

Un estiu de color blau!

Descobreix totes
les activitats
d'aquesta entrega!

EXPLORADORS D'OCEANS I MARS



Amb aquestes activitats, seràs un autèntic explorador, així que prepara't per viure moltes aventures, en família o a l'aula!

Receptes, activitats i molt més perquè els menuts es diverteixin aprenent hàbits saludables.



Aquestes són les seccions del butlletí que hem preparat. Descobreix-les!

APERITIUS FESTIUS

El peix amagat

01



FEM TREBALLS MANUALS

La garlanda de la mar

02



UNIM-NOS

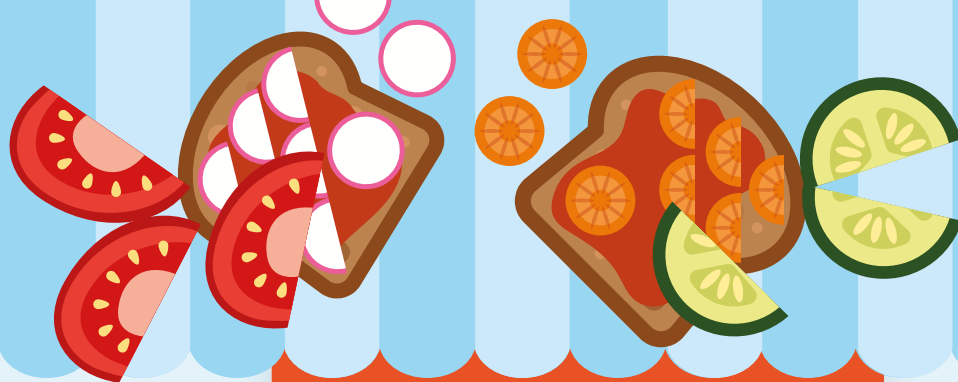
La carta de l'equip blau

03



01

APERITIUS FESTIUS

El peix amagat

Us imagineu convertir una llauna de tonyina en un deliciós paté?
És una forma molt fàcil de descobrir altres maneres de menjar peix.

A més, amb aquesta recepta, una simple torrada es convertirà en tot un repte. Continueu llegint!

- Ingredients -



Llesca de pa



2 llaunes de tonyina al natural



Formatge per untar
Una cullerada i mitja

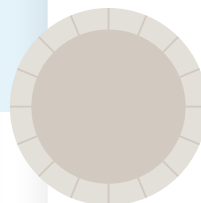


Tomàquet natural triturat
Una cullerada



Verdures de temporada
(Pastanaga, cogombres, tomàquets, raves...)

- Estris necessaris -



Bol o plat

Forquilla

Cullera

Pot de vidre

Ganivet per al o la docent

Plats de cartó

Tovallons



Aquestes quantitats són per a 4 persones, amb el pensament que els i les alumnes preparin la recepta amb les seves famílies.

Si feu el paté a classe i vols que cada alumne tingui la seva torrada, ajusta les quantitats segons el nombre d'infants.

Per exemple, per a 20 alumnes, necessitaràs 10 llaunes de tonyina, 5 cullerades de tomàquet i entre 5 i 6 de formatge per untar.

El paté

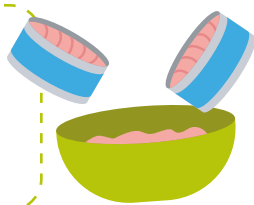
1

Abans de començar a preparar la torrada, assegura't de rentar, pelar i tallar les verdures en petits trossos. Reserva-les.



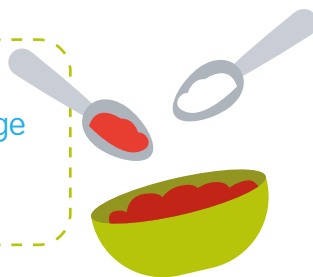
2

Prepara la tonyina buidant les llaunes en un bol o plat.



3

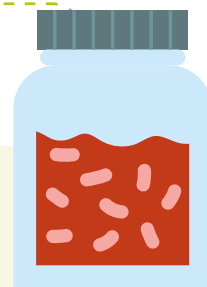
Afegeix les cullerades de formatge per untar i de tomàquet.



4

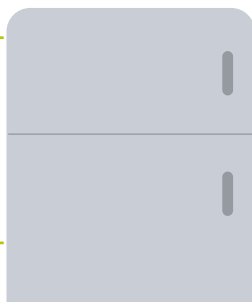
Mescla tot bé i guarda-ho en un pot de vidre.

Els pots de vidre són millors per al planeta: així no utilitzem plàstic i no canvia el sabor del paté quan el poses dins la nevera.



5

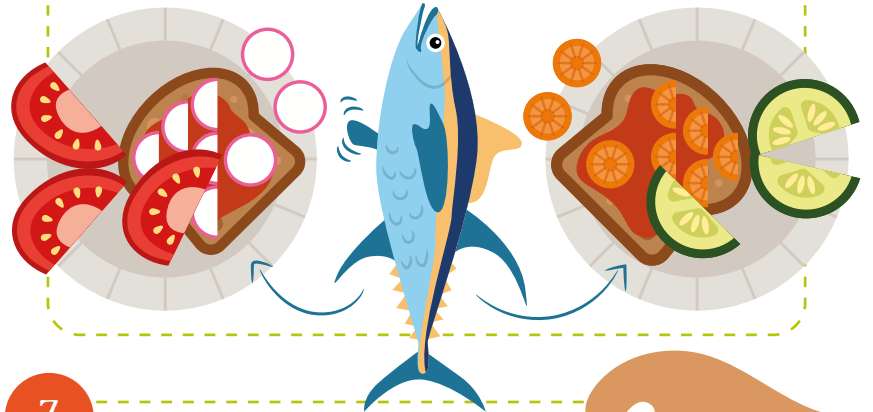
Deixa-ho a la nevera durant un parell d'hores.



Benvinguda a classe, senyora Tonyina

6

Prepara dos exemples de torrades per inspirar els teus alumnes i presentar-los a la senyora Tonyina.



7

Ajuda cada alumne a preparar la seva torrada untant-la amb paté i acompanyant-la de les verdures que vulgui per crear la seva versió favorita.



JUGUEM A CASA!

Anima'ls a fer la recepta amb algú de la seva família, que serà el seu còmplice en un joc molt divertit.

Junts hauran de preparar la torrada de la senyora Tonyina i un altre familiar endevinarà de quin peix es tracta.

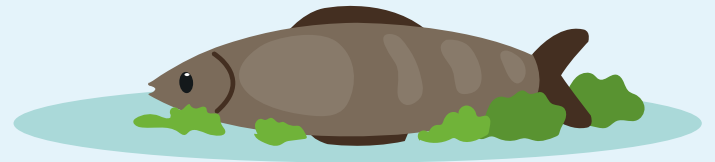


Si us sobra peix o marisc a casa, també podeu fer el paté amb aquests aliments.

Estarà deliciós i evitarem el malbaratament alimentari.

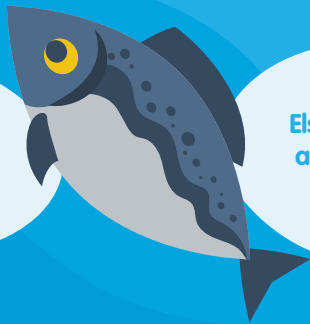
- Peix o marisc? -

El peix i el marisc són dos tipus d'aliment molt saludables i nutritius. Per això, hauríem de menjar-los **entre 2 i 3 vegades a la setmana**.



Saps les seves diferències?

Tenen vèrtebres i espines.



PEIX

Els agrada nedar al fons de mars, rius i oceans.

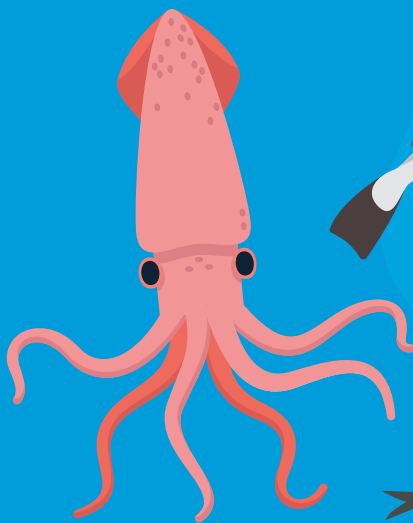
No tenen espines (poden tenir petxina, closca, potes toves...)



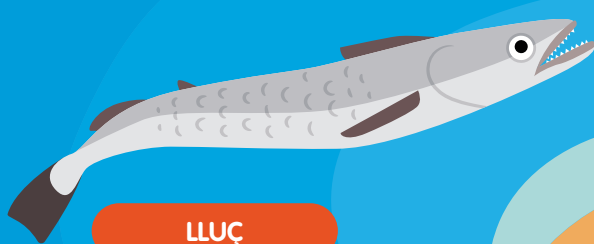
MARISC

Prefereixen acostar-se més a la riba.

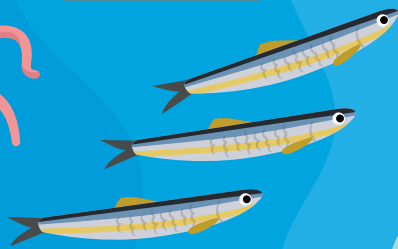
Com més frescos, millor!



CALAMAR



LLUÇ



SEITÓ / ANXOVA

Si els peixos i el marisc venen des de molt lluny, ja no estan tan frescos. L'ideal és que siguin de proximitat i de temporada perquè així tindran tot el seu sabor.

Quin és el teu peix o marisc favorit?



- Materials -

Bossa, sac o capsa

Targetes per acolorir

Llapis de colors

Corda fina o fil de jute

Som exploradors de peixos

A la mar hi ha molts tipus de peixos i varietats de marisc, amb formes i colors increïbles. És el moment de descobrir-los!



RECOMANACIÓ PER A EDUCACIÓ INFANTIL 1

Pots rellegir amb el teu alumnat el conte de la Guia Didàctica "El bigoti del senyor Pep", en el qual apareixen alguns peixos i tipus de marisc com el pop, el salmó, el rap o les sardines. Així, els nens recordaran alguns dels noms que després veuran il·lustrats.

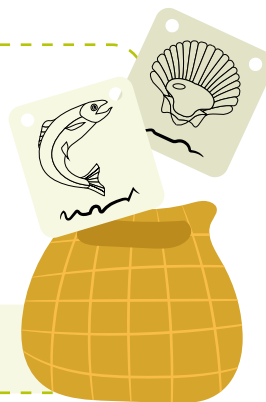


1

Descobrim el món marí

En una bossa o en un sac, posa diferents targetes amb il·lustracions senzilles, adaptades a l'edat del teu alumnat, per acolorir peixos i diferents tipus de marisc, al costat del nom de cadascun.

Recorda incloure els que protagonitzen el conte.



3

Pintem els dibuixos

Els nens acolorixen les targetes.



2

Cada nen tria una targeta

Quan tots tenen la seva, es posen en comú per comentar algunes curiositats i endevinar com seran altres aspectes:

Quantes aletes tenen?

Quin color tindran?

Heu vist aquests peixos a la peixateria?

Els heu tastat alguna vegada?

Aprofita per mostrar-los imatges a l'ordinador o a la pissarra digital i així podran descobrir quins colors tenen realment.

4

Fem la garlanda

És molt fàcil: només hem d'unir totes les targetes.

Per crear la garlanda, les targetes hauran de tenir un forat a cada costat pel qual passarem la corda.



I si pengeu la garlanda a classe?

Així sempre recordareu qui són els vostres amics dels oceans i mars.

03

UNIM-NOS

La carta de l'equip blau

Us ha arribat la notícia? La vostra classe ha rebut una carta de part d'algú molt especial: és la mar!
Voleu saber què us vol explicar?

En aquesta activitat, prendrem consciència de la importància de cuidar mars i oceans amb petits gestos.
Per demostrar el nostre compromís, farem un mural i el signarem d'una forma molt especial.

- Una missió responsable i sostenible -

Tot comença descobrint un missatge...

Explica que has rebut una carta en la qual la mar us demana ajuda per combatre els problemes de contaminació.

Si les aigües no estan netes, les espècies de plantes i animals marins, com la tonyina o el calamar que hem vist en les activitats anteriors, no poden viure de manera saludable. Per això us necessiten!

Parlem de la contaminació

Les mars i els oceans són necessaris per al planeta. Si els embrutem, tenim un bon problema perquè això és tot el que fan per a nosaltres:



Ens donen gran part de l'aire que respirem

Fan que el planeta tingui bona temperatura



Ens donen aliments

Són la llar de molts animals

Aprenem a cuidar-los

Comenta alguns consells que tots podem seguir fàcilment:



DONAR SUPORT A LA PESCA SOSTENIBLE

Aquest tipus de pesca cuida els peixos i el marisc perquè les espècies no s'acabin i puguin continuar creixent al fons de la mar.

Consell per als nens saludables: Si vas a la compra amb la teva família, cerca aquest segell i recorda'ls que és millor la pesca sostenible.



NO LLENÇAR RES A L'AIGUA O A LA SORRA DE LA PLATJA

Us podeu emportar una bossa per recollir-ho tot o utilitzar els contenidors que hi ha a la platja.



EMPRAR MENYS PLÀSTIC

Moltes vegades, el plàstic que es llença pot arribar a la mar pel vent o la pluja. Per tal de no contaminar la llar dels peixos, recicla o utilitza altres tipus d'envasos com el vidre. També és millor per als oceans!



- Creem un mural tots junts -

Per demostrar tot el que hem après, dibuixem o enganxem fotografies del que no hem de llençar a la mar o a la sorra.

Aquí us deixem alguns exemples!



BRIC DE SUC



EMBOLCALL D'ENTREPANS



PELA DE FRUITA



BOSES DE PLÀSTIC



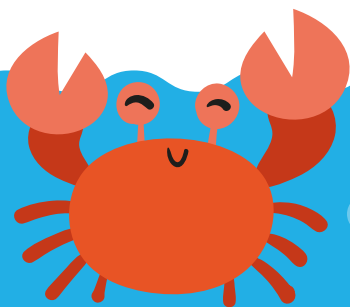
PALLETES



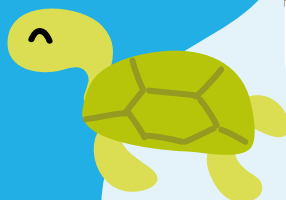
AMPOLLES D'AIGUA

Finalment, signem el mural

Com a símbol del vostre compromís, només us queda signar el mural. Ho fareu pintant amb l'empremta del vostre dit en color blau per recordar que...



**Cuidar els oceans i les mars
és a les nostres mans!**



JA TENIM GUANYADORS DEL CONCURS
Jo trio aliments saludables!



PRIMER CICLE INFANTIL
Escola Infantil Little Ducky



SEGUNDO CICLE INFANTIL
Escola El Turó

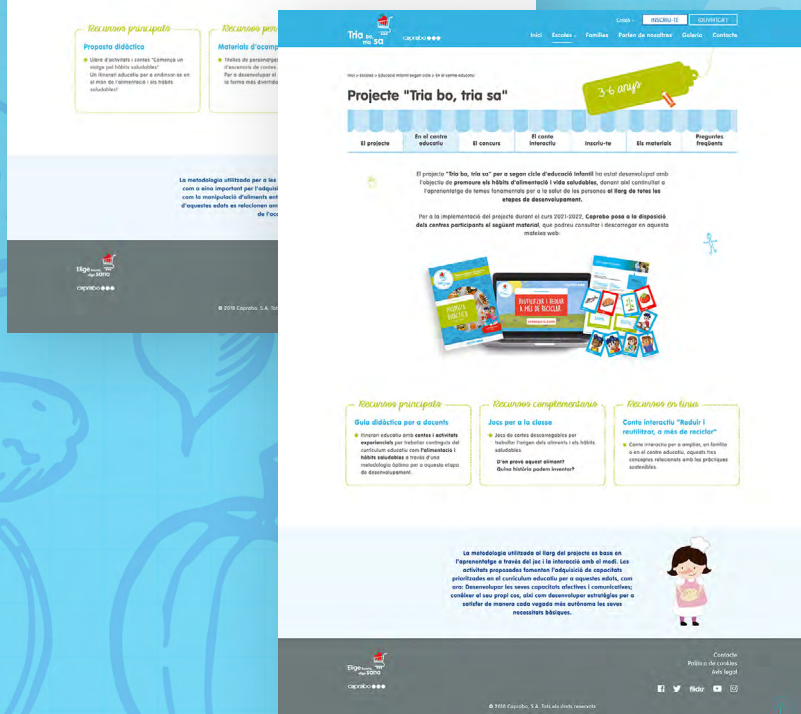
ENHORABONA!

- El viatge pels hàbits saludables continua... -

Continuem aprenent a casa!

El nostre web està ple de sorpreses: contes, jocs, càpsules d'informació i molt més per promoure l'alimentació saludable i passar temps en família.

www.triobotriasa.es



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