



## QUÈ CELEBREM AQUEST TRIMESTRE?

Assabenta't dels dies commemoratius d'aquest trimestre i reflexiona amb el teu alumnat.

pàg. 2



## CALENDARI DE FRUITES, HORTALISSES I PEIX DE TEMPORADA

Imprimeix el calendari del trimestre i fomenteu el consum d'aliments de temporada.

pàg. 3-5



## HO HEU VIST?

A més de l'alimentació saludable, heu parlat sobre la importància d'altres hàbits saludables?

Mirem en profunditat la guia didàctica del Tria bo, Tria sa.

pàg. 8



## 2021 ANY INTERNACIONAL DE LES FRUITES I VERDURES



## HORA DEL PLANETA 28 DE MARÇ

De 20:30 a 21:30h

## ÚLTIMA HORA

Tots i totes (institucions, empreses, consumidors/es) hem de contribuir per a viure en un món més just i sostenible.

Coneix dues notícies d'actualitat.

pàg. 6-7

# QUÈ CELEBREM AQUEST TRIMESTRE?



## Objectiu

Conscienciar a la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums: són molt nutritius i contribueixen a sistemes alimentaris sostenibles.

## Objectiu

Donar a conèixer la bellesa i la varietat de la flora i la fauna salvatges, així com de conscienciar sobre els beneficis de la seva conservació per a la humanitat.

### Activitat proposada

## ELS LLEGUMS I ELS BENEFICIS SOCIALS I MEDI AMBIENTALS DEL SEU CONSUM.

Recorda amb l'alumnat les característiques nutricionals dels llegums i aprofundeix en els beneficis d'aquest aliment per al medi ambient.

Anima'ls a investigar en grup per respondre aquestes preguntes:

- **Quins nutrients aporten els llegums? On es troben a la piràmide alimentària?**  
Aporten un elevat contingut de nutrients beneficiosos (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni). A la piràmide de l'alimentació saludable, els llegums estan representats tant a la base, en el grup d'aliments farinacis (per l'aportació en hidrats de carboni) com en el grup d'aliments de consum setmanal (proteïnes).
- **Quanta aigua necessitem per produir un kg de llegums? És més o menys que per produir altres aliments proteics?**  
1250 l.=1 kg de lleties / 4325 l.=1kg de pollastre / 5520 l.=1kg xai
- **Per què és bo pel sòl els cultius de llegums?**  
Milloren la fertilitat del sòl perquè aporten nitrogen.
- **Quins residus es generen amb la producció de llegums? Es poden reaprofitar?**  
Els farratges poden ser menjar per animals; a més la pejjada de carboni és baixa per la qual cosa disminuir el consum i producció de carn a favor dels llegums disminuiria l'efecte hivernacle.

Poseu en comú la informació recollida.



### Activitat proposada

## L'ALIMENTACIÓ I LA CONSERVACIÓ DE LA NATURA.

L'ésser humà té una responsabilitat en l'ús que fa de les diferents espècies existents en aquest planeta així com de l'espai (cultius).

La intensificació de l'agricultura ha suposat una disminució de la biodiversitat així com una pèrdua de la qualitat del paisatge a escala mundial.

Els sistemes agrícoles sostenibles, com l'agricultura ecològica, són considerats per molts com una possible solució.



**L'agricultura ecològica té un compromís voluntari de salvaguarda i respecte de la naturalesa.**

- Amplieu els coneixements relacionats amb l'agricultura ecològica visualitzant un vídeo d'aliments ecològics:  
[Vídeo: "Sobran los motivos".](#)
- Apreneu a identificar els productes ecològics en els envasos d'aliments i destaqueu els seus beneficis.



# CALENDARI DE FRUITES, HORTALISSES I PEIX DE TEMPORADA

## FEBRER – ABRIL

El consum de temporada presenta uns grans avantatges per a la salut i el medi ambient.

1

Conserven i **mantenen** les seves **propietats** nutricionals intactes, ja que han crescut de forma natural.

2

Mantenen les seves propietats **organolèptiques** molt millor; textura, olor i gust més intensos.

3

Afavoreix la **diversitat dels cultius**, així com el manteniment de l'agricultura tradicional i local, fets positius per a la **conservació del medi ambient**.

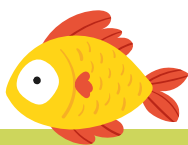


Es recomana menjar 5 peces de fruites i hortalisses al dia (tres de fruita i dues de verdures).

## LES FRUITES I HORTALISSES

**Les fruites i hortalisses són aliments bàsics per a una nutrició saludable.**

Proporcionen vitamines i minerals i una gran quantitat de substàncies beneficioses com ara la fibra i l'aigua.



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

## ELS PEIXOS

**El peix és un aliment molt nutritiu i recomanable per a totes les edats.**

En el peix es troben tots els nutrients implicats en el creixement i desenvolupament: proteïnes, àcids grassos omega-3, calci, ferro, zinc, iode, vitamines del grup B, vitamines A, D i E.



**La varietat és molt àmplia:**

Tasteu diferents fruites, hortalisses i espècies de peixos. Tria les que més t'agradin.



**Tasteu-los de totes les formes:**

Podeu fer preparacions diverses a l'hora de cuinar: planxa, forn, papillota, fregit, vapor, púding, pizza, en entrepà, en amanida...

**Imprimeix el calendari del trimestre i penja'l a classe.**

Completa el calendari amb el següent butlletí.

# LES FRUITES I HORTALISSES DE TEMPORADA

Febrer - Abril



## AQUEST TRIMESTRE GAUDEIX DE LES FRUITES DE TEMPORADA!



**Gerd**



**Llimona**



**Alvocat**



**Poma**



**Maduixa**



**Mandarina**

Mèxic i República Dominicana són grans productors d'alvocat, però també es cultiven a Espanya, per exemple a Màlaga i Granada.

És una fruita rica en potassi i baixa en sal, a més d'una font de greix no saturat.



**Plàtan**

La primavera és l'estació tradicional per al consum d'aquesta fruita.

Són riques en vitamina C, calci, fòsfor i magnesi, i aporten poques calories i sucres, tot i que poden contenir fins a 200 llavors! Les maduixes ajuden a la salut dental.



**Kiwi**



**Pera**



**Taronja**

## HAS TASTAT LES SEGÜENTS VERDURES I HORTALISSES DE TEMPORADA? AFANYA'TI!



**Coliflor**



**Rave**



**Porro**



**Espàrrec verd**



**Bròcoli**



**Calçots**

Els calçots són una varietat de ceba tardana de la zona de Tarragona i Lleida. La manera més típica de menjar-los és fer-los al foc i sucra-los amb salsa romesco.

Podem trobar calçots amb l'etiqueta de la denominació d'origen de Valls.



**Carxofa**



**All**



**Ceba**

Múrcia és la zona amb més producció de bròcoli d'Espanya, seguit de la Ribera de l'Ebre i Extremadura. És ric en vitamina C, A, B1, B2, B6 i E, calci, ferro i àcid fòlic, que és fonamental per a nens/es en edat de creixement i dones embarassades.

L'aroma que produeix durant el cuinat prové del sofre i els minerals que conté, que actuen com a antiinflamatoris naturals a més de facilitar la digestió. És un aliment que prevé el càncer.



**Mongeta tendre**



**Bleda**



**Remolatxa**

**Aquestes són les fruites i hortalisses de temporada de febrer, març i abril.**

Descobreix algunes curiositats i cerca informació de la resta!

# ELS PEIXOS DE TEMPORADA

Febrer - Abril



**Tonyina Vermella**

La pesca de la tonyina vermella al Mediterrani es fa fins al mes de juny. És un dels peixos més ràpids (arriba als 70km/h). En els últims anys la pesca excessiva ha fet que es redueixi la població adulta en un 80%, per això és molt important comprovar si tenen segells de pesca sostenible, com per exemple el GGN o el MSC.



**Roger**



**Sèpia**



**Cloïssa fina**



**Orada**



**Peix de Sant Pere**



**Musclo**



**Verat**



**Llenguado**



**Anxova**

L'anxova del Cantàbric únicament es captura durant els mesos de febrer a juny; mentre que les procedents de l'Argentina, Xile i el Perú es pesquen durant tot l'any.

És altament recomanable incloure aquest aliment en la dieta de nens/es, joves i dones embarassades pel seu baix nivell en greixos i el seu alt contingut en proteïnes.



**Sard**



**Polp**



**Escòrpora**

És un peix blanc d'aigua salada. Durant el dia romanen en esquerdes rocoses, i a la nit surten a la recerca de menjar. Tenen espines verinoses distribuïdes al llarg del seu cap i les seves aletes.



**Lluç**

**Aquests són els peixos de temporada de febrer, març i abril.**

Descobreix algunes curiositats i cerca informació de la resta!



# ÚLTIMA HORA: 2021, ANY INTERNACIONAL DE LES FRUITES I VERDURES

## L'ORGANITZACIÓ DE LES NACIONS UNIDES PER L'ALIMENTACIÓ I L'AGRICULTURA (FAO) APLAUDEIX LA DECISIÓ DE CELEBRAR L'ANY INTERNACIONAL DE LES FRUITES I VERDURES EL PRÒXIM 2021

A finals d'any (2019) l'Assemblea General de les Nacions Unides va votar perquè el **2021 sigui un any dedicat al sector alimentari, serà l'Any Internacional de les Fruites i Verdures**, en resposta a les peticions formulades per la Conferència de FAO.

L'organització "5 al dia" de Xile va jugar un paper molt important, impulsant aquesta iniciativa juntament amb el seu Ministeri d'Agricultura i l'Aliança Global per a la Promoció del Consum de Fruites i Verdures "5 al dia".

**Es dedicarà un any a la promoció de les fruites i hortalisses, que posseeixen notòries qualitats nutricionals i contribueixen a més a la prevenció de les malalties no transmissibles.**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) i la FAO **recomanen el consum de 5 racions diàries entre fruites i hortalisses fresques**, per a prevenir algunes malalties cròniques com les malalties cardíaques, càncer, diabetis i l'obesitat.

Aquest missatge es vol fer arribar a tota la població, i des de fa 11 anys, des del Tria bo Tria sa, totes i tots els participants del projecte aprenen aquesta consigna bàsica per a una alimentació saludable.

La promoció de productes frescos encaixa també de manera adequada amb l'objectiu d'enfortir el paper dels petits pagesos i els agricultors familiars, i impulsar opcions de mercat més àmplies per a milions de famílies rurals.

A més d'assenyalar el 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures també s'ha fixat el dia 29 de setembre com a Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments, una mesura més per a intentar reduir el malbaratament alimentari i contribuir així, al desenvolupament sostenible.

Si vols treballar a l'aula la temàtica del malbaratament alimentari, descarrega't els materials didàctics fent clic

AQUÍ



INTERNATIONAL YEAR OF  
**PLANT HEALTH**  
2020

**I, el 2020 quin Any internacional és?**

El 2020 és l'Any Internacional de la Sanitat Vegetal (AISV), amb l'objectiu de conscienciar a escala mundial sobre com la protecció de la salut de les plantes pot ajudar a erradicar la fam, reduir la pobresa, protegir el medi ambient i impulsar el desenvolupament econòmic.

# ÚLTIMA HORA: L'HORA DEL PLANETA

## EL DIA 28 DE MARÇ DE 2020, SUMAT A LA CONVOCATÒRIA DE L'HORA DEL PLANETA PER A RECLAMAR UN MÓN MÉS SOSTENIBLE

L'Hora del Planeta, impulsada per l'organització World Wild Life (WWF) és un gest que consisteix a apagar els llums i evitar l'ús de l'electricitat durant una hora. Aquest gest s'ha convertit en una reivindicació de la lluita contra el canvi climàtic i un crit a favor de la increïble biodiversitat de la Terra.

Fa tretze anys des de la primera apagada de l'Hora del Planeta a Sidney (Austràlia), i any rere any s'hi sumen més països.

**L'hora del planeta és una manera d'unir al món davant la urgència d'actuar per a combatre el canvi climàtic.**

L'any 2019 es van sumar a l'acció milers de ciutats de 188 països i territoris, a Espanya gairebé 500 municipis, incloses totes les capitals de província, més de 200 empreses i organitzacions i milers de persones.

El 2019, des de l'Òpera de Sidney fins a l'Acròpoli d'Atenes, passant per la Torre de Shangai o la Plaça Vermella de Moscou, les piràmides d'Egipte, la Torre Eiffel o la Ciutat del Vaticà, l'Hora del Planeta va recórrer mig món fins a arribar a Espanya, on gairebé 500 municipis, tot un rècord, es van sumar al gest simbòlic d'apagar les llums: l'Alhambra a Granada, la Torre de l'Or de Sevilla, la Ciutat de les Arts i les Ciències de València, la Basílica del Pilar de Saragossa, el Cabildo de Tenerife, la font de la Cibeles a Madrid, la Sagrada Família a Barcelona o el museu Guggenheim de Bilbao són alguns dels centenars de monuments que es van sumar un any més a la campanya.

Milers de persones van participar en les activitats de carrer convocades amb motiu de la celebració en 15 punts diferents

del país gràcies a la xarxa de grups de voluntaris i voluntàries de l'organització.

L'Hora del Planeta ha comptat també a Espanya amb el suport de més de 200 organitzacions, institucions i organismes.

En Juan Carlos de l'Olmo, secretari general de WWF a Espanya descriu l'Hora del planeta com a "una campanya cada dia més urgent i necessària. El canvi climàtic està ocorrent ja i gràcies a la mobilització pública i al clam social podem aconseguir que els governs actuïn davant una amenaça tan real".

L'anterior edició va llançar tres reptes concrets per a evitar l'accelerada degradació de la naturalesa, un repte que es proposa per a un dia però que bé pot realitzar-se cada dia de l'any: el #RetoDíaSinEmisiones, el #RetoDíaSinPlástico i el #RetoDíaSinCarne per a anar introduint canvis diaris en la rutina i ajudar a cuidar el planeta.

**El dia 28 de març de 2020, de 20:30h a 21:30h, tornarem a convocar una nova edició per a reclamar un món més sostenible.**

**COMPTEM AMB TU?**

Treballem tot l'any per a evitar els greus impactes del canvi climàtic.



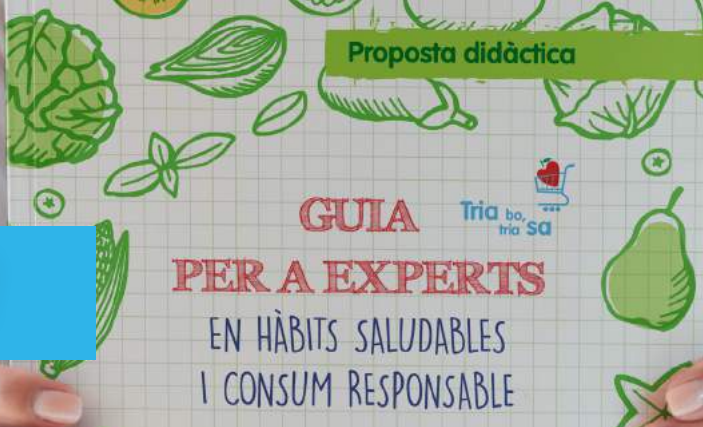
**PEL MEDI AMBIENT CADA ACCIÓ COMPTA!**

Podeu veure el vídeo resum de la edició de 2019 fent clic

**AQUÍ**



## HO HEU VIST?



La guia didàctica del projecte Tria bo, Tria sa és un recurs d'utilitat al llarg del curs.

A la proposta trobareu divertides activitats per desenvolupar a l'aula i treballar els continguts del projecte adaptant-los a la vostra programació.

Us animem a realitzar un **recordatori** dels continguts treballats. Pots trobar aquesta **activitat de síntesis** a la pàgina 32 de la guia didàctica.

Activitat de síntesis

### ENTRENAMENT PER A EXPERTS: SOM EXPERTS EN HÀBITS SALUDABLES I CONSUM RESPONSABLE

Es recomana realitzar un test de coneixements per equips.

Pots motivar l'alumnat plantejant-ho com un concurs i premiant el grup que completi el test en menys temps.



#### Preguntes alumnes de 3rd i 4è

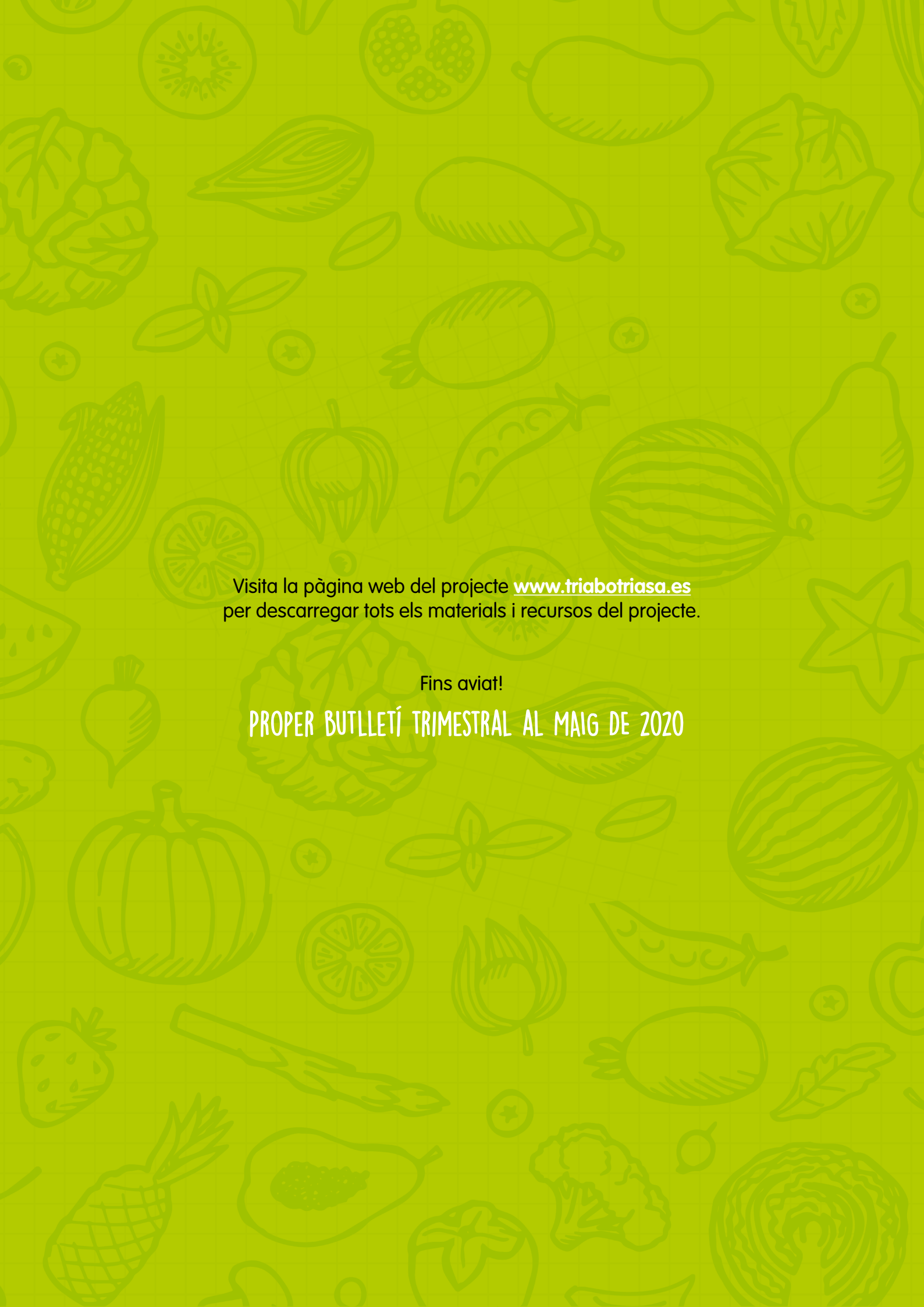
- 1 Quants grups d'aliments conformen la piràmide nutricional?
- 2 A més de l'alimentació, quins altres 4 hàbits saludables coneixes?
- 3 Indica dos beneficis dels productes locals.
- 4 Quina informació podem trobar a l'etiqueta d'un aliment?

#### Preguntes alumnes de 3rd i 4è

En el cas dels alumnes de 5è i 6è proposem fer preguntes amb un major nivell de complexitat:

- 1 Cita cinc aliments diferents de cada grup d'aliments de la Piràmide dels Aliments
- 2 Quants hàbits saludables coneixes? Explica cadascun d'ells.
- 3 Defineix què és un producte local. I de temporada? Per què són aconsellables?
- 4 Per què és important no malbaratar aliments?
- 5 Tria 3 productes que consumeixis habitualment i compara la informació de les seves etiquetes.





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 AL MAIG DE 2020**