

Descobreix totes les
activitats d'aquest
lliurament!



15
ANYS

Tria bo,
tria sa

*Estem de
celebració!*

**15 ANYS DE COMPROMÍS
EN ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

Celebrem els 15 anys del projecte "Tria bo, tria sa"
promovent l'alimentació saludable i sostenible.

A més, aprenem a decorar amb materials reutilitzats,
proporcionant-los una segona utilitat.

T'uneixes a la nostra festa? Som-hi!



Aquestes són les seccions del nostre butlletí. Acompanya'ns en la celebració!

APERITIVS FESTIUS

**Pastís fred
15è aniversari**

01



FEM TREBALLS MANUALS

**Garlandes
saludables**

02



UNIM-NOS

**Creem un vlog
saludable!**

03



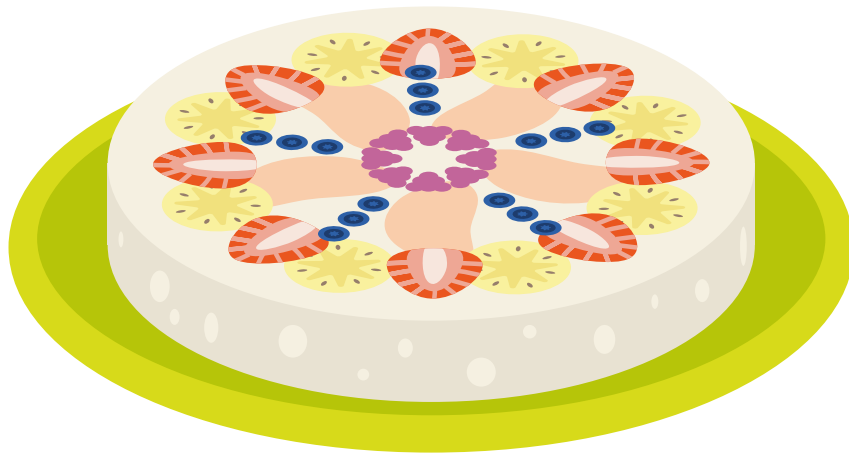
01

APERITIUS FESTIUS

Pastís fred 15è aniversari

Com ja sabeu,enguany celebrem el 15è aniversari del projecte "Tria bo, tria sa". Amb ell fomentem els hàbits saludables en tots els cicles d'educació infantil i primària.

Us imagineu celebrar-ho de manera sana i plena de color amb el teu alumnat? Elaborarem un saludable pastís fred de iogurt i fruites de temporada!

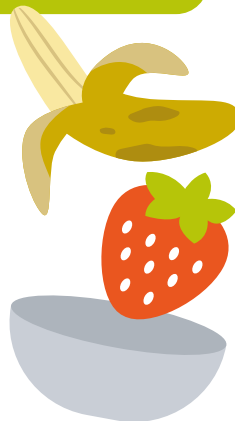


Tip per al mestre

Es pot deixar la fruita preparada perquè l'alumnat només l'hagi de tallar.

Simplement, rentar-la, pelar-la i reservar-la en diferents bols abans de començar l'activitat.

I, per als més petits, es pot deixar la fruita preparada perquè l'alumnat només l'hagi de posar en el motlle.



- Estris necessaris -

Motlle de pastís

Bol

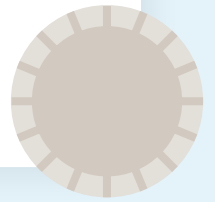
Cullera

Ganivet d'autonomia infantil

Plats de cartó

Tovallons

Ús d'una nevera



- Ingredients -



Fruites de temporada:
taronges, maduixes,
pomes...



3 iogurts naturals



400 ml de llet

Sou un equip! Guia el teu alumnat i, si fos necessari, adapta l'activitat.

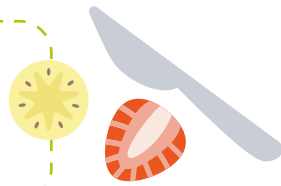


- Pas a pas -

Descobreix-ne
més receptes a
[Chef Caprabo](#)

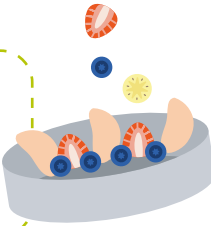
1

Renta, pela i talla la fruita en petits trossos.



2

Reparteix la fruita per l'interior del motlle. Fes servir la teva imaginació i crea un bonic mandala o un dibuix amb les fruites!



3

Mescla el iogurt i la llet en un bol.



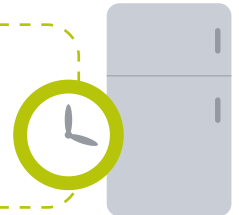
4

Aboca la mescla dins el motlle.



5

Deixa que es refredi a la nevera unes tres hores, aproximadament.



6

Ja pots gaudir d'aquest saludable pastís fet amb les teves pròpies mans!



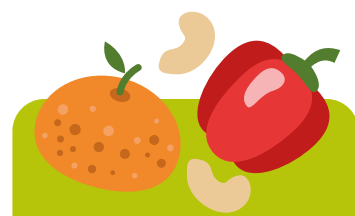
Pots aprofitar l'elaboració d'aquest pastís per introduir els més petits en el coneixement de l'origen dels aliments.



- D'on provenen els aliments? -

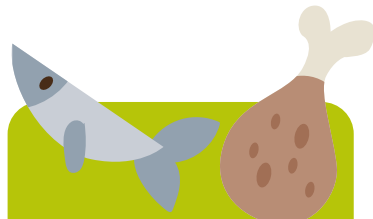
És important saber què mengem i d'on prové.

Per elaborar aquest pastís fred hem utilitzat una gran varietat de fruites, així com iogurt i llet. **Existeixen tres tipus d'aliments:**



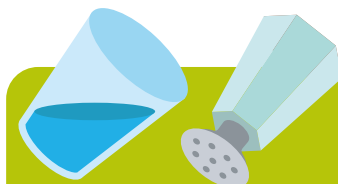
ORIGEN VEGETAL

Com són les fruites, les verdures, els cereals i els llegums.



ORIGEN ANIMAL

Com són el peix, la carn, la llet i els ous.



ORIGEN MINERAL

com l'aigua o la sal.

millor si són de proximitat, perquè són més sostenibles: que els aliments no viatgin més del necessari!

És important consumir aliments de temporada: és quan estan més saborosos!

Vols complementar el pastís amb una beguda saludable?

A la nova secció per a famílies de la nostra web trobaràs idees per organitzar festes d'aniversari saludables, incloent-hi pastissos i begudes.

[VEURE CÀPSULES INFORMATIVES](#)

Revistes

Cola de barra

Llapis

Tisores de punta rodona o punxó

Cartolina gran o cartons reutilitzats

Cordó de jute

Perforadora de paper

Afegim una mica de color i festivitat a l'aula?

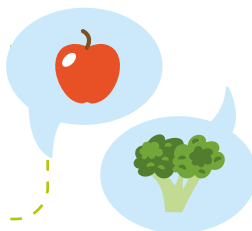
Entre tots elaborarem una garlanda saludable per decorar l'aula amb motiu de la celebració del nostre 15è aniversari.

Decorarem amb les fruites i verdures que més ens agradin i descobrirem la gran varietat que existeix.



1

Recordem els aliments saludables que estem treballant a l'aula, centrant-nos en les fruites i verdures.



2

Cada alumne decideix quina fruita o verdura vol dibuixar per fer les banderoles festives.



3

Dibuixem les fruites o verdures en una cartolina gran o cartó.



4

Retallem les fruites o verdures dibuixades utilitzant tisores de punta rodona o un punxó.



5

Retallem trossos de revista del color de les fruites o verdures seleccionades.



6

Enganxem els trossos de revista. Donem color a les nostres fruites i verdures!



7

Perforem les fruites i verdures per unir-les amb un cordó. Ja tenim la nostra garlanda saludable!

**Aprofitem qualsevol petita activitat per treballar la motricitat fina.**

Promou que siguin els nens i les nenes qui passin el cordó de jute pel foradet perforat de les fruites i així aconseguir muntar la garlanda.

Ensenya'ls imatges, si necessiten ajuda, i aprofita la varietat de la garlanda per animar-los a seguir la recomanació de menjar cada dia 3 racions de fruita i 2 de verdures per portar una alimentació saludable.

**TIP PER A I3:**

Els pots facilitar imatges de fruites i verdures ja impreses. Així poden triar la que més els agradi sense haver de dibuixar-la!



Decorem una mica més?

Podem dibuixar els números 1 i 5 i decorar-los fent servir la tècnica del collage per ambientar, encara més, l'aula amb motiu de la celebració del 15è aniversari de "Tria bo, tria sa".

Les 3 erres

Explica'ls la importància de les 3 erres:



REDUIR



REUTILITZAR



RECICLAR

En aquesta activitat hem donat color a les nostres fruites i verdures reutilitzant revistes velles que encara serviran per a moltes altres activitats.

I després: cal llençar-les al contenidor blau per al seu reciclatge!



VIDRE



PAPER I
CARTÓ



PLÀSTIC I
ENVASOS



ORGÀNIC



Nosaltres ja coneixem les claus d'una alimentació saludable i responsable, però... i si fomentem que la resta del centre i les famílies adoptin una dieta sana?

Per a això, gravarem un vídeo divulgatiu i el compartirem al blog i a les xarxes socials del centre.

1

En primer lloc, proposa fer una pluja d'idees perquè expressin les seves nocions sobre:



Hàbits saludables, com rentar-se les mans abans de menjar.



Alimentació saludable.



Tipus d'aliments més saludables.



Menjar de manera responsable, evitant així el malbaratament alimentari.

2

Després, cada alumne haurà d'expressar una idea clau davant de la càmera.

Aquesta ha de ser clara i breu, per exemple:



Beure dos litres d'aigua al dia.



Menjar cinc peces de fruita i verdura.



Menjar llegums i cereals.



No omplir massa el plat.

TIP PER A I3:

En lloc de frases, proposa que diguin paraules clau sobre alimentació saludable i responsable que s'estan treballant a l'aula: aigua, fruita, verdures, cereals, fruita seca...



3

És hora d'editar el vídeo!

El visualitzem junts a l'aula abans de penjar-lo a les xarxes?



RECORDA COMPARTIR-LO AL BLOG DE L'ESCOLA I A LES XARXES SOCIALS.

Us animem a compartir les vostres reflexions a través de les xarxes socials perquè tots coneguin la vostra implicació en l'alimentació saludable i responsable.

Utilitzeu les etiquetes:

#tribotriasa

#alimentacióresponsable

 @caprabo

 @caprabo_supermercats

Volem compartir la celebració del nostre
15è aniversari amb totes les famílies!



Preparats per participar en el nostre concurs familiar?

Aquest curs volem compartir la celebració del nostre 15è aniversari amb totes les famílies. Per això, us animem a decorar la postal en família.

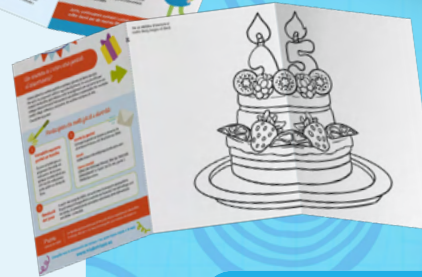
Desitgem rebre les vostres postals plenes de bons desitjos! Només heu d'enviar la vostra targeta i un disseny per l'alimentació saludable **abans del 30 d'abril de 2024** a:

triabo.triasa.infantil@projecteeducatiu.com

La postal i el disseny més originals i creatius tenen premi: una experiència saludable en família i una bateria de joguines per a la classe del nen o de la nena.

Us hi esperem!

MÉS INFORMACIÓ



Continuem aprenent a casa!

La nostra web està plena de sorpreses: contes, jocs, preguntes freqüents i molt més per promoure l'alimentació saludable i passar temps en família.

A més... estrenem càpsules informatives!

Hem afegit un nou apartat a la nostra web amb vídeos i recursos informatius sobre alimentació saludable i responsable.

Volem ajudar-vos a fomentar els hàbits saludables a casa i, per això, hem preparat nous materials pràctics sobre alimentació primerenca, idees per a festes d'aniversari, receptes...

Passa't a veure els nostres consells d'alimentació!

NOU

Recorda:
si és bo i és sa...
ho té tot per cuidar-te
i protegir el planeta!

www.triabo.triasa.es

