

2. CUIDEM LA NATURA

DIA MUNDIAL DEL RECICLATGE

Descobreix els beneficis i prepara un regal molt especial per a un dels teus companys.

pàg. 5-6

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

L'ETIQUETA NUTRICIONAL

Saps què és el Nutri-Score? I el Planet-Score? Triar aliments sans i bons és fàcil amb aquestes etiquetes.

pàg. 7

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

CADA TEMPORADA TÉ ELS SEUS ALIMENTS ÚNICS, DESCOBREIX-LOS!

Repassa les fruites i verdures de temporada i inventa't el teu propi suc per carregar energies.

pàg. 8

1. RECEPTES DEL MÓN

DESTINACIÓ: EUROPA

Descobreix la gastronomia d'Europa i prepara una recepta... amb les mans a la pasta!

pàg. 2-4

5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS

Sempre hi ha temps per jugar! Fes aquests passatemps a classe o a casa i posa a prova la teva família.

pàg. 9



1. RECEPTES DEL MÓN

DESTINACIÓ: EUROPA

Fa molt temps, els grecs van dividir el món en tres grans àrees: Europa, Àsia i Líbia. Nosaltres vivim just a Europa, que també es coneix com "el Vell Continent". Preparat per descobrir la seva gastronomia?

INGREDIENTS DE LA CUINA EUROPEA

Hi ha 50 països a Europa i cadascun d'ells té els seus costums i tècniques culinàries. La geografia, el clima o la història fan que un mateix plat es pugui preparar de diferents maneres segons el país. No et sembla increïble?

AQUESTS SÓN ALGUNS DELS SEUS INGREDIENTS MÉS TÍPICS:



CONDIMENTS



CARNS



VERDURA



PASTA



CEREALS



LLEGUMS

DEL NORD AL SUD

Europa té moltes gastronomies diferents. N'hem triat dues perquè puguis comparar-les i saber una mica més d'elles.

A ITÀLIA

HI HA MOLTES DIFERÈNCIES ENTRE LES SEVES REGIONS...

Al nord, són típics els plats com el *risotto* o el *carpaccio*.

Al centre, preparen receptes amb una gran varietat de carns i embotits, com el *prosciutto*, el pernil de la ciutat de Parma reconegut mundialment per la seva qualitat i sabor.

Al sud, triomfen la pizza i la pasta, amb salses com el pesto i la bolonyesa.

ALS PAÏSOS ESCANDINAVS

PER SUPERAR ELS LLARGS I FREDS HIVERNS...

Preparen receptes amb una gran varietat de formatges i peixos de proximitat com ara el salmó o el bacallà skrei.

Abunden les fruites i verdures, fresques i de temporada.

Alguns dels seus plats típics són els sandvitxos de xai fumats, les tires de peix sec o el "kåldolmar", carn picada i arròs embolicats en fulles de cabdell cuites.

REpte PER AL TEU ALUMNAT AMBAIXADORS DE LA CUINA

Escriu el nom de diferents països europeus en diversos paperets i doblega'ls per ficar-los en una capsula.

Cada alumne triarà un paper i es convertirà en un ambaixador de la cuina d'aquest país.

En aquesta activitat, haurà de descobrir tres plats típics i tres ingredients saludables que representin el país.

Després, li explicarà tot als seus companys perquè coneguin més curiositats de la cuina europea.

APRENEM A CUINAR PASTA INTEGRAL



Segur que t'agrada la pasta, però has provat la integral?

Té molts beneficis: ens aporta fibra i proteïnes, ens ajuda a millorar la digestió i és una font saludable d'energies. Som-hi! Mans a l'obra!

INGREDIENTS

PER A 4 PERSONES

- 300 grams de farina integral de blat
- 2 culleradetes d'oli d'oliva verge extra
- 100 mil·lilitres d'aigua
- 1/2 culleradeta de sal

UTENSILIS

- Paper de plàstic
- Corró de fusta
- Cassola
- Colador

ELABORACIÓ DE LA RECEPTA PAS A PAS

IMPORTANT!: A l'hora de preparar les receptes, ho farem amb la supervisió d'un adult. A més, en equip és més divertit!

LA MASSA



1

Posa la farina integral sobre la taula on treballaràs i fes una mena de muntanyeta amb un espai al centre. Ho fem sobre la taula com a autèntics xefs italians!

En aquest foradet, afegeix l'aigua.

Barreja tots els ingredients fins a aconseguir una massa fina i suau. Temps: entre 8 i 10 min.



2

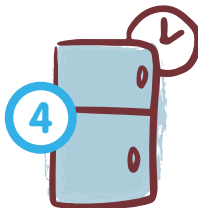


3

Quan la massa s'hagi fet més elàstica, forma una bola i cobreix-la amb paper de plàstic.

Deixa reposar la bola a la nevera 30 minuts.

Mentrestant, pots anar pensant quina pasta vols fer. Nosaltres et proposem una opció molt senzilla: els *tagliatelle*.



4

LA FORMA: TAGLIATELLE

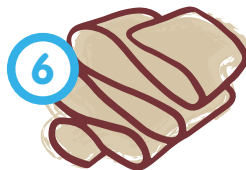


5

Estira la bola amb el corró o amb les mans, amb cura de no trencar-la, fins que quedi una làmina molt fina.

Empolvora amb una mica de farina i doblega la làmina sobre si mateixa diverses vegades.

6



7

Demana ajuda a un adult perquè faci talls d'entre 1 i 2 cm d'ample en la làmina. Cada tall és un *tagliatella*!

Agrupa uns quants *tagliatelle* per formar nius. Així es fan tradicionalment a Itàlia.

8



LA COCCIÓ



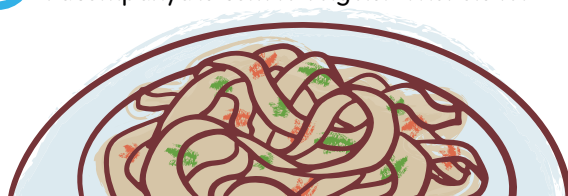
9

Afegeix els nius de *tagliatelle* en una cassola amb aigua bullent amb sal. Recorda: sempre amb l'ajuda d'un adult. El temps dependrà del gruix de la teva pasta: aproximadament 5 minuts.

CONSELL: Si no estàs segur... tasta la pasta per saber si està al teu gust!

10

Finalment, escorre els *tagliatelle* en un colador i acompanya'ls com tu vulguis. El xef ets tu!





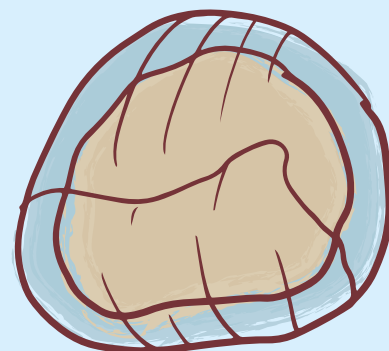
A nosaltres també ens agrada la pasta i, per això, tenim moltes receptes per compartir amb tu.

Descobreix-les aquí!



T'HA SOBROT UNA MICA DE MASSA?

Si et sobra massa de pasta integral, guarda-la per evitar el malbaratament alimentari! Posa-la en bosses o embolica-la en film. A la nevera aguanta un parell de dies i al congelador, fins a dos mesos.



UN XEF ITALIÀ PER UN DIA!

Després de cuinar aquest plat a casa, explica als teus companys com ha estat el procés i, si has fet fotos, comparteix-les! Explica'ls tots els detalls:

Hi has posat salsa?

Quin formatge has triat?

I quines herbes aromàtiques?

Quin sabor té?

Quin nom li poses al teu plat de pasta?

Amb què l'has acompanyat?
Verdura, pollastre...?

Quina forma té la pasta integral?



CONSELL DELS XEFS ITALIANS

Per gaudir de l'autèntic sabor de la pasta, cou-la "al dente", posa-li la salsa justa i gaudeix-la quan no cremi!

2. CUIDEM LA NATURA

DIA MUNDIAL DEL RECICLATGE



Sabies que a la Unió Europea generem 2.500 milions de tones de residus? El 17 de maig celebrem el Dia Mundial del Reciclatge.

El reciclatge és molt important per a la cura del medi ambient. Reciclant, els objectes tenen un nou ús i no es converteixen en residus. Així de fàcil és ajudar el nostre planeta.

Coneixes les 3R que salven el planeta? "REDUIR, REUTILITZAR I RECICLAR"

Reciclar és l'última perquè, abans, també pots:

REDUIR

Consumir menys productes "d'un sol ús" per no generar tants residus

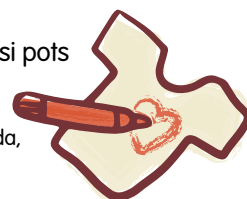
Ex: quan acompanyis als teus pares a fer la compra, podeu fer una llista per comprar només allò necessari i portar la vostra bossa reutilitzable per generar menys residus.



REUTILITZAR

Abans de llençar alguna cosa, pensa si pots donar-li una segona vida tu mateix.

Ex: si tens una samarreta blanca que no t'agrada, mira de pintar-la amb retoladors de roba!



I si també recicles, el planeta t'ho agrairà!



5 MOTIUS PER RECICLAR

1

Estalviem recursos com l'aigua i l'energia.



2

Conservem els nostres boscos: els pulmons del planeta.



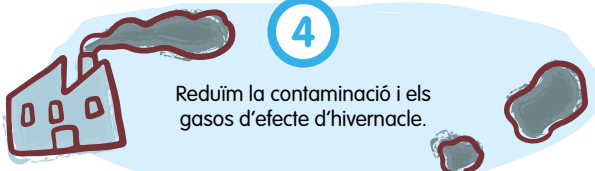
3

Creem nous productes.



4

Reduïm la contaminació i els gasos d'efecte d'hivernacle.



5

Lluitem contra el canvi climàtic!



UN REGAL QUE CUIDA EL PLANETA



S'acosta el final del curs i segur que la vostra classe ha viscut molts moments especials. Per això, us proposem organitzar "l'amic invisible del reciclatge" i tenir un record per a sempre amb un regal únic i sostenible.

PAS A PAS

- 1 El professor escriu els noms de tots els alumnes en paperets i els guarda en una bossa.
- 2 Cada alumne tria un paper per saber a qui li farà el regal.
- 3 El regal es prepara a casa. Teniu un termini de temps d'una setmana. Us poden ajudar les vostres famílies!
- 4 Després, tots els regals es porten a classe i es col·loquen a una taula. Cadascun d'ells portarà el nom del seu destinatari marcat perquè el pugui agafar.



PER FI DESCOBRIM EL MISTERI!

Cada alumne obrirà el seu regal i haurà de superar un repte: endevinar la persona que li ha preparat la sorpresa. Quan ho aconsegueixi, l'autor del regal explicarà a la resta dels seus companys tot el procés creatiu: els materials que ha usat, en què s'ha inspirat, quina ajuda ha tingut a casa...

3, 2, 1... A CREAR!

Abans de triar els productes reciclats que faràs servir, decideix el regal. Si tens dubtes, pensa en l'activitat favorita del teu amic.



Si li agrada molt pintar, pots fer uns "guarda llapis" amb un xampú.



Com s'acosta l'estiu, pots crear un marc de fotos amb una capsa de cereals perquè hi posi una foto d'un dia inoblidable.

EMBOLICA'L DE FORMA ESPECIAL

L'embolcall també serà reciclat. Si no tens res per embolicar el regal, pots fer servir algun material reutilitzat, com un mocador de roba que ja no useu a casa. Sabies que els japonesos ho fan així amb una tècnica que es diu "Furoshiki"?

Coneix més sobre aquesta tècnica

Butlletí "Tria bo, tria sa" N. 04

FES-HO AMB AMOR

Recorda que el que importa és la teva imaginació i dedicació a l'hora de preparar aquest treball manual.



Un regal que cuida el planeta té molt valor!

REPTA PER AL TEU ALUMNAT

UN DIARI SETMANAL DE RECICLATGE EN FAMÍLIA

En aquesta activitat, cada alumne haurà de crear el seu diari de reciclatge.

Per a això, dibuixarà o anotarà en un full com recicla la seva família durant una setmana (es pot aprofitar l'activitat anterior i fer el diari en aquests dies). Després, ho compartirà amb la resta dels companys per donar-los idees.

Com més informació, millor! Aquest diari no és secret i tot això és el que pots explicar:

Què és el que més reciclen en una setmana?

Quants contenidors de reciclatge tenen a casa?

Quins dies de la setmana baixen els residus al contenidor?

Qui s'encarrega habitualment del reciclatge?

Per quin motiu reciclen?

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

L'ETIQUETA NUTRICIONAL

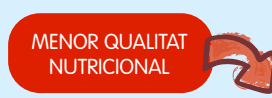
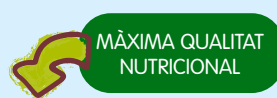


QUÈ ÉS EL NUTRI-SCORE?

No tots els aliments són iguals i per saber quin és el més saludable, utilitzem un sistema d'etiquetatge anomenat "Nutri-Score".

En funció de la qualitat nutricional que té el producte, rep una nota que va de l'"A" a l'"E" segons la seva qualitat nutricional.

És un tipus de puntuació en la qual cada lletra també té un color diferent.



RECORDA

A la nostra guia didàctica per a 2n i 3r cicle de primària trobareu més informació sobre el Nutri-Score.

COMPRANT SALUDABLE I AMB CONSCIÈNCIA

Sabies que a les botigues Caprabo hem estat els primers a crear una etiqueta pròpia?

Es tracta de "Planet-Score" i amb ella et mostrem l'impacte mediambiental dels aliments. Utilitzem una puntuació global (en una escala de l'"A" a l'"E") i analitzem tres indicadors:



RECORDA

Amb Planet-Score és més fàcil triar i comprar amb consciència per protegir el planeta.



ÚS DE PLAGUICIDES

Per saber si s'han utilitzat i si han contaminat el medi ambient.



IMPACTE EN LA BIODIVERSITAT

Mostra si en la producció de l'aliment s'ha respectat la natura.



IMPACTE EN EL CLIMA

Indica si s'han emès gasos d'efecte d'hivernacle (els que contribueixen al canvi climàtic).

REPTE PER AL TEU ALUMNAT

EXPERTS EN NUTRI-SCORE

Ara que ja sabem en què consisteix aquesta etiqueta, anirem més enllà. És hora de proposar als teus alumnes que triïn tres aliments que consumeixen normalment i retallin l'etiqueta de Nutri-Score per portar-la a classe.

En aquesta activitat, l'alumne explicarà als seus companys la puntuació i mostrarà l'etiqueta, però sense revelar de quin producte es tracta. Si és molt complicat, pot donar pistes com el sabor, la textura o el color que té o també tipus de receptes que es preparen amb aquest producte.

La resta de la classe haurà d'endevinar quin és el producte per convertir-se en els experts de Nutri-Score.



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

CADA TEMPORADA TÉ ELS SEUS ALIMENTS ÚNICS, DESCOBREIX-LOS!

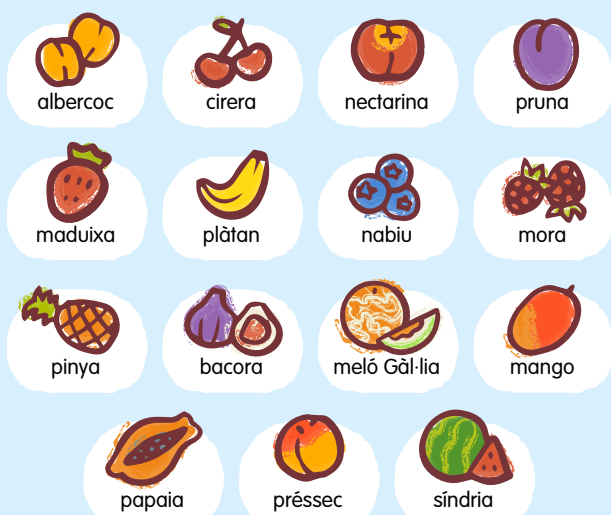
T'atreveixes a inventar un suc amb fruites i verdures de la temporada? És un gran repte, però com som un equip, t'expliquem quins aliments pots trobar a les botigues al maig i al juny.

RECORDA

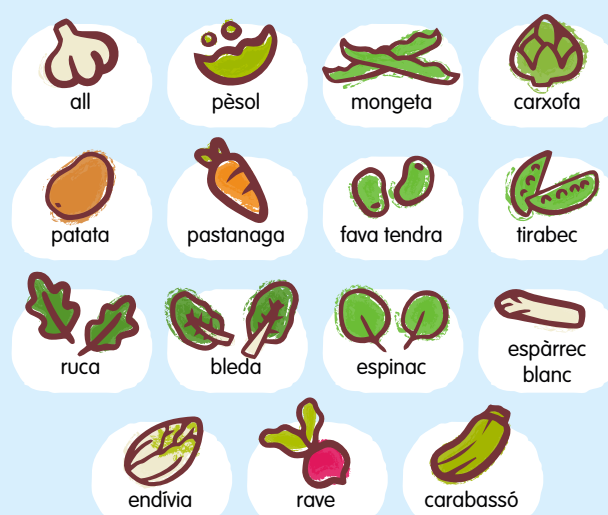
Si les teves 5 racions de fruita i verdura al dia són de temporada, seran més nutritives i saboroses.

FRUITES I VERDURES, SANES I BONES

FRUITES DE TEMPORADA AL MAIG I AL JUNY



VERDURES DE TEMPORADA AL MAIG I AL JUNY



SABIES QUE ELS COLORS DE LES FRUITES SÓN PODEROSOS?

Quan triïs les fruites per al teu suc, pensa que el seu color té una missió. Si és de color...

VERMELL

ajuden a cuidar el cor.

GROC I TARONJA

et protegeixen els ulls i la pell.

MORAT

afavoreixen el cervell per ajudar-te a estudiar.

VERD

t'ajuden a cuidar els teus músculs i a millorar la digestió.

BLANC

enforteixen els teus ossos.

EL SUC DEL DIA... I DE LA TEMPORADA!

Ara que ja coneixes les fruites i verdures de temporada, crea una recepta per elaborar un suc exclusiu. Després, presenta la recepta als teus companys, explicant els beneficis i el sabor. També pots posar-li un nom a la teva beguda.

Important: no revelis els ingredients... els deixem per al següent repte!

REPTE PER AL TEU ALUMNAT

A partir de les explicacions que l'autor del suc comparteix, la resta dels seus companys hauran d'endevinar els ingredients. Es poden demanar pistes!

3 TRUCS PER AL TEU SUC



Més fruita que verdura: així tindràs un *smoothie* ben proporcionat.



Renta els aliments i deixa la pell de la majoria de les fruites, a excepció d'algunes com la taronja o el plàtan, perquè a la pell està la major part dels micronutrients.



Afegeix una fruita seca, com les ametlles o les nous: donaran textura a la beguda i són saludables.

5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS

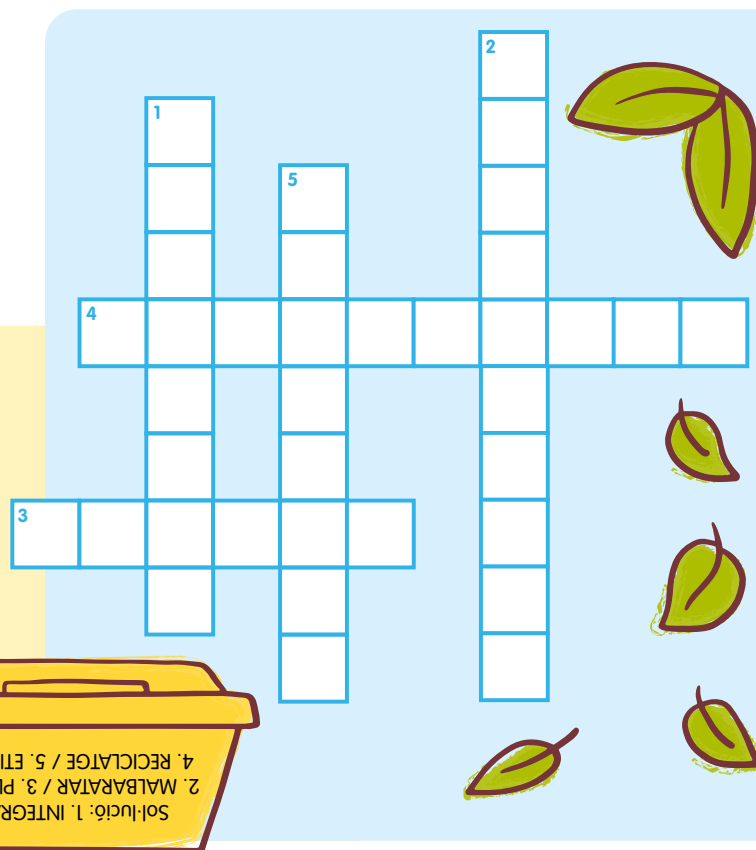


PASSATEMPS 1:

MOTS ENCREUATS SALUDABLES

Descobreix les 5 paraules amagades en els nostres mots encreuats! Hauràs de fer memòria i pensar en alguns dels conceptes apresos en aquest butlletí.

1. Si vols una pasta més nutritiva, però igualment saborosa, tria-la _____.
2. Per tal de no _____ aliments, un bon truc és planificar bé el que necessites i fer una llista de la compra.
3. _____-Score és l'etiqueta pionera de Caprabo que mostra l'impacte mediambiental dels aliments.
4. Gràcies al _____ podem ajudar a evitar el canvi climàtic.
5. L' _____ Nutri-Score de color verd intens (lletra "A") és la de màxima qualitat nutricional.



PASSATEMPS 2:

LABERINT DEL RECICLATGE

Aquesta bombeta ja no funciona, però no sabem on dipositar-la. Ens ajudes?

Sol·lució: PUNT VERD



CONTINUA JUGANT AMB EL TIX I LA LOY

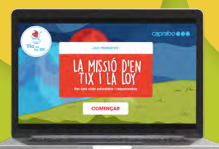
Això no acaba aquí! Els nostres amics, en Tix i la Loy, us estan esperant per superar moltes més missions.

Ja podeu continuar aprenent amb ells i passar una estona molt divertida.

Des de qualsevol ordinador, tauleta o mòbil.

Podeu triar entre tres nivells de dificultat.

Reptes adaptats als continguts curriculars de cada cicle de primària.



La missió d'enTix i la Loy

trabotriasa.es



© 2023. Tots els drets reservats. No es permet la seva reproducció sense autorització prèvia.





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

DONA-LI VIDA A UN TRIA-FOOD!

Encara no heu participat en el nostre concurs? Fins al 22 de maig, sou a temps de demostrar tot el que sabeu sobre els aliments de temporada.

El concurs és per a nens i nenes de 8 a 12 anys i la dinàmica és molt senzilla: hauran de triar un aliment que coincideixi amb el mes del seu naixement i emplenar aquesta plantilla amb consells saludables i sostenibles o presentant plats deliciosos. També poden dibuixar el seu aliment com si fos un personatge.



PLANTILLA
Català

PLANTILLA
Castellà

BASES
del concurs



N'hi ha molts regals i tots els Tria-Foods apareixeran en un calendari molt especial :)
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



HO HEU ACONSEGUIT!

Sou una classe experta en hàbits saludables que sap triar bo i sa.

FINIS AVIAT!