

ESPECIAL  
2021

## ENTREVISTA

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

pàg. 6



### LA RECEPTE DE LA TEMPORADA

Coneix els aliments de temporada i converteix-te en un/a 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 reciclatge 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



### ACCIONS RESPONSABLES A L'ESCOLA

Per reflexionar sobre accions responsables i saludables i fer, si és necessari, petits canvis entre tots i totes!

pàg.9

# LA RECEPTE DE LA TEMPORADA



El nou butlletí de gener arriba amb una nova recepta saludable per a tothom, perfecta per la temporada de gener. Lleugera, saludable, però saborosa i original, es tracta d'una opció versàtil que aportarà fibra a la teva dieta.

## AMANIDA DE BRÒQUIL AMB LLAVORS I TOMÀQUETS SECS

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 bròquil
- Oli d'oliva verge extra
- 16 tomàquets secs
- Vinagre de poma
- 100 g de llavors variades
- Sal
- 50 g de pinyons

### QUÈ INTERESSANT! EL TOMÀQUET SEC

El tomàquet és un ingredient molt popular en la cuina gràcies a la seva versatilitat: pa amb tomàquet, cru en amanida, tomàquet fregit per fer la salsa de tomàquet... Existeixen moltes opcions i ara ja coneixes una altra ben original pels teus plats: el tomàquet sec.

### PROPIETATS I BENEFICIS

- Font de fibra, ferro i vitamina A
- Aliment antioxidant, perfecte per plats lleugers
- Aporten més sabor als plats
- Ideals per fer servir en salses o com a condiment



### ELABORACIÓ DE LA RECEPTE

1

El primer pas consisteix a hidratar els tomàquets fins que estiguin tous. Per fer-ho, posa una olla a bullir i aparta-la del foc quan l'aigua arribi al procés d'ebullició. Seguidament, afegeix els tomàquets secs sencers i espera 60 minuts.

2

Quan hagin passat els 60 minuts, retira els tomàquets de l'olla i escorre'ls amb l'ajuda d'un colador. Seca'ls un per un amb un tovalló o drapi reserva'ls.

3

Renta bé el bròquil amb aigua de l'aixeta i separa-ho per trossos. Cuina'l al vapor durant 10 minuts.

Per cuinar al vapor l'únic que necessitaràs serà posar un colador sobre una olla prèviament omplerta d'aigua (has d'anar amb compte que l'aigua no toqui el colador) i posar el bròquil a sobre.

Després, posa l'aigua a bullir i tapa l'olla durant 10 minuts.

4

Agafa una paella i aboca un raig d'oli d'oliva verge extra per cuinar els tomàquets.

Talla els tomàquets en tires amb l'ajuda d'un ganivet. Cuina'ls fins que estiguin lleugerament torrats i afegeix una cullerada de vinagre i una mica de sal. Remou tots els ingredients i retira. Ja tens la teva vinagreta de tomàquets secs!

#### Consell

Pots fer servir la mateixa saborosa vinagreta per elaboracions com: carxofes o verdures cuites, musclos al vapor, amanides (de xampinyons, de pasta, enciam...) o broquetes de pollastre.

5

Torra lleugerament les llavors i els pinyons en una paella a temperatura mitja durant 2 minuts, fins que agafin un aspecte daurat.

#### Consell

És important que estiguis molt pendent dels pinyons mentre estan al foc perquè es poden cremar fàcilment.

6

Per a la presentació, serveix el bròquil en un plat i col·loca les llavors i els pinyons torrats per sobre.

Finalment, incorpora la vinagreta de tomàquets secs.



# PRODUCTES DE TEMPORADA

## Gener

### FRUITES

- Pera (blanquilla i conference)
- Clementina
- Mandarina
- Pomes del grup vermells (fuji, reineta, gala)
- Poma golden
- Taronja naval



### VERDURES I HORTALISSES

- Ceba
- Calçot
- Porro
- Mongeta verda
- Faves
- Pèsols
- Espinacs
- Bleda
- Enciam
- Escarola
- Tomàquet
- Pastanaga
- Pebrot
- Carxofa
- Api
- Albergínia
- Col-i-flor
- Bròquil

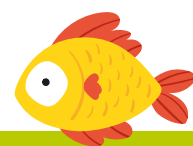


### PEIX I MARISC

- Maire
- Galera
- Sípia
- Llenguado
- Lluç



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



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.

Aprofita l'arribada del 2021 per convidar els teus alumnes a reutilitzar! Per començar l'any, proposem dues manualitats útils per organitzar la seva zona d'estudi amb materials que hi ha per casa i una mica d'imaginació.

## COM FER UN ARXIVADOR!

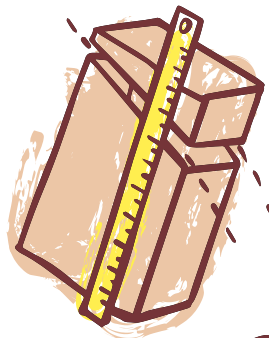
### INSTRUCCIONS

### QUÈ NECESSITAREM?

- 1** Talla les solapes de cartó superior de la capsa amb les tisores.



- 2** Mesura 10 centímetres del vèrtex a les arestes de la capsa i talla en diagonal.



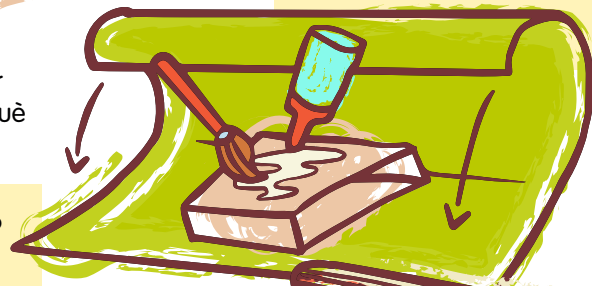
- Dues capses de cereals grans
- Cartolina de colors
- Cola
- Tisores
- Pinzell
- Regla

#### IMPORTANT

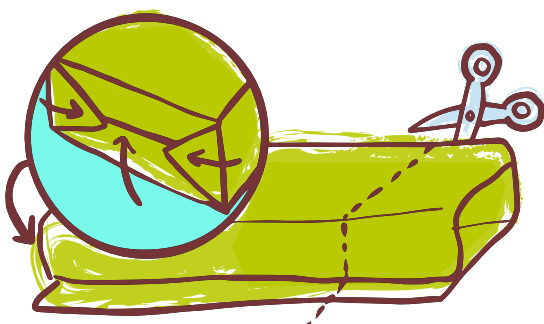
Recorda seguir l'activitat sota la supervisió d'un adult.

- 3** Folra l'exterior de la capsa fent servir la cola i el paper gruixut. Assegura't d'estendre-la amb un pinzell perquè el paper s'adhereixi millor a la superfície de la capsa.

**Consell:** Fes servir cartolina o paper gruixut, el paper de regal o un altre més si s'arrugarà amb la cola i no quedarà uniforme.



- 4** Talla l'excedent de paper amb les tisores i tanca els extrems com si estiguessis embolicant un regal.

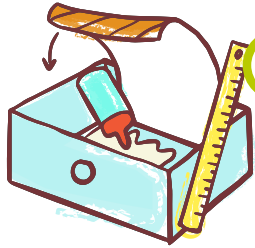
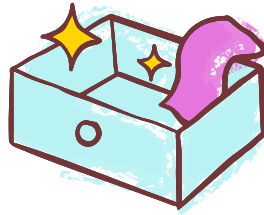


# COM FER UN ORGANITZADOR PER CALAIXOS!

## INSTRUCCIONS

## QUÈ NECESSITAREM?

- 1 Buida el calaix i neteja la base amb un drap humit per retirar qualsevol resta de pols.



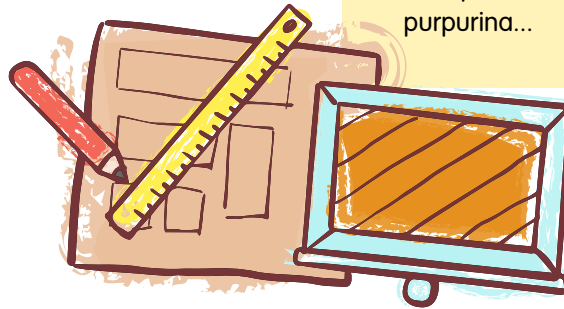
- 2 Amb l'ajuda d'un regle, agafa les mides del calaix i talla el paper de regal suficient per a folrar la base del calaix.

Enganxa el paper amb cinta de doble cara, amb cinta adhesiva pels extrems del paper o pegament.

- 1 drap humit
- Paper de regal
- Cinta de doble cara o adhesiva
- Tisores
- Llapis i regla
- Pegament o silicona
- Capsa de cartó
- Tela, pintures, llapis de colors, purpurina...

- 3 Quan tinguis la base llesta, fes servir el regle i un llapis per dibuixar els futurs separadors del teu calaix al cartó.

Depenent de la seva mida, podràs adaptar la forma dels separadors al teu gust.



- 4 Retalla el cartó seguint la forma que hagi dibuixat amb les tisores i fes servir els materials que més t'agradin per decorar-los.

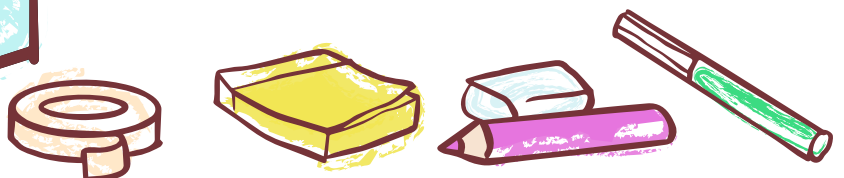
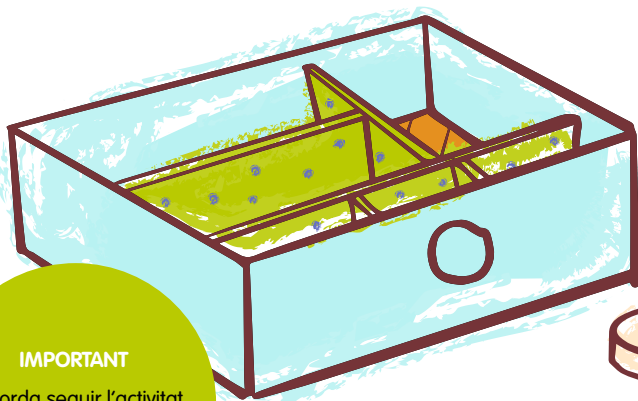
Per folrar el cartó pots fer servir tela, paper de regal, pintures, llapis de colors, purpurina... Deixa volar la teva imaginació!

- 5 Quan hagi decorat els separadors i estiguin secs, enganxa'ls sobre el paper de regal, a la base del calaix amb pega o silicona.

Divideix les seccions de la manera que més et convingui, depenent del resultat que vulguis.



- 6 Deixa-ho assecat i tindràs un funcional organitzador per a guardar tot el que vulguis.



### IMPORTANT

Recorda seguir l'activitat sota la supervisió d'un adult.

# ENTREVISTA JANE GOODALL



En el butlletí d'aquest mes, et presentem a Jane Goodall, una de les científiques més reconegudes en l'àmbit internacional gràcies a les seves investigacions sobre els ximpanzés.

A continuació, et presentem algunes curiositats sobre la seva feina i el seu missatge.

1. Jane Goodall va començar la seva investigació sobre els ximpanzés salvatges al Parc Nacional Gombe Stream (Tanzània). Allà va descobrir que els ximpanzés també podien fer servir eines, una característica que només s'atribuïa als humans.
2. Va crear l'Institut d'Investigació Jane Goodall l'any 1977, dedicat a la investigació a Gombe (Tanzània) i la protecció dels ximpanzés i el seu hàbitat.
3. Després d'assistir a la cimera de l'Acadèmia de Chicago per la Conservació (1986), Goodall va apartar-se de la investigació per convertir-se en activista.
4. La seva feina ha estat fonamental no només per difondre coneixements sobre els ximpanzés, els humans (el ximpanzé és l'espècie més propera a la nostra) i altres espècies, sinó per generar empatia, convidar a la reflexió i la responsabilitat.

## LA HISTÒRIA DE JANE GOODALL

5. Pertany al comitè del Projecte dels Drets Humans des de la seva fundació en l'any 1996.
6. Les seves investigacions sobre els ximpanzés i l'ésser humà van suposar una gran revolució en la comunitat científica. La seva feina, considerada la més prolongada sobre animals en llibertat, continua avui gràcies als investigadors de l'Institut Jane Goodall.
7. Actualment, dóna conferències sobre la defensa dels ximpanzés i l'entorn arreu del món. Entre altres accions, Goodall també forma part del consell del santuari de ximpanzés més gran fora d'Àfrica: Save the Chimps (Florida). Per tota la seva feina, és considerada una de les dones científiques amb major impacte al segle XX.

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

### Plantejar algunes preguntes al grup:

Per exemple: Què és el que et crida més l'atenció sobre la trajectòria de Jane Goodall?

### Jugar a vertader/fals:

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

Per exemple: "Jane Goodall va començar l'estudi dels ximpanzés després de visitar un zoo a Anglaterra." FALS.

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

Un dels pensaments que ha portat a Goodall a dedicar gran part del seu temps a l'educació mediambiental és que les noves generacions són les que podran aportar millores significants pel medi ambient i les espècies que hi conviuen.

Estàs d'acord amb la seva reflexió? Com creus que pots col·laborar a la protecció d'aquestes espècies i de l'entorn.



### Què és l'Institut Jane Goodall?

Goodall va fundar l'Institut Jane Goodall (IJG) l'any 1977 per donar suport a la investigació de Gombe (Tanzània), de la qual és líder global, en un esforç per protegir els ximpanzés i el seu hàbitat. Actualment, l'Institut compta amb 24 oficines arreu del món i és reconegut pels seus programes de conservació i desenvolupament a l'Àfrica.

L'any 1991, va desenvolupar un programa educatiu a escala mundial per la joventut anomenat Roots & Shoots. L'objectiu d'aquest programa és motivar a la ciutadania a respectar tots els éssers vius i promoure l'entesa entre totes les cultures i creences per tal de convertir el món en un lloc millor per a tots. T'animem a investigar més sobre el programa!

Consulta més informació sobre la Jane Goodall [aquí](#).

# 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.

## RESIDUS I EL SEU IMPACTE AL MEDI AMBIENT



La fabricació de paper reciclat necessita un 62% menys d'energia i un 86% menys d'aigua que el paper fabricat de zero. Reciclar paper redueix la contaminació.



L'alumini es pot reciclar per sempre sense perdre cap de les seves qualitats. Les llaunes de refresc es poden reciclar i tornar al prestatge del supermercat en un termini de dos mesos.



El 70% del cartó es recupera per ser reciclat. En tractar-se d'un material versàtil, es pot reutilitzar per manualitats i objectes decoratius per casa com ara marcs per a fotos, joguines, petits mobles...



La descomposició d'una llauna pot trigar fins a 500 anys, mentre que el vidre trigaria fins a 5.000 anys.

El vidre és un material 100% reciclable que se separa per colors perquè és una qualitat que conserva fins i tot després del procés de reciclatge.



El reciclatge d'una tona de plàstic pot ajudar a estalviar entre 1.000 y 2.000 litres de benzina.

L'ésser humà genera 21,5 milions de tones de residus orgànics cada any.

Compostar-los reduiria la mateixa quantitat de gasos d'efecte hivernacle que retirar 2 milions d'automòbils de les carreteres. Recorda evitar el malbaratament alimentari.



# ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA



A continuació, et presentem una sèrie d'activitats perquè animis els teus alumnes a realitzar-les en família i treballar el projecte junts!

## Activitat familiar ESPECIAL INICI D'ANY: EL RECEPTARI DEL 2021

Un dels objectius principals del projecte "Tria bo, Tria sa" és promoure una alimentació saludable i equilibrada a través d'hàbits responsables. Aprofitant el nou any, època de reflexió i de complir nous propòsits, presentem una nova activitat per a poder completar en família.

En els nostres butlletins proposem algunes idees originals de receptes per poder posar en pràctica i que els i les alumnes es converteixin en petits/es xefs gràcies a la secció "La recepta de la temporada". Anima'ls a crear el receptari saludable del 2021, on podran recopilar aquestes receptes i moltes més amb aliments de temporada i proximitat.

Motiva els teus alumnes perquè destinin una llibreta a aquest fi. Poden escriure pas per pas el procés d'elaboració de les seves receptes, inventar els noms dels plats...

Es tracta d'una activitat on podran plasmar els seus coneixements d'una manera creativa i dinàmica que a la vegada, els ajudarà a perfeccionar la seva organització.

Anima els teus alumnes a seguir omplint el receptari de manera habitual fins que tinguin un bon grapat de receptes per compartir en família i a la classe!

Consell: Per tal que el receptari sigui més complet, poden fer una fotografia del plat final i enganxar-la juntament amb les instruccions d'elaboració.

## Activitat familiar CINEMA A CASA

Gener és temps de fred, la temporada perfecte per aprofitar aquells plans que podem fer dins de casa. Sabies que pots crear un cinema al menjador de casa teva en **6 senzills passos?**

**1** Agafa la capsa de sabates i posiciona la lupa gran al centre dels laterals de la capsa. Marca el contorn amb un retolador i retalla el resultat amb el cúter.



**2** Desfés-te del mànec de la lupa gran, de manera que et quedis només amb la part de la lent. Després, introdueix-la en el forat que has fet prèviament amb el cúter.



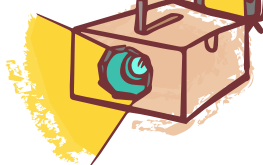
**3** Per tal que la lupa s'aguanti, enganxa les vores amb cinta adhesiva negra, assegurant-te que no quedi cap forat per on pugui filtrar-se la llum.



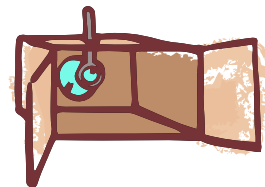
**4** Tenint en compte la posició de la lupa gran, buscarem el centre a la part superior de la capsa i farem un forat agafant com a referència el mànec de la lupa petita (no importa la mida exacta d'aquesta última).



La idea és que el forat ompli tres quartes parts de la cara superior de la capsa.



**5** Per comprovar que s'hagi fet el forat correctament, la lupa petita haurà d'entrar per la ranura. Un cop la lupa estigui dins la capsa, col·loca-la de manera que la seva lent quedi a l'interior, enfront de la lupa més gran i el mànec per fora.



**6** Deixa oberta la part de darrere de la capsa per poder introduir el smartphone, de manera que quedi col·locat rere les dues lents. Per últim, assegura't de tancar bé la capsa perquè no entri la llum.

Si ho veus necessari, cobreix la ranura superior amb cinta adhesiva negra o cartolina negra. Per a una millor experiència, apaga totes les llums de l'habitació i busca una paret blanca o penja un llençol blanc perquè serveixi com a pantalla.

### Què necessitarem?

- Smartphone
- Capsa de cartó
- Dues lupes (una gran i una lupa petita de gran augment)
- Regla
- Llapis
- Cúter
- Cinta adhesiva
- Retolador
- Cartolina negra

### IMPORTANT

Recorda seguir l'activitat sota la supervisió d'un adult.



# ACCIONS RESPONSABLES A L'ESCOLA



En aquesta secció et presentarem algunes accions responsables i saludables suggerides pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que alumnes i docents podeu portar a terme a l'escola.

L'objectiu de la secció és impulsar la reflexió sobre les nostres decisions i fer, si és necessari, petits canvis!



Pots consultar la guia "L'alimentació saludable en l'etapa escolar" fent clic [aquí](#).



## DIGUES "SÍ" A LES CANTIMPLORES

L'aigua és un element indispensable per l'ésser humà, ja que és necessària perquè l'organisme realitzi múltiples funcions.

### Potencia:

És la millor beguda per acompanyar l'esmorzar. Cal motivar els infants a portar una cantimplora a l'aula. D'aquesta manera, tindran accés al recurs i podran fer un ús responsable, evitant generar residus plàstics.

### Evita:

Begudes ensucrades com sucs de fruita, batuts de llet i xocolata.

## MÉS PORTA ENTREPANS I MENYS RESIDUS



### Potencia:

És important utilitzar materials d'emalatge reutilitzables (porta entrepans o bosses de roba, carmanyoles, etc.)

### Evita:

Els envasos d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles, brics, etc.)



## ESMORZARS SALUDABLES

L'esmorzar de mig matí és un que s'acostuma a prendre a l'hora de l'esbarjo. Tot i això, ha passat poca estona del primer esmorzar, per tant, el que es pren a l'escola hauria de ser més lleuger.

### Potencia:

Fruita fresca, entrepans de pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits o fruita seca.

### Evita:

Aliments processats (com embotits), sucre, mermelada, xocolata, cacau en pols, mantega, iogurts ensucrats de sabors, galetes i cereals ensucrats.



## MENYS ULTRAPROCESSATS

### Potencia:

És important traslladar la filosofia de menys aliments ultraprocessats a tots els espais de l'escola. És recomanable que hi hagi punts a l'escola que facilitin dur menjar de carmanyola (punts d'escalfament, així com un espai per poder menjar i beure amb calma).

### Evita:

Aliments ultraprocessats a les màquines expenedores. Parem atenció a les opcions oferides i com més saludables i coherents, millor!

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 MARÇ DE 2021**