

2. CUIDEM LA NATURA

UN MÓN QUE TAMBÉ ÉS RURAL

Descobreix com són els cultius que ens donen les millors fruites i hortalisses i cuiden la natura.

pàg. 4

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

EL PLAT SALUDABLE

Saps reconèixer un plat saludable? És molt fàcil, t'ho explicarem perquè et converteixis en un expert.

pàg. 5

4. UN CAMÍ SALUDABLE PER FER-LO... TOTS JUNTS!

CADA TEMPORADA TÉ ELS SEUS ALIMENTS, TASTALS TOTS!

Si triem aliments de temporada, la nostra dieta serà molt més variada i també resultarà positiu per al planeta. T'apuntes?

pàg. 6-7

5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCs I PASSATEMPS

Amb aquests passatemps no es perd el temps! Fes-los també a casa teva i posa a prova la teva família.

pàg. 8

1. RECEPTES DEL MÓN

DESTINACIÓ: AMÈRICA DEL NORD

Travessem la bassa gran per descobrir la gastronomia d'Amèrica del Nord. Quina de les seves receptes típiques cuinaràs?

pàg. 2-3



1. RECEPTES DEL MÓN

DESTINACIÓ: AMÈRICA DEL NORD



Sabies que l'Amèrica del Nord inclou Groenlàndia, el Canadà, els Estats Units i Mèxic?

INGREDIENTS DE LA CUINA NORD-AMERICANA

Si hi ha una paraula que defineix aquesta gastronomia és la varietat. Amb el pas del temps i l'arribada de persones que vivien a Europa, Àsia o Àfrica, els costums i tècniques culinàries es van anar ampliant i, per això, és una cuina on hi ha molta fusió.



PRODUCTES INDISPENSABLES:



BLAT DE MORO



FAVES



PATATES



PEBROTS



GALL DINDI



PEIX



MONGETES
(FRJIOLES)

2 MITES DE LA CUINA NORD-AMERICANA

Un mite és una idea que tenim sobre alguna cosa, però que no és certa, com, per exemple, pensar que els nord-americans...



NOMÉS MENGEN MENJAR RÀPID

Depèn de cada persona. És una regió molt gran i hi ha molta varietat d'ingredients, així que es poden cuinar moltes receptes i no totes de menjar ràpid.



SEMPRE TRIEN CARN

Ben al contrari! També tenen plats com la sopa de cloïsses o l'entrepà de llagosta.

RECORDA!

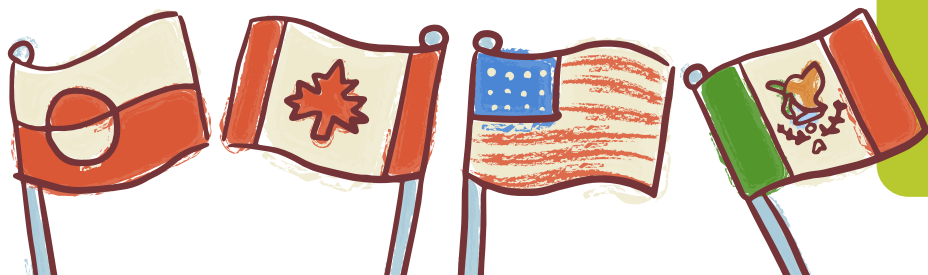
Els mites no serveixen de res: el millor és descobrir les cuines del món i saber triar bo i sa.

REpte PER AL TEU ALUMNAT NO SOLS FAST FOOD

Per demostrar que a Amèrica del Nord no sols mengen hamburgueses o patates fregides, anima'ls a convertir-se en "detectius de cuina".

L'objectiu és que descobreixin un dels seus plats típics i que aprenguin les seves característiques.

Després, el presentaran als seus companys ensenyant imatges i explicant la recepta.



APRENEM A CUINAR FAJITES DE POLLASTRE I VERDURES



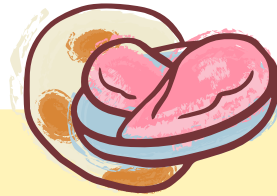
La cuina tex-mex és típica d'Amèrica del Nord i representa una mescla entre el menjar estatunidenc i el mexicà.

Descobreix la recepta de les fajites de pollastre i... treu el xef que portes dins teu!

INGREDIENTS

PER A 4 PERSONES

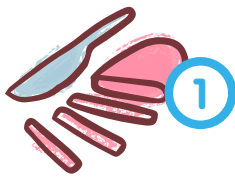
- Fajites de blat o blat de moro
- 1 pebrot verd o vermell
- Oli d'oliva verge extra
- 2 pits de pollastre
- 1 pastanaga



ESTRIS

- Ganivet
- Paella gran
- Dues safates o plats grans

ELABORACIÓ DE LA RECEPTA PAS A PAS



1

Amb l'ajuda d'un adult, tallareu el pollastre en tirs fines i, després, afegireu sal i pebre.

A continuació, posareu una mica d'oli en una paella gran i, quan estigui calenta, saltareu el pollastre fins a daurar-lo, així estarà cruixent.



2

Fent servir la mateixa paella del pollastre, afegireu una mica més d'oli per saltar les verdures. Si estan al dente o cruixents, saben millor, així que amb uns 5 minuts és suficient.



5



3

Deixeu el pollastre en un plat o a la safata reposant i, mentrestant, seguim amb la recepta.

Ara prepararem les verdures. Talleu el pebrot per la meitat per treure les llavors de l'interior i trossegeu-lo. També pelareu i tallareu la pastanaga en tirs finetes.



4



6

Ara arriba la part divertida: muntar les fajites..

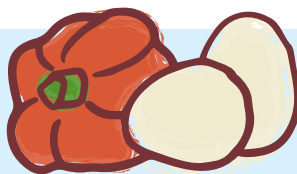
- Posa el pollastre i les verdures al centre de cada fajita.
- Tanca cada costat de la fajita cap al centre i...
- Prepara't per a la prova final: amb molta cura, gira la fajita sense que caigui res.

Segur que ho aconsegueixes!

T'HAN SOBROT VERDURES?

¡Aquí no es malbarata res! Guarda-les per fer una truita de verdures.

Només heu de batre els ous i barrejar-los amb les verdures. Acompanya la truita amb una llesca de pa amb tomàquet, oli d'oliva verge extra i una mica de sal, i ja tens un sopar bon i sa!



VOLS UN ALTRE REPTA CULINARI?

Proposa als teus familiars buscar la recepta del guacamole, un clàssic mexicà per acompanyar les verdures, i anima'ls a preparar-lo junts. Si t'agraden les fajites, amb guacamole t'encantaran!



2. CUIDEM LA NATURA

UN MÓN QUE TAMBÉ ÉS RURAL



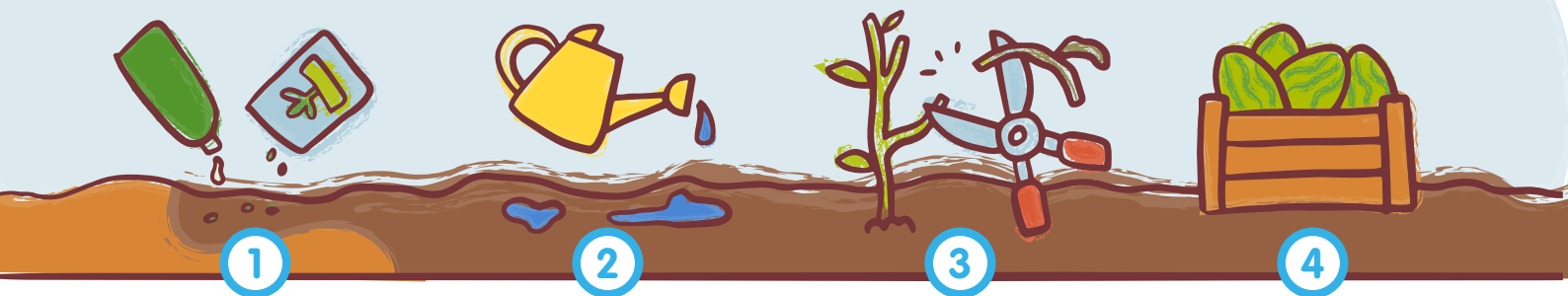
Has pensat alguna vegada que molts dels aliments que consumim cada dia existeixen gràcies a la natura?

El món també és rural i per tenir una dieta saludable, necessitem el poder de la natura. Per això, en conrear productes com les fruites o les verdures, hem de fer-ho sense malmetre el medi ambient. Això s'aconsegueix gràcies a les bones pràctiques agrícoles. Saps què són?

LES BONES PRÀCTIQUES AGRÍCOLES

Són el conjunt de processos que es duen a terme en el món rural per obtenir la millor qualitat dels productes i protegir l'entorn al mateix temps.

Aquests 4 passos són fonamentals per conrear amb cura i aconseguir fruites i hortalisses molt nutritives:



1

LA QUALITAT DEL SÒL

És important que la terra estigui sana perquè hi puguin créixer les fruites i verdures. Si, també pot emmalaltir! L'agricultor haurà d'aplicar els nutrients adequats si la terra els necessita.

2

REG ADAPTAT A CADA ARBRE O PLANTA

Si reguem en excés o molt poc, la collita es podria fer malbé. L'agricultor sap quanta aigua necessita cada cultiu.

3

UNA PODA BEN REALITZADA

Cada fruita i verdura té un moment concret per a la poda. Sempre es farà amb les eines adequades i amb molta cura per no fer mal a la planta.

4

EL MILLOR MOMENT PER A LA RECOL·LECCIÓ

També hi ha un calendari per saber quan podem recollir els fruits en el seu millor estat. Així tindran tots els nutrients, textura i sabor que ens agraden.

CONEIXES LA DIFERÈNCIA ENTRE PODAR I RECOL·LECTAR?

"Podar" és tallar o treure les branques més febles o les flors mortes perquè els fruits continuïn creixent amb la millor qualitat possible, i "recol·lectar" és l'últim pas: recollir els fruits per gaudir-los!

Ara, quan trobis les fruites o verdures al supermercat, sabràs que totes tenen el mateix origen: el món rural.

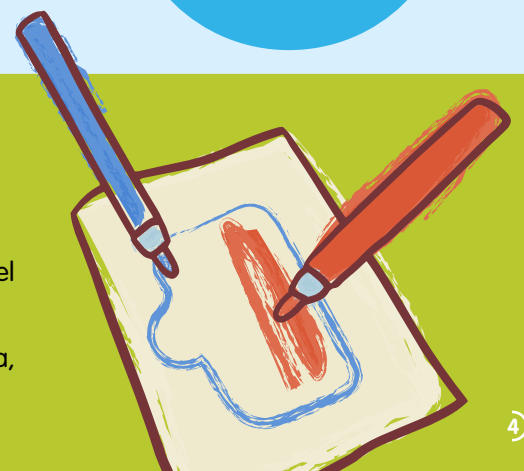
SABIES QUE...?

És millor consumir les fruites, verdures i hortalisses en cru perquè conserven millor les seves vitamines i minerals.

REpte PER AL TEU ALUMNAT DETECTIUS DEL MÓN RURAL

Trija la teva fruita o verdura favorita i crea l'etiqueta que t'agradaria que tingués al supermercat. Converteix-te en un detectiu i investiga a fons per poder explicar tot el procés de cultiu del teu producte.

Pots fer dibuixos per ensenyar el procés: quant més completa sigui la teva etiqueta, millor! Després, podeu fer un mural i posar les etiquetes de tota la classe.



3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

EL PLAT SALUDABLE



Per tenir una dieta sana, és important menjar aliments variats i omplir el plat de colors i sabors. Així aconseguiràs una combinació única de nutrients per estar sa i sentir-te amb energia. Si vols preparar-lo, pren nota!

SAPS RECONÈIXER UN PLAT SALUDABLE?

LA MEITAT DEL PLAT: VERDURES

Verdures de temporada, que aporten moltes vitamines, minerals i fibra. La patata no hi compta com a verdura.



En un plat saludable, abunden les fruites, verdures i hortalisses, però no hi ha brioixeria, begudes ensucrades, batuts o lactis ensucrats.



Els embotits i carns vermelles es poden afegir ocasionalment.



Per amanir, tria olis vegetals saludables com l'oli d'oliva verge extra.



¼ DE PROTEÏNA

Ja sigui de peix, aus, llegums, ou o formatge. Són els aliats dels teus ossos i músculs.

¼ DE CEREALS INTEGRALS O TUBERCLES

Com són la pasta, el blat, la quinoa o l'arròs.

Contenen fibra i algunes vitamines i minerals, però, sobretot, destaquen pels hidrats de carboni complexos: l'energia saludable que el teu cos necessita.



TRIA AIGUA, ÉS VIDA!

L'aigua hauria de ser la nostra beguda principal en tots els àpats, snacks o quan fem activitat física.

Els refrescos tenen sucre i cap nutrient per al teu cos.

FINS ALS 10 ANYS



ENTRE ELS 11 I ELS 18 ANYS

SABIES QUE...?

L'aigua millora les teves defenses.

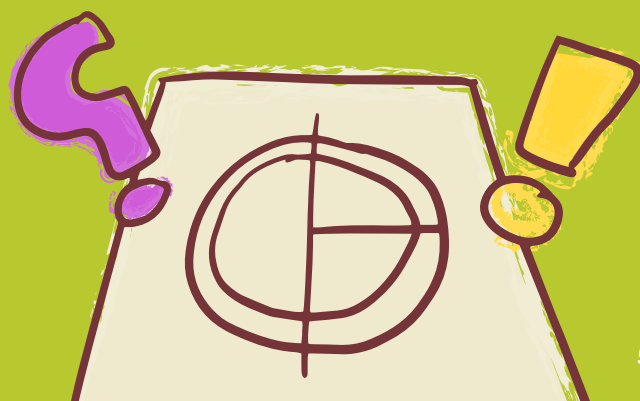
Així estaràs més fort per evitar malalties com la grip.

REpte PER AL TEU ALUMNAT

DIBUIXAR UN PLAT SALUDABLE

Anima els teus alumnes a dibuixar un plat saludable. La idea és que després el cuinin a casa, amb els seus pares, i expliquin a classe els productes de temporada que han triat.

També pots ensenyar fotografies de plats que no representen una opció 100 % saludable perquè els alumnes pensin com poden convertir-los en plats saludables.



4. UN CAMÍ SALUDABLE PER FER-LO... TOTS JUNTS!

CADA TEMPORADA TÉ ELS SEUS ALIMENTS, TASTA'LS TOTS!

La primavera ja és aquí i ve carregada amb les seves fruites i hortalisses de temporada. Ara et toca gaudir d'elles amb diferents receptes.

UN CALENDARI PER GUIAR-TE

La cistella de la compra s'omple de color i d'aliments saludables. Segueix el calendari per no deixar-te cap sense tastar.

FRUITES DE TEMPORADA A LA PRIMAVERA

MARÇ I ABRIL



taronja



llimona



aranja



maduixes



nespra



kiwi



préssec



albercoc



cireres



meló



síndria



nectarina

MAIG I JUNY

VERDURES DE TEMPORADA A LA PRIMAVERA

MARÇ I ABRIL



ceba tendra



créixens



pastanaga



ruca



espàrrec verd



remolatxa



tomàquet pera



pebrot verd



carabassó



all



espàrrec blanc



enciam meravella

MAIG I JUNY

GIVE ME 5!

Una alimentació saludable inclou 5 racions de fruita i verdura al dia, però com tenim tanta varietat, és impossible repetir!

REpte PER AL TEU ALUMNAT

T'ANIMES A CREAR EL TEU CALENDARI DE FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA?

Dibuixa'l al teu gust, però recorda incloure tots els dies del mes, de dilluns a diumenge. Després, hauràs d'apuntar les fruites i hortalisses que menges cada dia en els teus plats saludables.

Al final del mes, explica a la resta dels teus companys quantes fruites i verdures has menjat, quantes has tastat per primera vegada i quina ha estat la teva favorita. Segur que els encanta saber com has superat el repte!










CONREA ELS TEUS PRODUCTES DE TEMPORADA A CASA

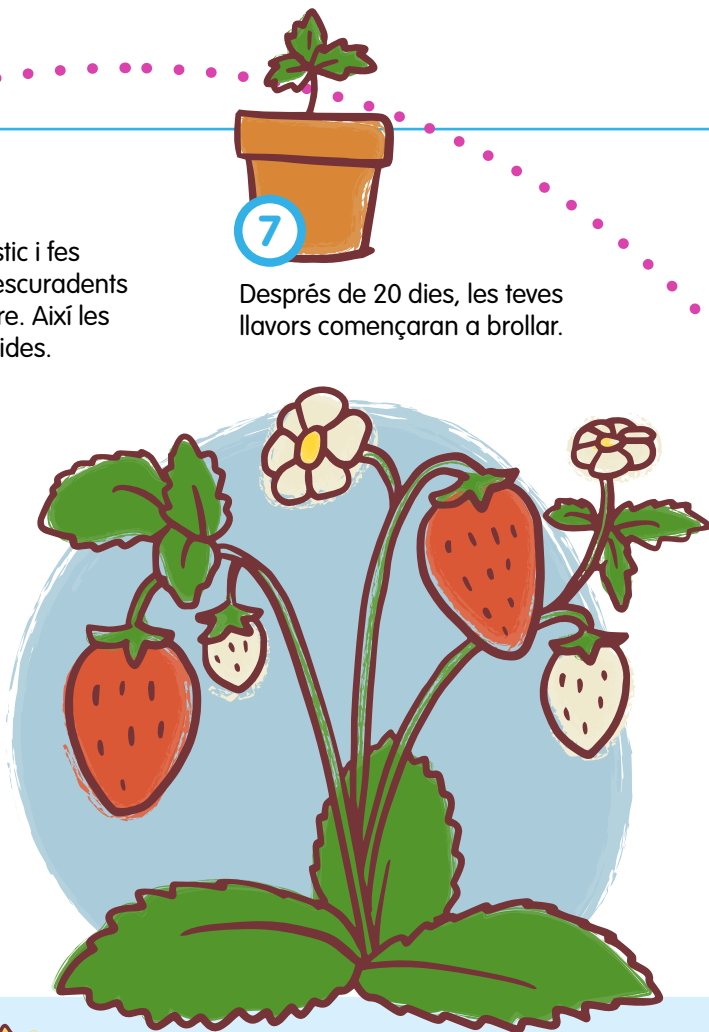


T'imagines berenar unes maduixes conreades per tu? Si no tens hort, no passa res perquè pots germinar unes maduixes que hagin comprat. T'apuntes?

Sabies que els puntets de la pell són les llavors? En aquesta activitat germinarem perquè creixin més llavors en un test.

PAS A PAS

-  Tria entre 2 i 3 maduixes a les quals es vegin molt bé les llavors.
-  Per extreure les llavors, demana ajuda a un adult. És fàcil: amb un ganivet, es talla la part de fora de la maduixa en trossets. La resta de la maduixa te la pots menjar!
-  Prepara el test on germinaran les teves llavors. Has d'omplir-lo amb terra fins a gairebé arribar a la vora.
-  Reparteix les llavors de maduixa i afegeix una capa de terra més fina.
-  Rega el contingut del test una mica.
-  Cobreix amb un film plàstic i fes alguns puntets amb un escuradent perquè pugui passar l'aire. Així les llavors estan més protegides.
-  Després de 20 dies, les teves llavors començaran a brotar.



Busca un lloc amb llum: les llavors necessiten entre 6 i 8 hores de sol.



Usa tests de poca profunditat.



Rega les llavors cada dia perquè no s'assequin.

MOMENT DE REFLEXIONAR...

PER QUÈ ÉS IMPORTANT CONSUMIR PRODUCTES DE TEMPORADA?



Si compres la fruita quan és la seva temporada, la seva qualitat i frescor són més notables.



A més, com te les menges en el seu millor moment, tenen tot el sabor i nutrients.



També és bo per al planeta perquè respectes el cicle de la natura i, si són de producció local, no cal fer llargs viatges per portar-los des del seu origen.

Així evitem la contaminació pel transport!

5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS



JOC 1: QUI ÉS QUI

Hem anat a comprar fruites i verdures de temporada, però veuràs que són molt especials encara que per fora no es veuen perfectes.

Consell per al professor: pots utilitzar fotografies, com ara unes fitxes o, si ho prefereixes, fer-les tu mateix.



Aquestes fruites i verdures són igualment saludables i saboroses: ens les podem menjar i així evitem el malbaratament alimentari.



CÓMO SE JUEGA

La classe s'organitza en parelles i el professor dona a un dels jugadors una fitxa en la qual apareix una fruita o verdura.

L'altre jugador haurà de fer preguntes sobre la fruita o verdura fins a endevinar de quin aliment es tracta. Les preguntes només es poden respondre amb un "sí" o un "no".

Qui encertarà més fruites i verdures de temporada?

JOC 2: JEROGLÍFIC

Hem rebut un missatge al mòbil però només apareixen emojis.

Ens ajudes a desxifrar què ens diu?



_ A _ _ _ J _ I _ _ _ U _ _ _
T _ _ _ _ A _ _ _ U _ _ _
P _ _ E _ _ _ E _ _ _ A _ _ _

Frases escondido:
LA TARONJA I LA MADURJA I LA MADURJA I SÓN
TENEN MOLTA AIGUA I SÓN
PERFECTES PER A LA CALOR.

CONTINUEM JUGANT AMB EN TIX I LA LOY?

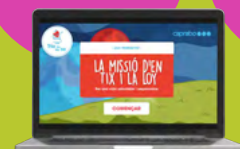
Els nostres amics en Tix i la Loy us estan esperant per superar totes les missions que tenen per davant.

Amb tot el que heu après, segur que els ajudeu moltíssim i passeu una estona d'allò més divertida.

Des de qualsevol ordinador, tauleta o mòbil.

Podeu triar entre 3 nivells de dificultat.

Reptes adaptats als continguts curriculars de cada cicle de Primària.



La missió d'enTix i la Loy

triabotriasa.es





El concurs està obert fins al 22 de maig de 2023!

VOSALTRES TAMBÉ PODEU SER TRIA-FOODS!

Torna el concurs més esperat per a nenes i nens de 8 a 12 anys, però aquesta vegada amb una sorpresa. Enguany, els teus alumnes poden participar en "Dona-li vida a un Tria-Food!" i demostrar tot el que saben sobre els aliments de temporada.

Només han de triar un d'aquests aliments, que coincideixi amb el mes del seu naixement i dibuixar-lo en aquesta plantilla donant consells saludables i sostenibles o presentant plats deliciosos.



PLANTILLA

Català

PLANTILLA

Castellà

BASES

del concurs



Crearem un calendari amb les 12 millors participacions!
En vols un per a l'aula?

Els Tria-Foods aportaran a la teva aula molta diversió i creativitat!

4 GUANYADORS **8** MENCIONS ESPECIALS



PREMIS

Premis per fomentar la vida activa dels nens i de les nenes. I esmorzars saludables per a les classes guanyadores!



Podeu consultar tota la informació del concurs i les bases legals a la web: www.triabotriasa.es



EL VIATGE PELS HÀBITS SALUDABLES CONTINUA...

Segueix així i recorda que, si és bo i és sa, ho té tot per cuidar-te i protegir el planeta!

FINIS AVIAT!