

Descobreix totes les
activitats d'aquest
lliurament!



Tria bo,
tria sa



Un estiu per reciclar!

EXPERTS EN REUTILITZACIÓ DE MATERIALS

Planegem junts l'arribada de l'estiu amb activitats per divertir-se en família o a l'aula.

Una recepta apta per a celíacs, el camí que porta els aliments des del seu origen a la nevera i una nova vida per a un envàs. Preparats?

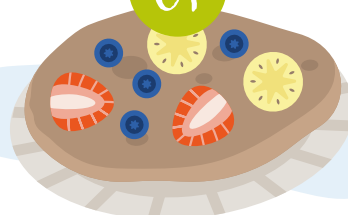


Aquestes són les seccions del nostre butlletí. Descobreix-les!

APERITIUS FESTIUS

Creps de farina de civada amb fruita

01



UNIM-NOS!

El mural del reciclatge

02



FEM TREBALLS MANUALS

Idees per reutilitzar envasos

03



01

APERITIUS FESTIUS

Crepes de farina de civada
amb fruita

El 16 de maig és el Dia Internacional del Celíac i us proposem celebrar-lo amb una recepta sense gluten que, a més de deliciosa, demostra que és possible cuinar tenint en compte les intoleràncies per ser més inclusius, tant a l'aula com fora d'ella.

- Estris necessaris -

Bol
Cullera
Paella
Plats de cartó
Tovallons



Què és el gluten

El gluten és un tipus de proteïna present de manera natural en alguns cereals, com el blat, l'ordi o el sègol.

Per evitar-lo, les persones celíacques poden substituir aquests ingredients per un altre o altres que no tinguin gluten i continuar gaudint d'una recepta equilibrada.



Troba en aquesta infografia algunes opcions d'intercanvi d'ingredients:

VEURE

- Ingredients -



100 g de farina de civada



1 ou



150 ml de beguda de soia



Oli d'oliva



Fruita de temporada: albercoc, cirera, maduixa, plàtan, gerds, nabius...

Sou un equip! Guia el teu alumnat i, si així ho necessitessin, adapta l'activitat.



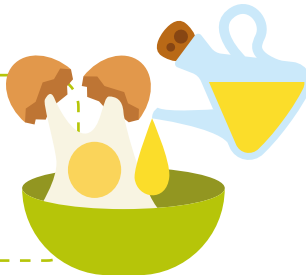
1

Col·locar en el bol la farina de civada i la beguda de soia i mesclar bé perquè no quedin grumolls.



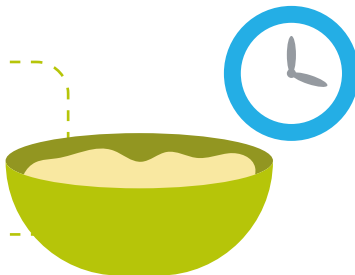
2

Incorporar l'ou, una mica d'oli i continuar mesclant.



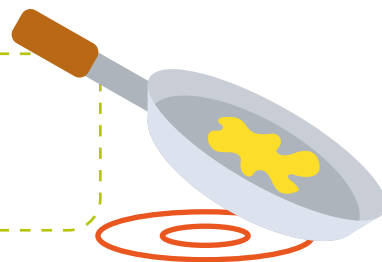
3

Deixar reposar la massa una mitja hora.



4

En una paella, estendre una mica d'oli i escalfar.



5

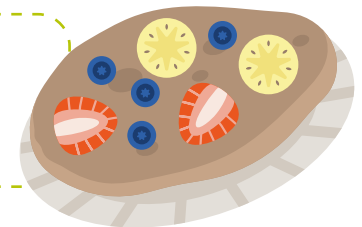
Amb una cullera, col·locar una capa fina de massa i repartir-la per la paella perquè es cuini bé.

Quan s'aixequi pels costats, donar-li la volta i cuinar per l'altre costat fins que també adquireixi aquest color daurat tan deliciós.



6

Ja només queda posar-hi a sobre els trossos de fruita!



Perquè el resultat sigui variat i el teu alumnat pugui triar, pots preparar creps salades afegint sobre la massa formatge, pernil o verdures de temporada.

TIP PER AL MESTRE:

Per als més petits, es pot deixar la fruita preparada i que l'alumnat només l'hagi de posar per decorar les creps com més els agradi.



VEURE VÍDEOS

La higiene és important!

Recorda mantenir una bona higiene de les mans i dels utensilis en tot moment: A la videocàpsula "[Idees per a festes d'aniversaris 1](#)" tens algunes recomanacions per **evitar la contaminació creuada** en preparar receptes per a persones celíaqües.



Paper d'estrassa o similar per crear el mural

Dibuixos per acolorir o revistes per retallar

Tisores de punta rodona perquè el teu alumnat retalli

Llapis de colors per pintar els dibuixos



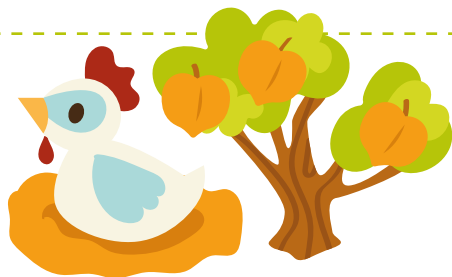
El 17 de maig és el Dia del Reciclatge i la Mare Naturalesa ha enviat una carta a la vostra classe perquè el teu alumnat es comprometi a cuidar-la. Amb petits gestos es poden aconseguir grans coses!

Entre tota la classe crearem un mural que expliqui el camí que fan els aliments, des del seu origen a la natura fins que arriben a casa llestos per consumir-se. Però veurem que aquí no acaba el seu recorregut! El continuem tots junts?

Crear la base del mural amb paper d'estrassa o similar i dividir-lo en tres espais o columnes.

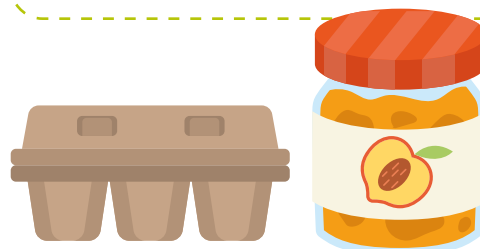
1 Naturalesa

La primera columna serà l'espai de la "Naturalesa", on es col·locaran els diferents animals (vaca, gallina) i arbres fruiters al voltant per iniciar el recorregut amb l'**origen dels aliments**.



2 Aliments

La segona columna serà l'espai dedicat als "Aliments", on se situaran aquests en els seus diferents **envasos**, reconeixibles pel teu alumnat: llet, iogurts, ous, melmelada de préssec...



3 Reciclatge

La tercera columna serà l'espai del "Reciclatge"; aquí cada nen podrà triar on va cada envàs (**contenedor** marró: restes de fruita; blau: ouera; groc: bric de llet; verd: pot de vidre).

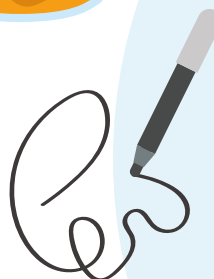


Ens comprometem!

Els alumnes poden signar el mural per comprometre's a reciclar i fer aquests petits gestos que cuiden la natura que tant ens dona

TIP PER AL MESTRE:

Pots introduir tants aliments i envasos reconeixibles pels nens i les nenes com vulguis per enriquir i adaptar l'activitat al teu alumnat.



- Materials -

Envàs de iogurt

Paper de colors

Retoladors o
pintura de dits

Tisores

Cola sòlida en barra

Cotó

Llenties crues



Aprofitem el mural del reciclatge per introduir una altra de les 3R: reutilitzar!

Aconseguix del menjador del teu centre envasos de iogurt o demana al teu alumnat que en portin un a l'aula.

Pot ser de qualsevol forma o color perquè el convertirem en un **petit test** on cultivaran una planteta i, així, veuran que reutilitzar envasos pot ser creatiu, divertit i bo per al planeta!

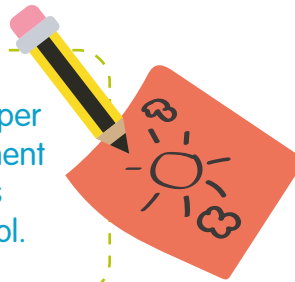
TIP PER AL MESTRE:

Els més petits poden pintar directament amb pintura de dits l'envàs, o podeu enganxar per ells el paper a l'envàs.



1

Repartir entre el teu alumnat el paper de colors perquè pintin algun element de la naturalesa, com ara fulles verdes, arbres, flors, fruites o el sol.



3

Col·locar fils de cotó al fons del iogurt i tirar a sobre unes quantes llenties.



2

Retallar el paper per ajustar-lo a la mida de l'envàs que hagi portat cada alumne i enganxar-lo amb cura perquè es vegi bé el dibuix.



4

Mullar el cotó... i en un parell de dies creixeran les noves plantes!



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

Us animem a compartir les creacions de l'alumnat a través de les xarxes socials del vostre centre per donar idees a altres famílies.

Utilitzeu les etiquetes:

#tribotriasa

@caprabo

#reciclatge

@caprabo_supermercats

- Recorda: la tercera de les 3R és reduir -

Pots motivar els teus alumnes i les seves famílies a:



UTILITZAR CARMANYOLA

Per portar l'esmorzar a l'escola o el dinar a les excursions.



PORTAR AMPOLLES REUTILITZABLES

Utilitzar ampolles d'alumini per a la beguda.



NO COMPRAR BOSSES DE PLÀSTIC

Comprar a granel la fruita o portar bosses reutilitzables.

Celebra el Dia del Reciclatge amb les famílies

Animant-les a llegir com a **activitat familiar** el **conte interactiu "Reutilitzar i reduir, a més de reciclar"** per continuar l'aprenentatge i la sensibilització sobre la importància de recordar les 3R en el dia a dia.

VEURE CONTE INTERACTIU



Activitats en família

Ampliem el termini del concurs per a primer cicle d'educació infantil del nostre 15è aniversari!



ÚLTIMA CRIDA!

Heu participat ja en "Desitjos d'aniversari"?

Encara hi sou a temps! Hem ampliat el termini fins al **15 de maig de 2024** per continuar rebent postals que celebrin el nostre 15è aniversari i que expressin desitjos de les famílies per una alimentació saludable.

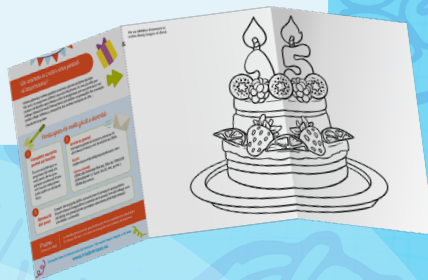
Només heu d'enviar les participacions a:

triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com

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

Us hi animeu?

MÉS INFORMACIÓ



Has vist el vídeo amb el qual celebrem el nostre 15è aniversari?

Revisem les fites i ens proposem el repte de continuar difonent els hàbits saludables entre l'alumnat i les seves famílies.

VEURE VÍDEO



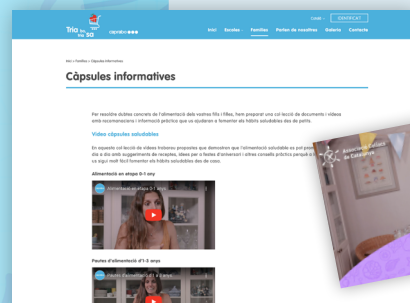
Tenim novetats al nostre web!

El nostre web està ple de sorpreses: contes, jocs, preguntes freqüents i ara, també, vídeos i recursos informatius sobre alimentació saludable i responsable per promoure l'alimentació saludable i passar temps en família.

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

Hi trobaràs materials pràctics sobre alimentació primerenca, idees per a festes d'aniversari, receptes...

VEURE CÀPSULES



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

www.triabo.triasa.es