



## 2. RECEPTES SALUDABLES

### RECEPTES DE TÀPER "BO I SA"

3 idees per fer un tàper nutritiu i deliciós que podràs emportar-te a la muntanya.

pàg. 4

## 1. FEM 15 ANYS

# CELEBREM EL NOSTRE 15È ANIVERSARI

T'expliquem com vam començar aquest projecte educatiu i et proposem una activitat per demostrar els teus coneixements.

pàg. 2-3

## 3. SOM SOLIDARIS

### LA CLASSE SOLIDARIA

Aprèn què és un banc d'aliments, com funciona i per què és important col·laborar-hi

pàg. 5-6

## 4. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

### AQUÍ REDUÏM TOTS!

Amb un gest tan senzill com reduir envasos, podem ajudar el planeta. Comptem amb tu?

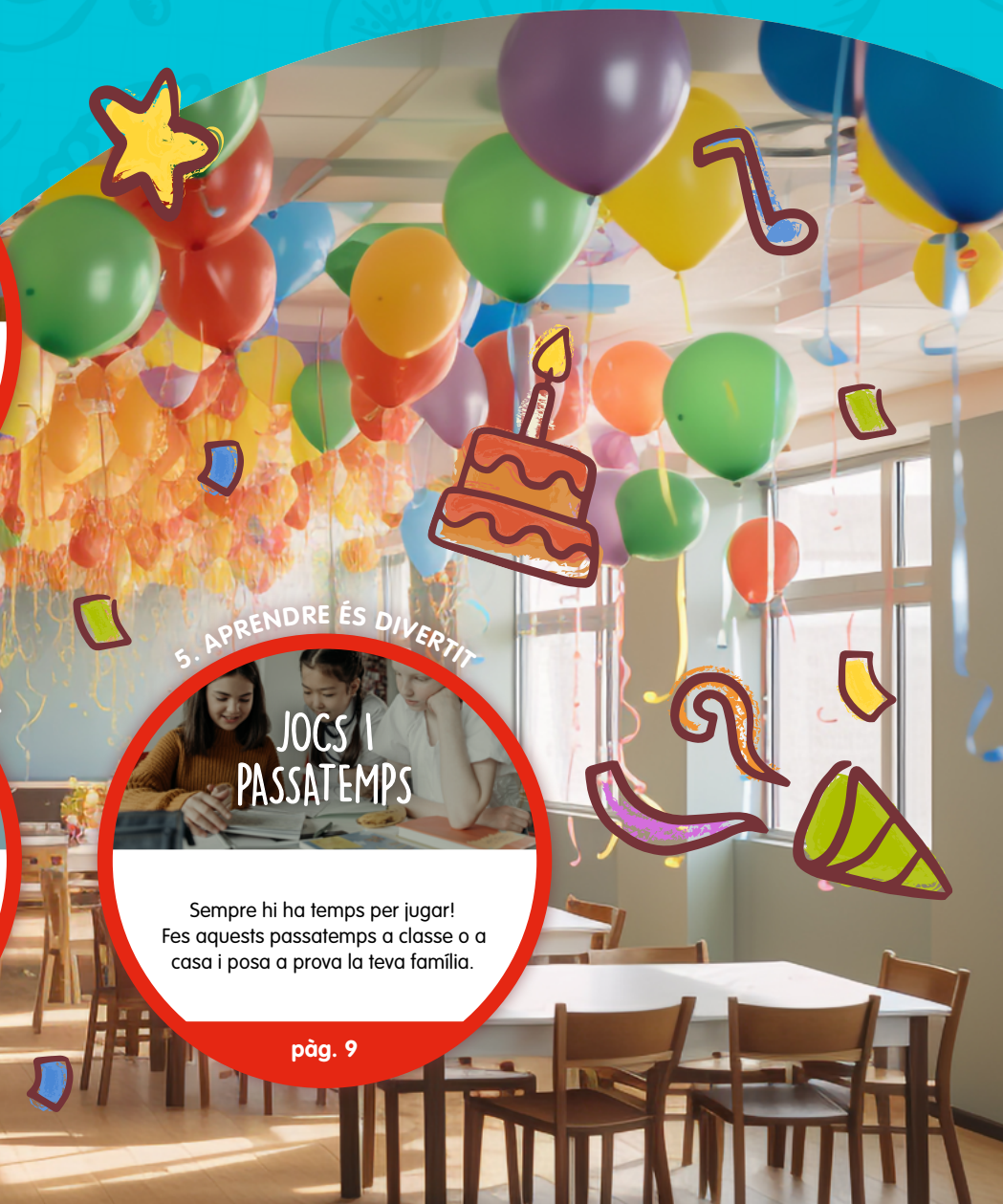
pàg. 7-8

## 5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

### JOCOS I PASSATEMPS

Sempre hi ha temps per jugar! Fes aquests passatemps a classe o a casa i posa a prova la teva família.

pàg. 9





1. FEM 15 ANYS

# CELEBREM EL 15È ANIVERSARI!



Des que vam començar el projecte educatiu "Tria bo, tria sa", no hem parat de créixer.

Un any més, estem molt il·lusionats perquè podem celebrar el 15è aniversari com més ens agrada: aprenent junts a portar un estil de vida saludable i sostenible a través d'activitats, reptes, jocs i molt més.



## 5 CURIOSITATS DE "TRIA BO, TRIA SA"

Sabies que tot va començar el curs 2008-2009?



Tot el que fem és perquè els alumnes com vosaltres aprenguin un estil de vida saludable i sostenible.

És un projecte educatiu per a nens i nenes des dels 2 fins als 12 anys.



Ja han participat gairebé 200.000 nens i nenes amb les seves famílies.

El nostre objectiu el 2024: superar 4.000 tallers experiencials a les nostres botigues.



GRÀCIES ALS DOCENTS, ALS ALUMNES I A LES FAMÍLIES PER FORMAR PART D'AQUEST PROJECTE! I ARA, US CONVIDEM A CELEBRAR L'ANIVERSARI AMB UNA IDEA PER DESENVOLUPAR A L'AULA.

# NOU DIA, NOU CONSELL #TRIABOTRIASA



## MATERIALS

- Una capsa
- Fulls en blanc
- Llapis o bolígraf
- Llapis de colors

## L'ACTIVITAT PAS A PAS

### COM ES PREPARA L'ACTIVITAT?



1

El primer que necessitareu és una capsa, que pot ser reciclada.

Podeu decorar-la i, fins i tot, pensar un nom com, per exemple, "la capsa del Tria bo, tria sa".

Cada nen/a escriurà en un paper un consell sobre hàbits saludables i sostenibles. També pot dibuixar-ho i pintar-ho si prefereix expressar-se així.



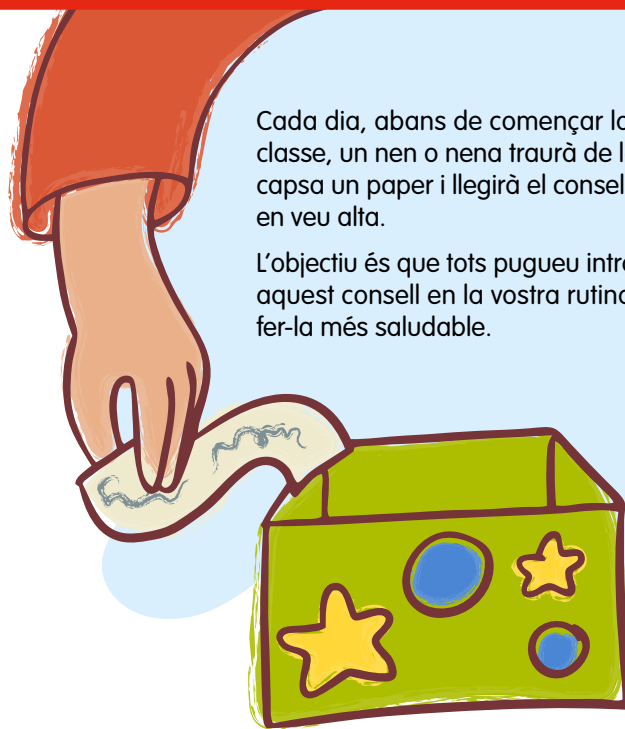
2



3

Després, introduirà el seu paper a la capsa, per reunir tots els consells.

### I DESPRÉS?



Cada dia, abans de començar la classe, un nen o nena traurà de la capsa un paper i llegirà el consell en veu alta.

L'objectiu és que tots pugueu introduir aquest consell en la vostra rutina i fer-la més saludable.

UNA SORPRESA MÉS!

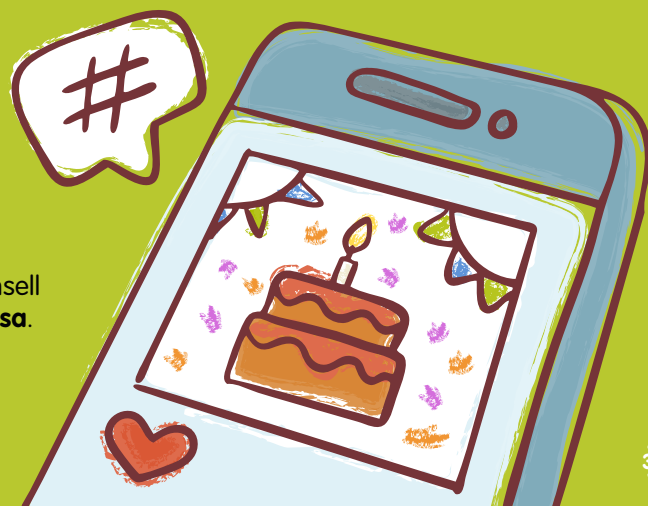
**VOLEU FELICITAR @CAPRABO PEL 15È ANIVERSARI DEL #TRIABOTRIASA?**

És molt senzill!

Només heu de pujar un post a les xarxes socials de l'escola, amb el consell saludable i la vostra felicitació, etiquetant **Caprabo** i incloent **#triabotriasa**.

 @caprabo  @caprabo\_supermercats

Així celebrarem junts aquesta fita que hem aconseguit entre tots!



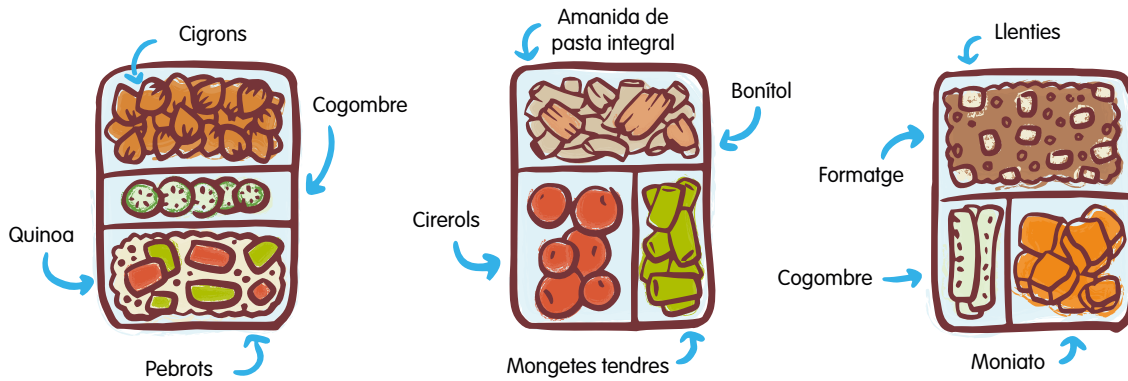


## 2. RECEPTES SALUDABLES

# RECEPTES PER A UN TÀPER "BO I SA"

Tenim la recepta per a un pla perfecte: passar un dia en família, a la muntanya, i amb un àpat que podeu preparar a casa tots junts.

Només necessites 4 ingredients per fer un tàper "bo i sa" i una motxilla-nevera o una petita nevera portàtil per conservar els aliments durant el camí. De quin tàper ets tu?



Quins ingredients afegiries a aquesta proposta?

Quines postres l'emportaries?

## ELS TRUCS D'UN EXPERT EN HÀBITS SALUDABLES COM TU

- 1** Amb **aliments de temporada** perquè estan en el seu millor moment: **+ nutrients** i **+ sabor**.
- 2** Busca un **tàper de vidre**, són més saludables que els de plàstic!
- 3** Els **aliments cuinats no** han de quedar-se a **temperatura ambient**. Per protegir-los, guarda el tàper dins de la teva motxilla-nevera.
- 4** Si sobren porcions, **guarda-les per aprofitar-les** en plats nous.
- 5** Com més **fruites i verdures**, millor! Així consumiràs les **5 diàries** que es recomanen.
- 6** La beguda més saludable és l'**aigua**. Emporta't la teva **cantimplora** i evita el plàstic.

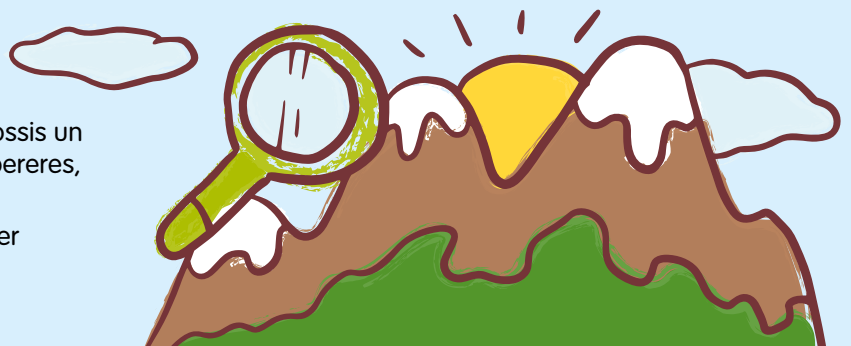
**IMPORTANT!:** Tot i que aquestes receptes són molt senzilles, demana l'ajuda d'un adult. En equip és més divertit!

**AMB UN TÀPER "BO I SA" T'OMPLES D'ENERGIA PER FER ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE. QUINES SÓN LES TEVES FAVORITES?**

## LA MUNTANYA ÉS DE TOTS

A l'hora de tornar a casa, inspecciona bé, com si fossis un detectiu, que no hi quedin residus. I si no hi ha papereres, guarda'ls dins d'una bossa per llençar-ho a casa.

El millor que podem fer és cuidar l'entorn natural per continuar gaudint-lo.





3. SOM SOLIDARIS

# LA CLASSE SOLIDÀRIA



## GRAN RECAPTE D'ALIMENTS



### SAPS QUÈ ÉS EL GRAN RECAPTE?

Hi ha moltes persones que participen en aquesta iniciativa solidària.

Quan descobreixis de què es tracta, segur que surt el teu vessant més solidari i tu també hi vols ajudar.

Encara que sembli impossible, moltes famílies no poden comprar el que es necessita per tenir una dieta saludable. Imagina't com se senten. Segur que pots posar-te en el lloc d'aquestes persones: això és l'empatia.

És important entendre les emocions dels altres per saber com se senten i fer molt més per ells.



## SAPS COM PODEM AJUDAR-LOS?

Cada any, podem participar en el Gran Recapte, una de les accions solidàries més importants de Catalunya que organitza el Banc dels Aliments i en la qual participa Caprabo.

### AIXÍ FUNCIONA EL GRAN RECAPTE

1

La ciutadania dona solidàriament aliments al voluntariat ubicat a les botigues i mercats que participen en la iniciativa.

2

Les persones voluntàries organitzen i classifiquen tots els aliments recollits.

3

Es lliuren els aliments a les famílies que més els necessiten.



# AQUEST 2023, LA CAMPANYA DEL BANC DELS ALIMENTS ES TITULA "ALIMENTA EL QUE IMPORTA"

Sabies que els Bancs d'Aliments necessiten 18 000 persones voluntàries?



## QUAN?

Els dies 24 i 25 de novembre.

## ON?

A les botigues que participen en el Gran Recapte

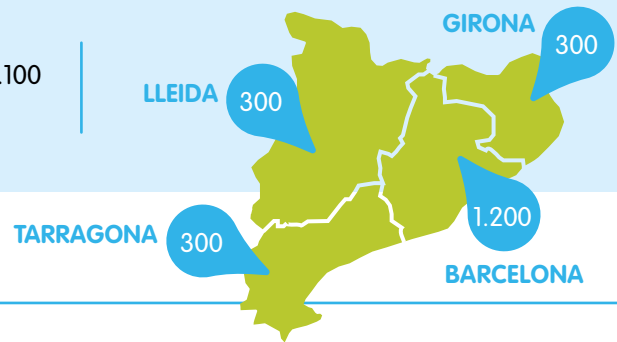
[Consulta-les aquí!](#)

## QUINS ALIMENTS ES PODEN DONAR?

Els més necessaris són l'oli, la llet, els llegums cuits i les conserves de peix i carn.

També productes infantils i tots aquells aliments bàsics per a les persones.

A Catalunya hi ha 2.100 punts de recollida.



## ACTIVITATS PER AL GRAN RECAPTE

### ACTIVITAT SOLIDÀRIA FES VOLUNTARIAT

Cada any, el Gran Recapte es fa més i més gran gràcies a les persones que tenen el compromís d'ajudar.

Enguany, també us hi podeu unir! És molt fàcil:

1

Només heu d'apuntar-vos a la web oficial per participar com a voluntaris.

[Apuntar-me](#)

2

El Banc dels Aliments us indicarà la botiga on estareu col·laborant i recollint els aliments.

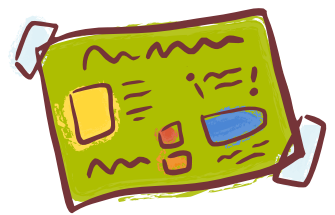
El Gran Recapte és possible gràcies al voluntariat!

Després, podeu parlar sobre com ha estat l'experiència i respondre a preguntes com:

- Quins aliments ha donat la ciutadania?
- Quanta gent ha participat a la botiga?
- Us ha agradat formar part del Gran Recapte?
- Per què és important aquesta iniciativa?

### ACTIVITAT A CLASSE EXPLICA QUÈ ÉS EL GRAN RECAPTE

Us proposem un altre repte! En aquest cas, consisteix a elaborar un mural animant altres persones a donar aliments en aquesta campanya.



Hauran d'aparèixer les paraules:  
SOLIDARITAT  
COMPROMÍS  
EMPATIA

Podeu penjar-lo a l'entrada de l'escola perquè totes les persones el vegin i hi participin.

Recordeu que podeu pujar una fotografia del vostre mural a les xarxes socials de l'escola i etiquetar-nos: **#TriaboTriasa**



@caprabo / @GranRecapteAliments



@caprabo\_supermercats / @granrecapte

UNITS PER LA SOLIDARITAT  
PERQUÈ EL GRAN RECAPTE SIGUI ENCARA MÉS GRAN!



#### 4. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

# AQUÍ REDUÏM TOTS!



Del 18 al 26 de novembre se celebra la Setmana Europea de la Prevenció de Residus.

Aquest 2023 l'objectiu és reduir el nombre d'envasos, entre tots. Queda poc per acabar l'any, però encara som a temps d'aconseguir-ho. T'apuntes?

## PER QUÈ ÉS IMPORTANT REDUIR EL NÚMERO DELS ENVASOS?

Els residus són tots aquests objectes o materials que llencem perquè ja no serveixen. Si arriben a la naturalesa, poden contaminar l'aigua, la terra i l'aire.

També poden afectar els animals i la flora, i fins i tot poden provocar que el canvi climàtic sigui més greu.



**Sabies que hi ha un tipus de residus que ha augmentat molt últimament?**

Són els d'emalatge, tots aquests materials que emboliquen els productes que comprem.



Reciclar o reutilitzar els residus d'allò que comprem és essencial per cuidar el planeta, però això ho fem quan ja hem comprat alguna cosa i ens sobra el material que l'embolica.

## I SI ABANS POGUÈSSIM FER ALGUNA COSA MÉS?

El primer pas que no ens hauríem de saltar és el de reduir el nombre dels envasos a l'hora de comprar.

Això és molt important perquè, així, col·laborem al fet que hi hagi menys residus des del primer moment.



REDUEIX



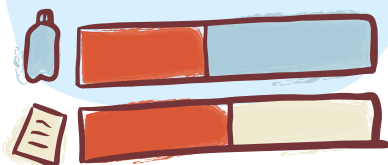
REUTILITZA



RECICLA

## AMB AQUESTES DADES, SERÀS UN EXPERT!

Els envasos representen el **40 %** dels **plàstics** i el **50 %** del **paper** utilitzat a la Unió Europea.



Gairebé la **meitat dels residus** que hi ha en la **mar** són envasos.



El 2020, a la Unió Europea, cada **persona** produïa **177 kg de residus d'envasos**. No et sembla massa?



# LA SETMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓ DE RESIDUS



Si volem cuidar el planeta, cal reduir l'ús d'envasos.  
Aquí tens 5 idees per quan vagis al supermercat:



Fes una llista per comprar només el que realment necessites.



Porta sempre la teva bossa de roba o de malla per a la fruita i verdura.



Compra productes a granel.



Trija una ampolla gran, en lloc de diverses ampolles petites.



Porta el teu tãper de casa per envasar el que compres a les seccions de xarcuteria, peixateria i carnisseria.

## ACTIVITAT PER ALS ALUMNES

1

Imagina que ets un detectiu amb una missió: acompanyar els teus familiars a la compra i **triar** els **productes** amb la **menor quantitat** possible d'**embalatge** i **embolcall**.

2

Després, **explica a l'aula** per què has triat aquests productes i les teves millors idees per reduir el nombre de residus.

**T'APUNTES?  
MENYS RESIDUS ÉS MILLOR PER A TOTS!**



ENCARA HI HA MÉS!

## UN REpte INTERACTIU EN LA SETMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓ DE RESIDUS

També pots participar en el nostre quizz interactiu "Donem una volta a la ciutat".

A casa, en família o a l'escola, demostra el que has après responent a unes preguntes i ajuda en Tix, la Loy, l'Edda i en Kun en aquesta prova.

A més, aprendràs molts consells per al dia a dia.

**Aconseguiràs transformar la ciutat perquè sigui més sostenible?**

[Juga aquí!](#)



**RECORDA: SI VOLS AJUDAR EL PLANETA,  
"EL MILLOR RESIDU ÉS EL QUE NO ES GENERA".**





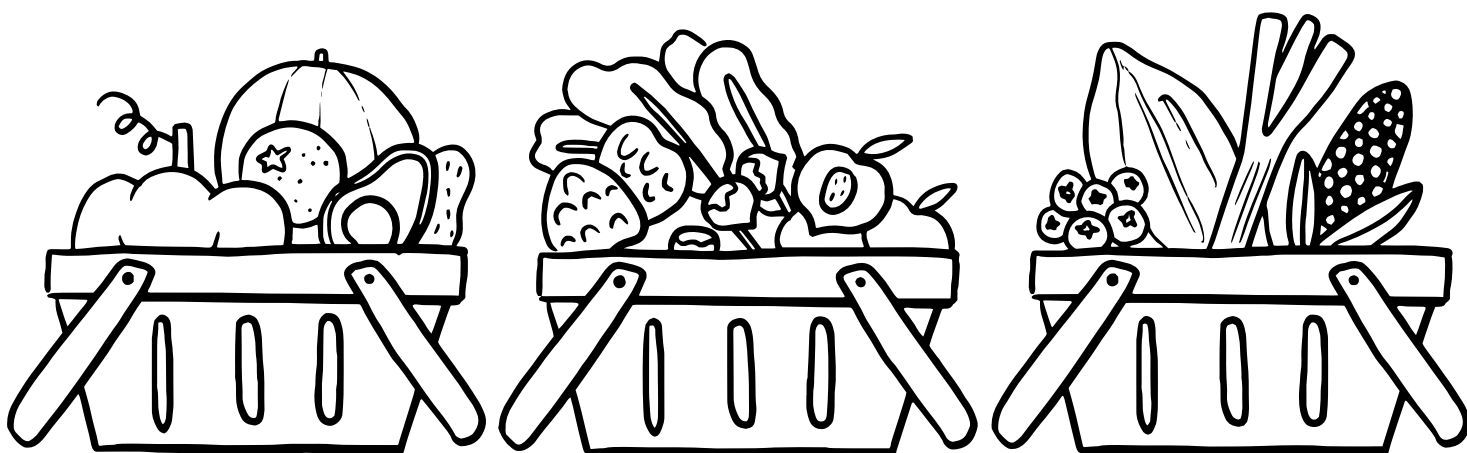


## PASSATEMPS 1: L'INTRÚS

Aquestes cistelles estan plenes de fruites i verdures, però alerta!, algunes no són d'aquesta temporada! Les reconeixes?

Pinta-les per saber quines són i explica a quina època de l'any corresponen.

RESPOSTA:  
CISTELLA 1: SINDRIA  
CISTELLA 2: PRÉSEC  
CISTELLA 3: MELÓ



## PASSATEMPS 2: LA PARAULA MÀGICA

A cada pot s'ha colat una paraula, però les lletres estan desordenades. Ens ajudes a trobar-les?



## JOC: UN PERIODISTA A LA RECERCA DE "LA NOTÍCIA SOLIDÀRIA"



En aquesta activitat, seràs un periodista a la recerca d'una notícia relacionada amb el Banc dels Aliments. Recorda que treballar en equip sempre és millor, així que pots demanar ajuda a un familiar perquè es converteixi en un altre periodista com tu.

Junts, teniu la missió de trobar una notícia als periòdics, a internet o, fins i tot, **acudir a una botiga on s'hagi fet la recollida d'aliments i preguntar als treballadors com ha estat l'experiència.** Així tindreu una notícia exclusiva!

L'últim pas consisteix a explicar la notícia a classe i compartir-la amb els teus companys i companyes.

Paraules: BANC - REDUIR - SOLIDARI

Des de qualsevol ordinador, tauleta o mòbil.

Podeu triar entre tres nivells de dificultat.

Reptes adaptats als continguts curriculars de cada cicle de primària.

## EL TIX I LA LOY T'ESPEREN

Si vols continuar jugant, els nostres amics, el Tix i la Loy, compten amb tu per superar totes les missions.



La missió d'en Tix i la Loy

trabotriasa.es

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



El concurs està obert fins  
al 30 d'abril de 2024!

Celebrem el 15è aniversari de "Tria bo, tria sa", però hi ha molt més per aprendre junts. I ara, a més, ho farem amb algú molt especial: **Tria, la mascota saludable d'aquest projecte, també ens acompanyarà.**

Abans, necessitem saber com és la Tria. Ens ajudes?  
**Participa en el concurs i crea la mascota perfecta:**



**Explica'ns 15 coses sobre la Tria**

Quin és el seu plat saludable favorit?  
Quin esport li agrada? Què fa els caps de setmana?

**Inventa't el seu aspecte**

A què s'assembla?  
És un animal? Té ulls?  
Quina roba porta?

**Escriu la teva felicitació  
del 15è aniversari**

Recorda-li a la Tria que  
continui ensenyant-nos hàbits  
saludables i sostenibles.



**Per al docent:**

Reparteix les fitxes a classe i anima el teu alumnat a completar-les en família.

Recorda enviar-les abans del 30 d'abril de 2024 per correu electrònic o postal.

La creació guanyadora serà la  
mascota oficial del projecte!

**1** GUANYADOR/A **14** MENCIONS  
ESPECIALS



**PREMIS**

Premis per fomentar l'estil  
de vida saludable dels  
nens i de les nenes.



Podeu consultar tota la informació del concurs i les bases legals a la web: [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)

PLANTILLA  
Català

BASES  
del concurs

**NO HI HA LÍMITS PER A LA IMAGINACIÓ!  
QUI SERÀ LA TRIA, LA MASCOTA SALUDABLE?**



**FINS AVIAT!**