las personas voluntarias organizan y clasifican todos los alimentos recogidos.

3

Se entregan los alimentos a las familias que más los necesitan.



ESTE 2023, LA CAMPAÑA DEL BANC DELS ALIMENTS SE TITULA "ALIMENTA LO QUE IMPORTA"

¿Sabías que los Bancos de Alimentos necesitan 18.000 personas voluntarias?



¿CUÁNDO?

Los días 24 y 25 de noviembre.

¿DÓNDE?

En las tiendas que participan en el Gran Recapte.

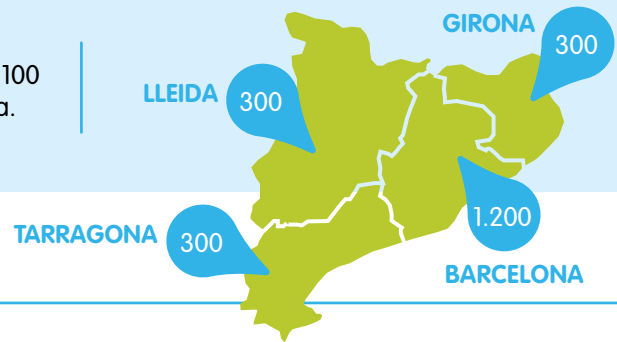
¡Consúltalas aquí!

¿QUÉ ALIMENTOS SE PUEDEN DONAR?

Los más necesarios son el aceite, la leche, las legumbres cocidas y las conservas de pescado y carne.

También productos infantiles y todos aquellos alimentos básicos para las personas.

En Cataluña hay 2.100 puntos de recogida.



ACTIVIDADES PARA EL GRAN RECAPTE

ACTIVIDAD SOLIDARIA HAZ VOLUNTARIADO

Cada año, el Gran Recapte se hace más y más grande gracias a las personas que tienen el compromiso de ayudar.

Este año, ¡también podéis uniros! Es muy fácil:

1

Solo tenéis que apuntaros en la web oficial para participar como voluntarios.

Apuntarme

2

El Banc dels Aliments os indicará la tienda en la que estaréis colaborando y recogiendo los alimentos.

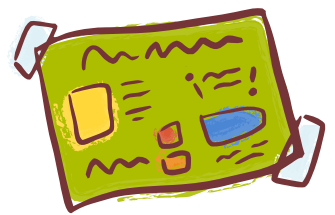
¡El Gran Recapte es posible gracias al voluntariado!

Después, podéis hablar sobre cómo ha sido la experiencia y responder a preguntas como:

- ¿Qué alimentos ha donado la ciudadanía?
- ¿Cuánta gente ha participado en la tienda?
- ¿Os ha gustado formar parte del Gran Recapte?
- ¿Por qué es importante esta iniciativa?

ACTIVIDAD EN CLASE EXPLICA QUÉ ES EL GRAN RECAPTE

¡Os proponemos otro reto! En este caso, consiste en elaborar un mural animando a otras personas a donar alimentos en esta campaña.



Deberán aparecer las palabras:
SOLIDARIDAD
COMPROMISO
EMPATÍA

Podéis colgarlo en la entrada del colegio para que todas las personas lo vean y participen.

Recordad que podéis subir una fotografía de vuestro mural a las redes sociales del colegio y etiquetarnos: #TriaboTriasa



@caprabo / @GranRecapteAliments



@caprabo_supermercats / @granrecapte

¡UNIDOS POR LA SOLIDARIDAD
PARA QUE EL GRAN RECAPTE SEA AÚN MÁS GRANDE!

4. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

¡AQUÍ REDUCIMOS TODOS!



Del 18 al 26 de noviembre se celebra la **Semana Europea de la Prevención de Residuos**.

Este 2023 el objetivo es reducir el número de envases, entre todos. Queda poco para terminar el año, pero aún estamos a tiempo de conseguirlo. ¿Contamos contigo?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL NÚMERO DE LOS ENVASES?

Los residuos son todos esos objetos o materiales que tiramos porque ya no sirven. Si llegan a la naturaleza, pueden contaminar el agua, la tierra y el aire.

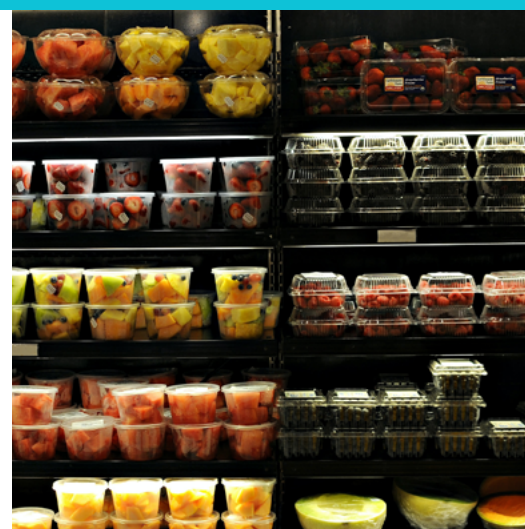
También pueden afectar a los animales y a la flora, e incluso pueden provocar que el cambio climático sea más grave.



¿Sabías que hay un tipo de residuos que ha aumentado mucho últimamente?

Son los de embalaje, todos esos materiales que envuelven los productos que compramos.

Reciclar o reutilizar los residuos de lo que compramos es clave para cuidar el planeta, pero esto lo hacemos cuando ya hemos comprado algo y nos sobra el material que lo envuelve.



¿Y SI PUDIÉRAMOS HACER ALGO MÁS ANTES?

El primer paso que no deberíamos saltarnos es el de reducir el número de los envases a la hora de comprar.

Esto es muy importante porque, así, colaboramos a que haya menos residuos desde el primer momento.



REDUCE



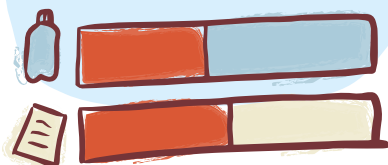
REUTILIZA



RECICLA

¡CON ESTOS DATOS, SERÁS UN EXPERTO!

Los envases representan el **40 %** de los **plásticos** y el **50 %** del **papel** utilizado en la Unión Europea.



Casi la **mitad de los residuos** que hay en el **mar** son envases.



En 2020, en la Unión Europea, cada **persona** producía **177 kg de residuos** de envases. ¿No te parece demasiado?



LA SEMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓN DE RESIDUOS



Si queremos cuidar el planeta, debemos reducir el uso de envases. Aquí tienes 5 ideas para cuando vayas al supermercado:



Haz una lista para comprar solo lo que realmente necesitas.



Lleva siempre tu bolsa de tela o de malla para la fruta y verdura.



Compra productos a granel.



Elige una botella grande, en lugar de varias botellas pequeñas.



Trae tu tupper de casa para envasar lo que compres en las secciones de charcutería, pescadería y carnicería.

ACTIVIDAD PARA LOS ALUMNOS

1

Imagina que eres un detective con una misión: acompañar a tus familiares a la compra y **escoger los productos con la menor cantidad posible de embalaje y envoltorio.**

2

Después, **explica en el aula** por qué has escogido estos productos y tus mejores ideas para reducir el número de residuos.

**¿TE APUNTAS?
¡MENOS RESIDUOS ES MEJOR PARA TODOS!**



¡TODAVÍA HAY MÁS!

UN RETO INTERACTIVO EN LA SEMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓN DE RESIDUOS

También puedes participar en nuestro quiz interactivo "Donem una volta a la ciutat".

En casa, en familia o en la escuela, demuestra lo que has aprendido respondiendo a unas preguntas y ayuda a Tix, Loy, Edda y Kun en esta prueba.

Además, aprenderás muchos consejos para el día a día.

¿Conseguirás transformar la ciudad para que sea más sostenible?

[¡Juega aquí!](#)



**RECUERDA: SI QUIERES AYUDAR AL PLANETA,
"EL MEJOR RESIDUO ES EL QUE NO SE GENERA".**



5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS

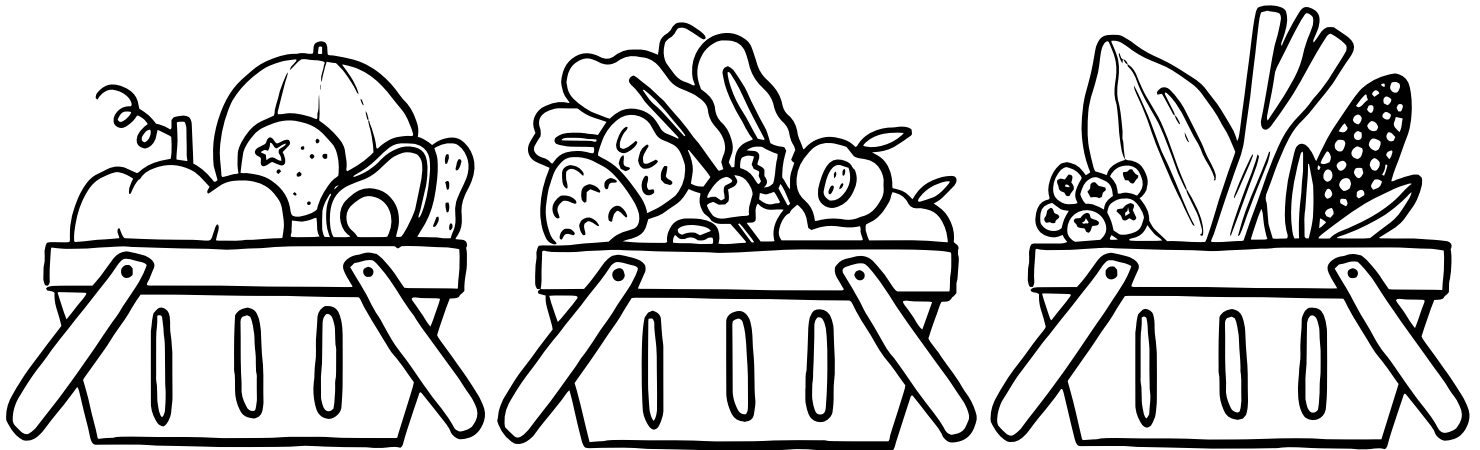


PASATIEMPO 1: EL INTRUSO

Estas cestas están llenas de frutas y verduras, pero cuidado, ¡algunas no son de esta temporada! ¿Las reconoces?

Píntalas para saber cuáles son y explica a qué época del año corresponden.

Respuesta:
CESTA 1: SANDÍA
CESTA 2: MELOCOTÓN
CESTA 3: MELÓN



PASATIEMPO 2: LA PALABRA MÁGICA

En cada tarro se ha colado una palabra, pero las letras están desordenadas. ¿Nos ayudas a encontrarlas?



JUEGO: UN PERIODISTA EN BUSCA DE "LA NOTICIA SOLIDARIA"



En esta actividad, serás un periodista a la búsqueda de una noticia relacionada con el Banc dels Aliments. Recuerda que trabajar en equipo siempre es mejor, así que puedes pedir ayuda a un familiar para que se convierta en otro periodista como tú.

Juntos, tenéis la misión de encontrar una noticia en los periódicos, en internet o incluso **acudir a una tienda donde se haya hecho la recogida de alimentos y preguntar a los trabajadores cómo ha sido la experiencia.** ¡Así tendréis una noticia exclusiva!

El último paso consiste en explicar la noticia en clase y compartirla con tus compañeros/as.

Respuesta: BANCO - REDUCIR - SOLIDARIO

Desde cualquier ordenador, tablet o móvil.

Podéis elegir entre tres niveles de dificultad.

Retos adaptados a los contenidos curriculares de cada ciclo de primaria.

TIX Y LOY TE ESPERAN

Si quieres seguir jugando, nuestros amigos Tix y Loy cuentan contigo para superar todas las misiones.



La misión de Tix y Loy

elgebuenoeligesano.es

**PARTICIPA EN EL CONCURSO
"TRIA, LA MASCOTA SALUDABLE"**



¡El concurso está abierto hasta
el 30 de abril de 2024!

Celebramos el 15º aniversario de "Elige bueno, elige sano", pero hay mucho más por aprender juntos. Y ahora, además, lo haremos con alguien muy especial: **Triá, la mascota saludable de este proyecto, también nos acompañará.**

Antes, necesitamos saber cómo es Triá. ¿Nos ayudas?
Participa en el concurso y crea la mascota perfecta:



Cuéntanos 15 cosas sobre Triá

¿Cuál es su plato saludable favorito?
¿Qué deporte le gusta? ¿Qué hace los fines de semana?

Inventate su aspecto

¿A qué se parece? ¿Es un animal? ¿Tiene ojos?
¿Qué ropa lleva?

Escribe tu felicitación del 15º aniversario

Recuérdale a Triá que siga enseñándonos hábitos saludables y sostenibles.



Para el docente:

Reparte las fichas en clase y anima a tu alumnado a completarlas en familia.

Recuerda enviarlas antes del 30 de abril de 2024 por correo electrónico o postal.

¡La creación ganadora será la mascota oficial del proyecto!

1 GANADOR/A **14** MENCIONES ESPECIALES



PREMIOS

Premios para fomentar el estilo de vida saludable de los niños y de las niñas.



Podéis consultar toda la información del concurso y las bases legales en la web: www.eligebuenoeligesano.es

PLANTILLA
Castellano

BASES
del concurso

¡NO HAY LÍMITES PARA LA IMAGINACIÓN!
¿QUIÉN SERÁ TRIÁ, LA MASCOTA SALUDABLE?



¡HASTA PRONTO!