

N. 04  
DES. 2020

# BUTLLETÍ TRIMESTRAL TRIA BO, TRIA SA



## LA RECEPTE DE LA TEMPORADA

Conèix els aliments de temporada i converteix-te en tot un xef amb les nostres receptes.

pàg. 2-3

## RACÓ DE LES IDEES

Idees sostenibles i originals que faran volar la teva imaginació.

pàg. 4-5

## VERITAT DE LA BONA

La informació que necessites per ser un expert en alimentació saludable i accions responsables.

pàg. 7



## ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA

En aquest espai compartim activitats ideals per gaudir d'una bona estona en família.

pàg. 8

## ENTREVISTA

Descobreix el personatge del mes i completa les activitats per conèixer tots els seus secrets.

pàg. 6



# LA RECEPTE DE LA TEMPORADA



Sabem que una de les formes més efectives de promoure una alimentació saludable és cuinar en família una bona recepta i gaudir d'un menjar que ens faci apreciar el valor dels aliments de temporada i proximitat.

Per això us donem una bona idea per al desembre! Comparteix amb els teus alumnes quins són els productes d'aquesta temporada i llegeix la recepta per convertir-los en grans xefs. Podeu fer un dictat perquè portin la recepta a casa!

## CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB FORMATGE FRESC I PIPES DE GIRA-SOL

Les cremes acostumen a ser una opció ideal quan arriba l'època de fred. Per aquest motiu, la recepta es transforma en un plat excel·lent tant per incorporar-la al menú habitual com per presentar-la en ocasions més especials, com les celebracions nadalenes.

A més d'un plat calent, reconfortant i deliciós, es tracta d'una recepta completa i saludable pels seus ingredients, típics de la temporada de desembre.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 porro
- 200 g de pèsols
- 1 patata
- 300 g de bròquil
- 100 g de mongeta verda
- 80 g de formatge fresc
- 20 g de pipes de gira-sol pelades
- Oli d'oliva, aigua, sal i pebre

### ELABORACIÓ DE LA RECEPTE

1

Neteja els ingredients: el porro, els pèsols tendres i el bròquil.

Per netejar els pèsols tendres, treu-los de la beina amb compte per aconseguir el fruit.

2

Pela la patata i talla-la en trossos petits amb un ganivet. Fes-ho també amb el bròquil i el porro.

#### Consell

per trossejar el porro, hauràs de retirar la primera capa, arrels i la part verda de la tija. Després podràs tallar-lo en rodanxes. El bròquil és millor tallar-lo també en rodanxes. Finalment, pica el formatge fresc en daus.

3

Escalfa el porro durant 5 minuts en una olla amb dues cullerades d'oli d'oliva.

Després, afegeix la resta d'ingredients excepte el formatge fresc.

Ofega el conjunt durant 5 minuts i salpebra.

4

Cobreix les verdures amb aigua dins l'olla, tapa i deixa-la bullir durant 20 minuts.

5

Tritura les verdures amb l'ajuda d'una batedora.

Si ho veus necessari, pots rectificar el punt de sal i pebre.

6

Serveix la crema calenta en bols i reparteix per damunt els daus de formatge fresc, les pipes i un raig d'oli d'oliva.



#### Important

Recorda seguir la recepta sota la supervisió d'un adult.

#### Consell

Si et sobra crema, pots congelar-la i aprofitar-la per a una altra ocasió.

# PRODUCTES DE TEMPORADA

## Desembre

### FRUITES

- Pomes vermelles (gala, fuji, reineta)
- Poma golden
- Mandarina
- Clementina
- Pera (williams, blanquilla, conference)
- Taronja
- Raïm



### VERDURES / HORTALISSES

- Patata tardana
- Tomàquet
- Albergínia
- Pastanaga
- Mongeta verda
- Carxofa
- Pastanaga
- Espinacs
- Escarola
- Enciam
- Bleda
- Coliflor
- Calçot
- Pèsols
- Faves
- Porro
- Col
- Api
- Ceba



### PEIX I MARISC

- Galera
- Sípia
- Lluç
- Calamar
- Bonítol
- Llenguado



Es recomana menjar 5 peces de fruites i hortalisses al dia (tres de fruita i dues de hortalisses).



El seu consum forma part d'una dieta equilibrada i la seva ingesta ha de ser de 3-4 racions a la setmana.

# RACÓ DE LES IDEES



En aquest espai compartirem iniciatives per promoure i fomentar objectius de desenvolupament sostenible treballats al llarg del projecte Tria bo, tria sa.

Comparteix amb els teus alumnes i les seves famílies les instruccions per realitzar els treballs manuals durant les vacances de Nadal. En tornar, podeu compartir els resultats i reflexions amb la classe.

## LA TAULA MÉS NADALENCA

### INSTRUCCIONS

- 1 Agafa un pot de vidre que tinguis per casa, per exemple, un de la mermelada o conserves i neteja'l bé.



- 2 Quan el pot estigui net, agafa les pintures i decora'l al teu gust. Pots aprofitar per fer detalls nadalencs com estrelles o floquets de neu.

Deixa'l assecar abans de tornar a manipular-lo.

- 3 Quan la pintura estigui seca, enganxa el CD a la base del pot amb cola o silicona.



- 4 Dibuixa les fulles sobre l'escuma EVA amb un llapis i retalla-les posteriorment amb unes tisores.

#### Consell

Si vols que totes les fulles tinguin la mateixa mida, retalla la primera i fes-la servir com a plantilla per a la resta.



- 5 Quan tinguis totes retallades, enganxa-les sobre el CD al voltant del pot, creant una espècie de ventall amb les diferents capes.

Perquè el resultat sigui més bonic, pots alternar "fulles" de diferents colors.



### QUÈ NECESSITAREM?

- Un CD o DVD antic
- Un pot de vidre
- Escuma EVA (d'un o diversos colors)
- Tisores
- Pega o silicona
- Llapis
- Paper per reutilitzar
- Cinta o garlanda
- Pintura acrílica. Si no tenim a casa, podem fer servir llapis de colors, retoladors, ceres...



Decora la part exterior del pot de vidre amb un llaç o garlanda, per donar-li un toc nadalenc!



7

La decoració per a la teva taula de Nadal està quasi llesta... Agafa trossos de paper que puguis reutilitzar i escriu els teus propòsits per a l'any 2021, consells o missatges que vulguis deixar a la teva família. Doblega'ls i introdueix-los a dins del pot per llegir després del dinar o sopar.

**Anima'ls a fer el mateix i compartiu els vostres desitjos i propòsits per a l'any 2021!**

# ELS REGALS MÉS SOSTENIBLES

Nadal és època de rebre i fer regals i volem que els nostres siguin els més especials.

Et presentem la solució sense necessitat de comprar cap material! Sabies que pots reutilitzar tota mena d'objectes que tinguis a casa per embolicar-los? A més d'una iniciativa sostenible, es tracta d'una idea original que sorprendrà tothom.

Paper de diari o revistes antigues, tela, bosses... Tot s'hi val!

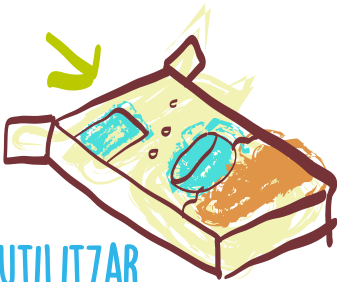


## PAPER DE DIARI O REVISTES

Si vols un resultat més elegant i uniforme, selecciona pàgines del diari on predomini la lletra per sobre de les imatges.

Les revistes, en canvi, donaran un toc molt més alegre al paquet, pots aprofitar per fer una espècie de collage amb diferents colors i imatges.

Aporta el toc final elaborant un llaç en retallar una tira del paper de la portada.



## REUTILITZAR OBJECTES QUOTIDIANS

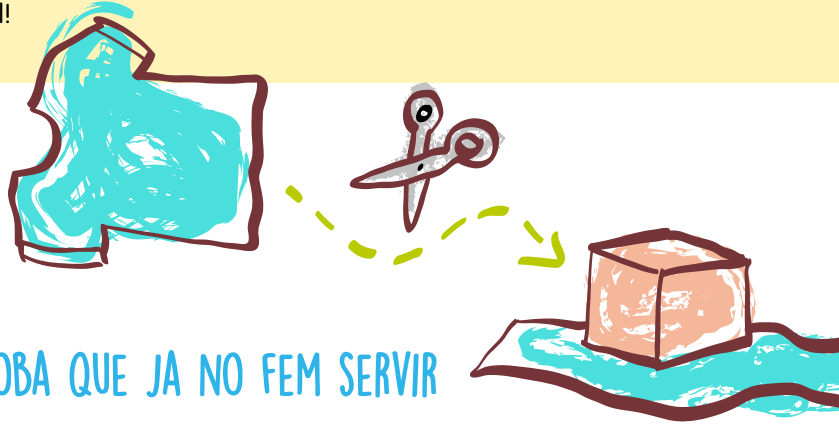
Bosses de tela, de paper, sacs...

Envasos de cartó: caps de cereals, de sabates... Pots folrar-les, pintar-les o fer-les servir tal qual si t'agrada el seu disseny.

## GUARDA ELS EMBOLCALLS DE REGALS D'ANYS ANTERIORS

Quan acabi el Nadal o els aniversaris, pots guardar tots els papers que s'hagin fet servir per embolicar els regals. D'aquesta manera, podràs utilitzar-los l'any següent.

L'altra opció és dipositar-los al contenidor blau perquè aquest material pugui ser reutilitzat.



## PECES DE ROBA QUE JA NO FEM SERVIR

Camises, polos, llençols... Podem donar una segona vida a tota aquesta roba que no fem servir per crear regals originals.

Demana permís a la teva família per agafar peces de roba antigues o que ja no es puguin aprofitar per vestir.

Quan t'hagis fet amb camises, samarretes, pantalons i teles, només necessitaràs unes tisores per donar-li la forma que més t'agradi per embolicar els teus paquets.

### Consell

Tingues en compte que, encara que et guïis per la mida del paquet, hauràs de deixar sempre una mica més de tela de marge (un pam aproximadament) abans de retallar per poder embolicar sense problema. Tanca el regal ... amb imperdibles o amb nusos perquè la tela no caigui i l'embolicat sigui perfecte!

### Sabies que...?

Al Japó, aquesta tècnica es coneix amb el nom de *furoshiki*. Tradicionalment, era una tela quadriculada que es feia servir per embolicar tota mena d'objectes, unint els extrems amb nusos.

Tot i que es va deixar de fer servir fa molts anys, el Ministeri del Medi Ambient japonès està promovent aquest antic costum mitjançant una sèrie de campanyes per tal de donar una segona vida a peces de roba que ja no es facin servir i embolicar els regals d'una forma original.



Seguint el mateix procediment que per embolicar els regals, pots crear fantàstiques bosses de tela per a guardar tot el que vulguis!



# ENTREVISTA GRETA THUNBERG



Al butlletí d'aquest mes coneixereu una mica més sobre Greta Thunberg, la jove activista sueca que ha revolucionat la defensa del medi ambient entre els més joves.

Heu sentit parlar de Greta Thunberg algun cop? Què sabeu sobre el seu activisme?

## LA HISTÒRIA DE GRETA THUNBERG

Va néixer a Suècia l'any 2003 i s'ha convertit en una de les activistes més joves i amb més influència del moment, arribant a l'Organització de les Nacions Unides per donar veu a la lluita contra el canvi climàtic.

Greta Thunberg va començar el seu activisme a casa, intentant canviar petits hàbits. El primer que va fer juntament amb la seva família va ser renunciar a utilitzar els mitjans de transport contaminants i reduir el seu consum de carn.

Mai viatja en avió per considerar-lo un mitjà de transport massa contaminant. Acostuma a viatjar en vaixells de vela o catamarans per les seves baixes emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera.

L'any 2018 es va manifestar al Parlament suec per la falta d'accions per frenar el canvi climàtic.

El setembre del mateix any, va crear el moviment *Friday's for Future* per donar continuïtat a la seva protesta. *Friday's for Future* és un moviment estudiantil que ha agafat força en l'àmbit internacional.

La primera vaga estudiantil es va fer el 15 de març del 2019 i es va seguir a 2000 ciutats del món. La segona es va fer el 24 de maig del mateix any i van participar més d'un milió de persones en manifestacions en més de 125 països.

Amb només setze anys, va assistir a la Cimera sobre el Clima de l'ONU per expressar la seva preocupació pel futur del planeta. També ha assistit a cimeres sobre el canvi climàtic a Estocolm, Hèlsinki, Londres, Polònia i Brussel·les, entre altres.

### DESPRÉS DE PRESENTAR LA GRETA ALS TEUS ALUMNES POTS REALITZAR DIFERENTS DINÀMIQUES:

#### Plantejar algunes preguntes al grup:

Per exemple: Què és el que et crida més l'atenció sobre "les accions" de Greta Thunberg?

#### Jugar a vertader/fals:

Canvia alguna informació i pregunta a l'alumnat si l'afirmació és veritat o fals.

Per exemple: "Greta Thunberg va començar el seu activisme sortint a televisió." FALS

#### Fes una reflexió final per animar l'alumnat a actuar:

La Greta va començar el seu activisme a casa, mitjançant petites accions com deixar de fer servir mitjans de transport contaminants. Tots podem seguir els passos de la Greta i millorar l'entorn que ens envolta amb petites accions més responsables.

Quins canvis creieu que podríeu aportar en el vostre dia a dia per reduir la nostra petjada al planeta?

### QUÈ ÉS L'ONU?

L'Organització de les Nacions Unides (ONU) és un organisme internacional que va néixer l'any 1945, després de la Segona Guerra Mundial, com a necessitat per mantenir la pau, la seguretat i l'harmonia entre països.

Avui en dia, un altre dels seus objectius principals és impulsar les "relacions d'amistat" entre països, veillant per la igualtat de drets i la lliure determinació dels pobles.

L'ONU compta actualment amb 193 països membres, dividits entre l'Assemblea General i el Consell de Seguretat.

L'ONU celebra reunions amb diferents temàtiques (econòmiques, socials, mediambientals...) les quals anomena cimeres.



# VERITAT DE LA BONA

En aquesta secció trobaràs informació contrastada sobre diferents temàtiques.

Comparteix-la amb l'alumnat! Us ajudarà a resoldre dubtes sobre alguns temes, a consolidar coneixements i despertar la seva curiositat.

## ALIMENTACIÓ SALUDABLE VS. ALIMENTS ULTRAPROCESSATS



Els **aliments processats** són aliments naturals (o mínimament processats) que acostumen a tenir 2 o 3 ingredients com a màxim.



Sabies que un terç de les calories que consumim diàriament provenen d'aliments ultraprocessats, així com el 80% de tots els sucres afegits?



Els **aliments ultraprocessats** es creen a partir de processos industrials i acostumen a incorporar additius per allargar la vida útil i alterar el seu gust o aspecte.



Triar **aliments cultivats localment** serà l'opció més responsable si respectem que siguin de temporada a la zona on vivim.



Produir ultraprocessats genera una gran quantitat de residus en comparació als frescos o processats.

El consum d'aliments de proximitat, a més de ser saludable, afavoreix el desenvolupament rural.

### Consell

Compren en cooperatives agràries, mercats municipals, botigues de barri per incentivar el comerç local!



# ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA



Qui deia que quedar-se a casa era avorrit? A continuació, et presentem una sèrie d'activitats perquè animis els teus alumnes a realitzar-les durant les vacances i gaudir-les en família.

## Activitat virtual

### JUGA A "LA MISSIÓ D'EN TIX I LA LOY"

Un dels objectius principals del projecte "Tria bo, Tria sa" és promoure una alimentació saludable i responsable en l'àmbit familiar.

Per aquest motiu, presentem una de les novetats més especials: "La missió d'en Tix i la Loy", un recurs interactiu desenvolupat per pedagogs experts i dietistes-nutricionistes

#### La missió d'en Tix i la Loy

La missió d'en Tix i la Loy és una acció educativa virtual en format joc que dona continuïtat al projecte "Tria bo, tria sa".

Els nens i les nenes passaran per quatre reptes per aconseguir una missió: Trobar les claus d'una vida saludable i responsable! Podran realitzar el joc de forma autònoma o juntament amb la seva família.

Té una duració aproximada de 30 minuts i està adaptat a tres nivells de dificultat segons l'etapa escolar corresponent (de primer fins a sisè de Primària). El joc permet gaudir d'una experiència interactiva amb els continguts del projecte, afavorint la motivació i l'atenció de l'alumnat.



Per jugar, pots accedir a través de [la web](#).

Si ets professor/a, comparteix la web amb els teus alumnes i les famílies i anima'ls a jugar aquest Nadal!

## Activitat familiar

### NADAL, TEMPS DE COMPARTIR ÀPATS I REFLEXIONS

#### El concurs "Els meus petits canvis per menjar millor!"

La iniciativa que proposem consisteix a pensar, en família, tres petits canvis que podríeu fer perquè la vostra alimentació sigui més saludable. Et donem un exemple: substituir alguns aliments per la versió integral.

Estem segurs que, gràcies als coneixements adquirits durant el projecte, podreu detectar fàcilment tres aspectes millorables de la vostra dieta i proposar una alternativa saludable.

Però això no és tot... els canvis han de venir acompanyats d'un dibuix creatiu i podràs guanyar fantàstics premis!

Quan tingueu clars els canvis, volem que acompanyeu la vostra explicació d'un dibuix original. Només faltaria enviar la vostra participació i deixar-nos bocabadats!

Si ets professor/a, no dubtis a animar els teus alumnes a participar en aquesta iniciativa que potenciarà la tasca compartida en família i el pensament crític dels nens i nenes i la reflexió sobre els nostres hàbits.

Si els seus dibuixos estan entre els millors, guanyaran premis com bicicletes de muntanya o polseres intel·ligents per fer activitat física i impulsar un estil de vida saludable.



Pots descarregar la plantilla del concurs a través de [la web](#).

Després de Nadal, recull totes les participacions i envia-les:



Per correu postal:

C/ Tuset, 23-25 Pis 4. 08006, Barcelona.



Per e-mail:

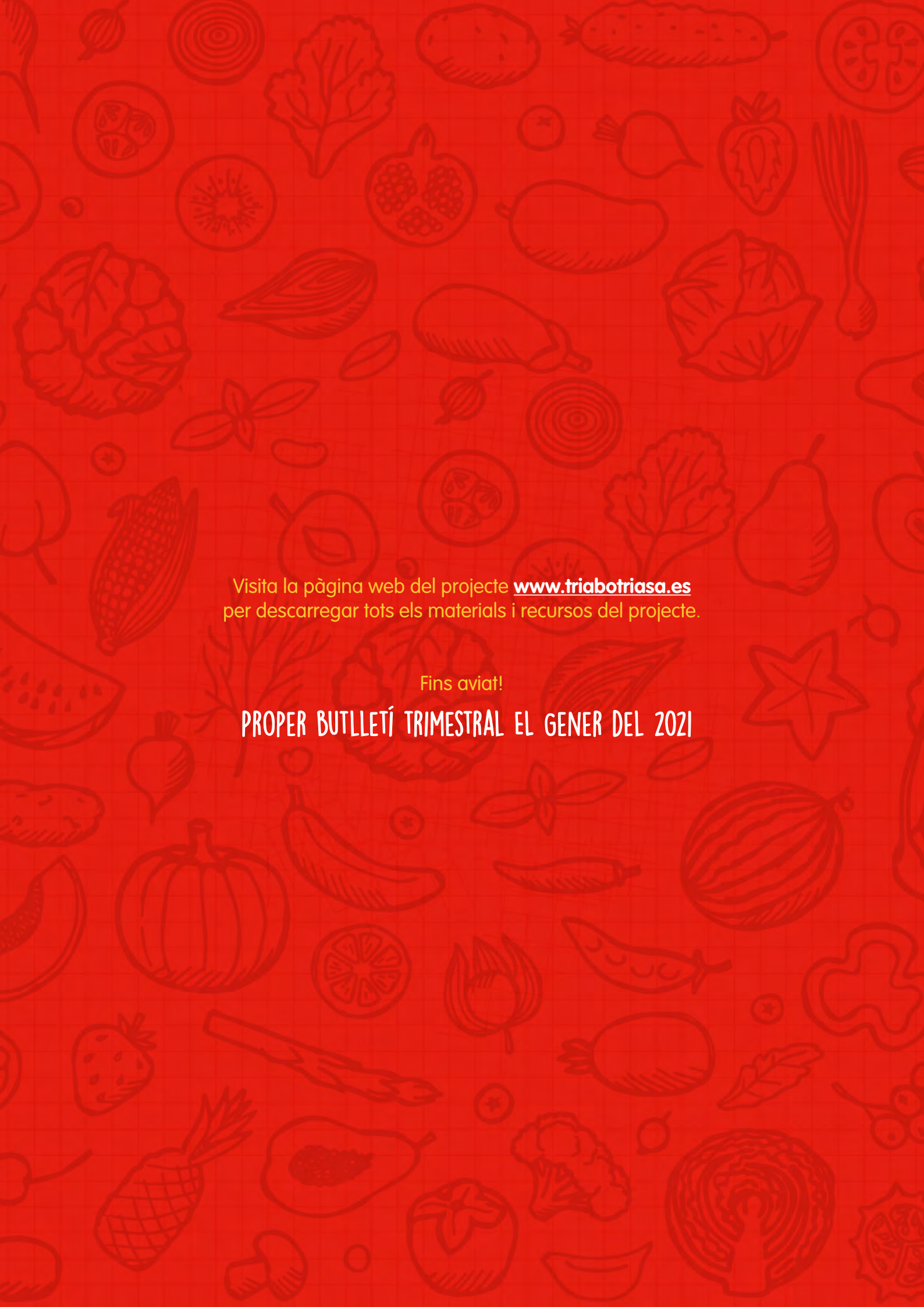
Triabo.triasa@projecteeducatiu.es

O anima les famílies a fer-nos-les arribar elles mateixes.

Les bases legals del concurs es poden consultar a la web del projecte.







Visita la pàgina web del projecte [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)  
per descarregar tots els materials i recursos del projecte.

Fins aviat!

PROPER BUTLLETÍ TRIMESTRAL EL GENER DEL 2021