

¡Descubre todas
las actividades de
esta entrega!



15
AÑOS

Elige bueno,
elige sano



¡Un verano para reciclar!

EXPERTOS EN REUTILIZAR MATERIALES

Planeamos juntos la llegada del verano con actividades para divertirse en familia o en el aula.

Una receta apta para celíacos, el camino que lleva los alimentos de su origen a la nevera y una nueva vida para un envase. ¿Preparados?



Estas son las secciones de nuestro boletín. ¡Descúbrelas!

APERITIVOS FESTIVOS

Crepes de harina de avena con fruta

01



¡UNÁMONOS!

El mural del reciclaje

02



HAGAMOS MANUALIDADES

Ideas para reutilizar envases

03



01

APERITIVOS FESTIVOS

Crepes de harina de avena con fruta

El 16 de mayo es el **Día Internacional del Celíaco** y os proponemos celebrarlo con una receta sin gluten que, además de deliciosa, demuestra que es posible cocinar teniendo en cuenta las intolerancias para ser más inclusivos en el aula y fuera de ella.

- Utensilios necesarios -

Bol o cuenco
Cuchara
Sartén
Platos de cartón
Servilletas

*Qué es el gluten*

El gluten es un tipo de proteína presente de forma natural en algunos cereales, como el trigo, la cebada o el centeno.

Para evitarlo, las personas celíacas pueden sustituir esos ingredientes por otro u otros que no tengan gluten y seguir disfrutando de una receta equilibrada.



Mira en esta infografía algunas opciones de intercambio de ingredientes:

VER

- Ingredientes -

100 g de harina de avena



1 huevo



150 ml de bebida de soja



Aceite de oliva



Frutas de temporada: albaricoque, cereza, fresa, plátano, fram-buesa, arándanos...

¡Sois un equipo! Guía a tu alumnado y, si lo necesitan, adapta la actividad.



- Paso a paso -

Descubre más
recetas sin gluten
en [Chef Caprabo](#)

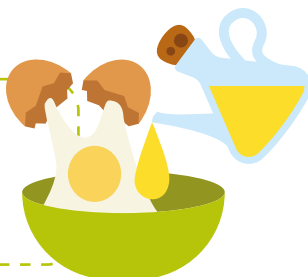
1

Colocar en el bol la harina de avena y la bebida de soja y mezclar bien para que no queden grumos.



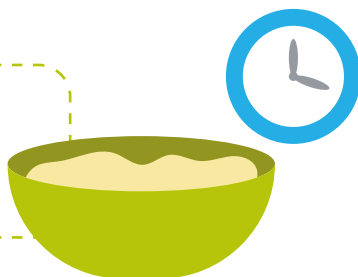
2

Incorporar el huevo, un poco de aceite y seguir mezclando.



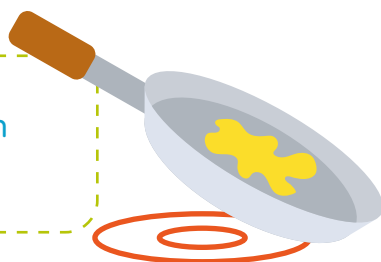
3

Dejar reposar la masa una media hora.



4

En una sartén, extender un poco de aceite y calentar.



5

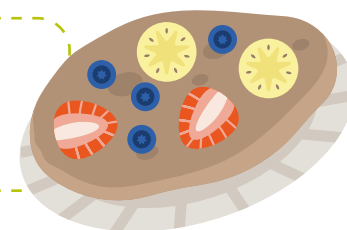
Con una cuchara, colocar una capa fina de masa y repartirla por la sartén para que se cocine bien.

Cuando se levante por los lados, darle la vuelta y cocinar por el otro lado hasta que también adquiera ese color dorado tan delicioso.



6

¡Ya solo queda poner encima los trozos de fruta!



Para que el resultado sea variado y tu alumnado pueda elegir, puedes preparar crepes salados disponiendo sobre la masa queso, jamón o verduras de temporada.

TIP PARA EL MAESTRO:

Para los más pequeños, se puede dejar la fruta preparada y que el alumnado solo la tenga que poner para decorar los crepes como más les guste.



VER VÍDEOS

¡La higiene es importante!

Recuerda mantener una buena higiene de manos y de utensilios en todo momento: En la videocápsula "[Ideas para fiestas de cumpleaños 1](#)" tienes algunas recomendaciones para **evitar la contaminación cruzada** al preparar recetas para personas celíacas.

02

¡UNÁMONOS!

El mural del reciclaje



- Materiales -

Papel de estraza o similar para crear el mural

Dibujos para colorear o revistas para recortar

Tijeras de punta redonda para que tu alumnado recorte

Lápices de colores para pintar los dibujos



El 17 de mayo es el Día del Reciclaje y la Madre Naturaleza ha mandado una carta a vuestra clase para que tu alumnado se comprometa a cuidarla. ¡Con pequeños gestos se pueden conseguir grandes cosas!

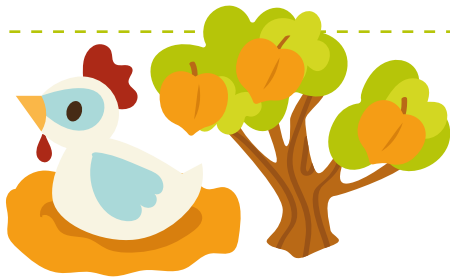
Entre toda la clase vamos a crear un mural que explique el camino que hacen los alimentos, desde su origen en la naturaleza, hasta que llegan a casa listos para consumirse. ¡Pero vamos a ver que ahí no termina su recorrido! ¿Lo seguimos juntos?

Crear la base del mural con papel de estraza o similar y dividirlo en tres espacios o columnas.

1

Naturaleza

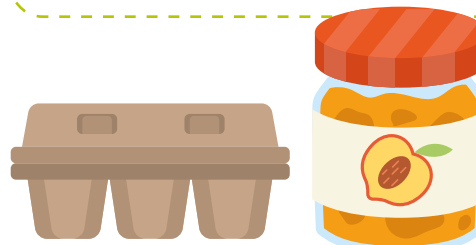
La primera columna será el espacio de la "Naturaleza", donde se colocarán los diferentes animales (vaca, gallina) y árboles frutales alrededor para iniciar el recorrido con el **origen de los alimentos**.



2

Alimentos

La segunda columna será el espacio dedicado a los "Alimentos", donde se situarán estos en sus diferentes **envases**, reconocibles por tu alumnado: leche, yogures, mermelada de melocotón, huevos...



3

Reciclaje

La tercera columna será el espacio del "Reciclaje"; en él cada niño podrá elegir dónde va cada envase (**contenedor marrón**: restos de fruta; **azul**: huevera; **amarillo**: tetrabrik de leche; **verde**: bote de cristal).



¡Nos comprometemos!

Los alumnos pueden firmar el mural para comprometerse a reciclar y hacer esos pequeños gestos que cuidan de la naturaleza que tanto nos da.

TIP PARA EL MAESTRO:

Puedes introducir tantos alimentos y envases reconocibles por los niños y niñas como quieras para enriquecerlo y adaptarlo a tu alumnado.



¡Aprovechemos el mural del reciclaje para introducir otra de las 3R: reutilizar!

Consigue del comedor de tu centro envases de yogur o pide a tu alumnado que traigan uno al aula.

Puede ser de cualquier forma o color porque vamos a convertirlo en una **pequeña maceta** para que cultiven una plantita y así vean que reutilizar envases puede ser creativo, divertido ¡y bueno para el planeta!

- Materiales -

Envase de yogur

Papel de colores

Rotuladores o pintura de dedos

Tijeras

Pegamento en barra

Algodón

Lentejas crudas



TIP PARA EL MAESTRO:

Los más pequeños pueden pintar directamente con pintura de dedos el envase, o podéis pegar por ellos el papel en el envase.



1

Repartir entre tu alumnado el papel de colores para que pinten algún elemento de la naturaleza, como hojas verdes, árboles, flores, frutas o el sol.



3

Colocar hilos de algodón en el fondo del yogur y echar encima varias lentejas.



2

Recortar el papel para ajustarlo al tamaño del envase que haya traído cada alumno y pegarlo con cuidado para que se vea bien el dibujo.



4

Mojar el algodón... ¡y en un par de días crecerán las nuevas plantas!



RECUERDA COMPARTIRLO EN EL BLOG DE LA ESCUELA Y EN LAS REDES SOCIALES.

Os animamos a compartir las creaciones del alumnado a través de las redes sociales de vuestro centro para dar ideas a otras familias.

Utiliza las etiquetas:

#triabotriasa

@caprabo

#reciclaje

@caprabo_supermercats

- Recuerda: la tercera de las 3R es reducir -

Puedes motivar a tus alumnos y sus familias a:



UTILIZAR FIAMBRERA

Para llevar el almuerzo al colegio o comida a las excursiones.



LLEVAR BOTELLAS REUTILIZABLES

Usar botellas de aluminio para la bebida.



NO COMPRAR BOLSAS DE PLÁSTICO

Comprar a granel la fruta o lleva bolsas reutilizables.

Celebra el Día del Reciclaje con las familias

Animándolas a leer como **actividad familiar** el cuento interactivo **“Reutilizar y reducir, además de reciclar”** para continuar el aprendizaje y la sensibilización sobre la importancia de recordar las 3R en el día a día.

VER CUENTO INTERACTIVO



Actividades en familia

¡Ampliamos el plazo del concurso para primer ciclo de educación infantil de nuestro 15.º aniversario!



¡ÚLTIMA LLAMADA!

¿Habéis participado ya en "Deseos de aniversario"?

¡Todavía estáis a tiempo! Hemos ampliado el plazo **hasta el 15 de mayo de 2024** para seguir recibiendo postales que celebren nuestro 15.º aniversario y que expresen deseos de las familias por una alimentación saludable.

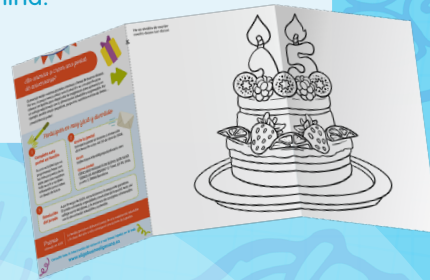
Solo tenéis que enviar las participaciones a:

triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com

La postal y el deseo más originales y creativos tienen premio: una experiencia saludable en familia y una batería de juguetes para la clase del niño o la niña.

¿Os animáis?

MÁS INFORMACIÓN



¿Has visto el vídeo con el que celebramos nuestro 15.º aniversario?

Revisamos los hitos y nos proponemos el reto de seguir difundiendo los hábitos saludables entre el alumnado y sus familias.

VER VÍDEO

¡Tenemos novedades en nuestra web!

Nuestra web está llena de sorpresas: cuentos, juegos, preguntas frecuentes y ahora también vídeos y recursos informativos sobre alimentación saludable y responsable para promover la alimentación saludable y pasar tiempo en familia.

¡Pásate a ver nuestros consejos de alimentación!

Encontrarás materiales prácticos sobre alimentación temprana, ideas para fiestas de aniversario, recetas...

VER CÁPSULAS



Recuerda:
si es bueno y es sano,
¡lo tiene todo para cuidarte
y proteger el planeta!

www.eligebuenoeligesano.es