

2. CUIDEM EL PLANETA

LA NEVERA MÉS RESPONSABLE

Et donem alguns trucs per saber com col·locar la compra a la nevera i ajudar, així, a evitar el malbaratament alimentari.

pàg. 4

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

MENJA SA, DORM MILLOR

Alguns aliments ens ajuden a descansar millor i la son és molt important per mantenir el nostre benestar.

pàg. 5-6

4. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS

Treu el teu vessant creatiu i fes atenció a les pistes que et donem per passar una estona divertida a classe o amb la família.

pàg. 7

1. RECEPTES SALUDABLES

COCA DE RECAPTE

Una recepta tradicional amb productes de temporada i un experiment per saber-ne més sobre el que mengem: el secret es troba a la massa!

pàg. 2-3



1. RECEPTES SALUDABLES

COCA DE RECAPTE

A les coques es pot posar gairebé qualsevol ingredient a sobre.

Són molt senzilles de fer i perfectes per compartir en el sopar amb la família o en festes d'aniversari amb els companys de classe.

La **coca de recapte** recapte és tradicional de Lleida, històricament feta amb productes acabats de recollir de l'horta. Avui també pots trobar verdures locals prop de tu i així fer que la teva coca sigui sostenible. T'animes a provar aquesta recepta?

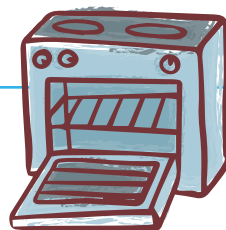
INGREDIENTS

PER A LA COCA DE RECAPTE TRADICIONAL

- 500 g de farina
- 200 ml d'aigua
- Una albergínia
- Un pebrot vermell
- Sardines
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ PAS A PAS

- 1 Rentar l'albergínia i el pebrot, afegir un raig d'oli i ficar dins el forn.



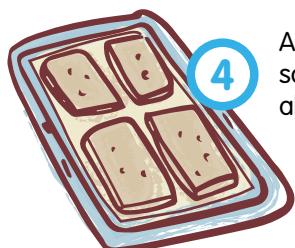
- 2 Mentrestant, preparam la massa en un bol: mesclar la farina amb l'aigua, una mica d'oli i sal.



- 3 Traiem del forn l'albergínia i el pebrot i els deixem refredar per poder llevar la pell i les llavors i tallar a tires verticals.



- 4 Amb l'ajuda d'un corró, estenem la massa sobre paper per a forn i formem les coques allargades o quadrades.



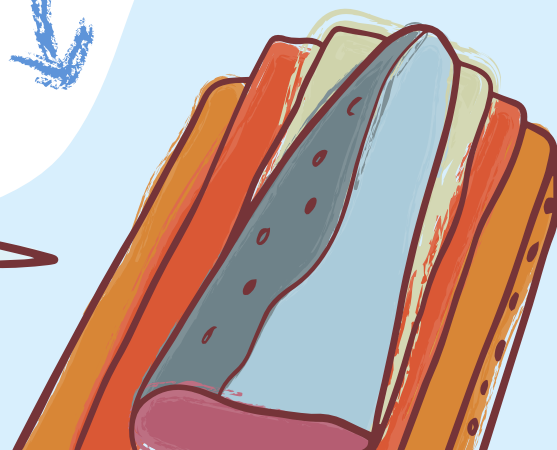
- 5 Distribuïm les tires d'albergínia intercalades amb les de pebrot i a sobre col·loquem una sardina.



- 6 Ho ruixem tot amb oli d'oliva i, de nou, al forn (uns 30 minuts a 200°).



- 7 Quan les coques estiguin daurades, treu-les, deixa-les refredar una mica, i ja pots compartir-les!





Descobreix altres receptes de coca de recapte a la web del Chef Caprabo.



Descobreix-les aquí!

LI DONEM UN TOC PERSONAL?

Quina altra verdura de temporada tens a casa per incorporar-la a la coca?



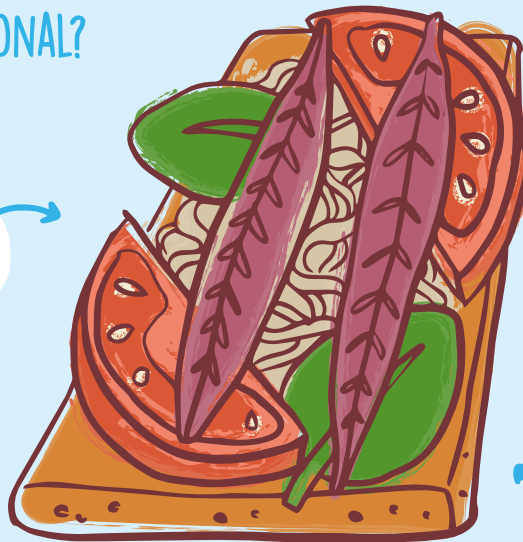
Tomàquet



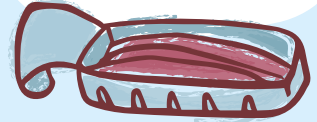
Espinacs



Mongeta tendra



T'atreveixes a canviar la sardina per unes anxoves de L'Escala?



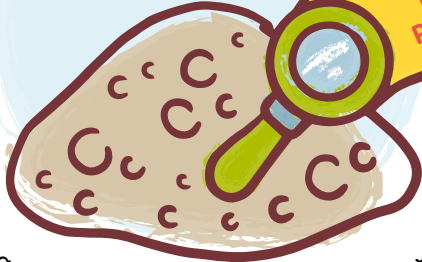
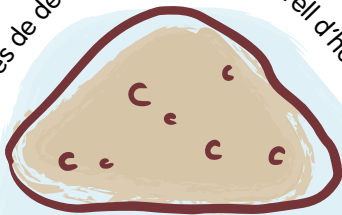
Afegiries una mica de ceba caramel·litzada perquè fos una mica dolça?

EXPERIMENTA A LA CUINA!

La massa tradicional de la coca de recapte **no porta llevat**, així que queda plana i cruixent.

QUÈ PASSARIA SI LA HI AFEGISSIM?

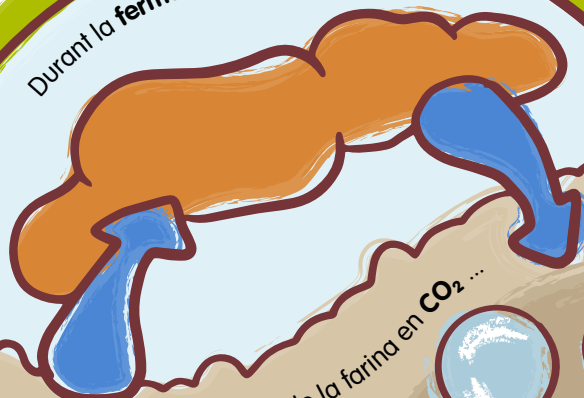
Després de deixar-la reposar un parell d'hores...



... augmentaria la seva mida i quedaria més toveta.

AIXÒ PASSA PERQUÈ...

Durant la fermentació, el llevat ...



... converteix el sucre de la farina en CO₂ ...



... creant bosses d'aire que la fan créixer.

Així funciona també amb el pa, el pa de pessic i algunes pizzes.

2. CUIDEM EL PLANETA

LA NEVERA MÉS RESPONSABLE



Guardar i col·locar bé la compra dins la nevera és tan important com fer una **llista** que tingui en compte el **menú setmanal** perquè les dues tasques ajuden a **evitar el malbaratament alimentari**.

A més, la correcta **conservació** també és important per protegir la qualitat i seguretat dels aliments.



COM DISTRIBUIR ELS ALIMENTS DINS LA NEVERA?

ZONA SUPERIOR

logurts, formatge i embotits, també aliments cuinats i envasats.

ZONA INFERIOR

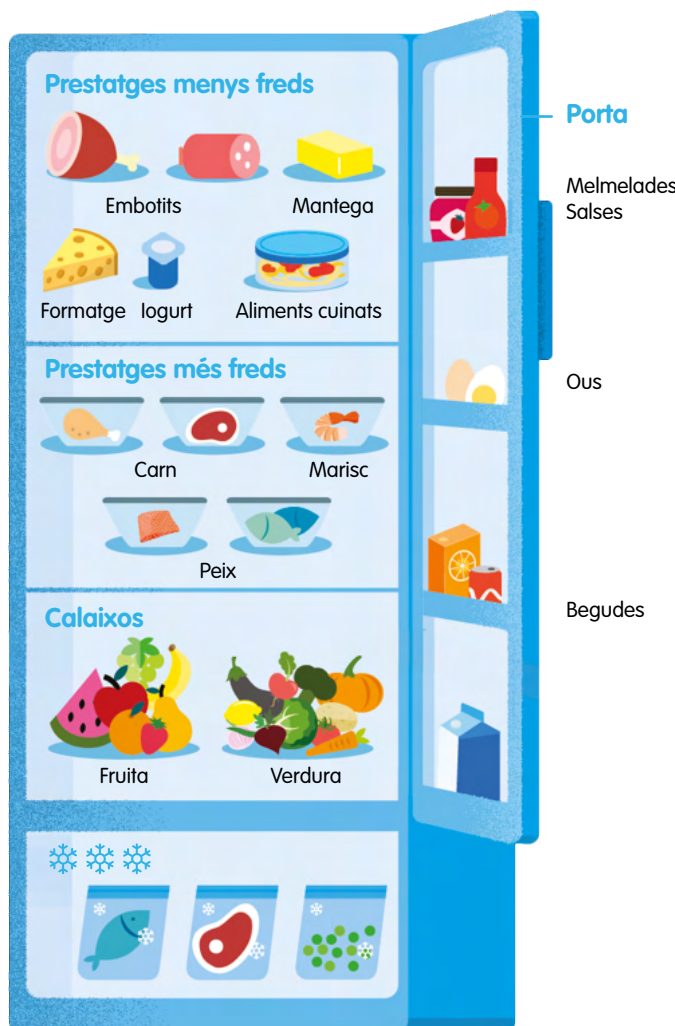
Carn, peix i marisc en un recipient amb reixeta.

CALAIXOS INFERIORS

Fruites i hortalisses per protegir-les del fred directe.

PORTA

Begudes, mermelades i salses. Aquí també sol anar l'ouera.



RECORDA

Al nostre web pots descarregar la infografia per retallar-la i enganxar-la a la nevera.

[Descarregar aquí!](#)

I, si has vingut a algun dels nostres tallers escolars, la tens en forma d'imant!

ALTRES CONSELLS

- Col·loca al davant els productes que caduquen abans.
- Deixa el mínim temps possible a temperatura ambient els aliments que necessitin refrigeració.
- Mantingues el frigorífic a menys de 4 °C.

22 D'ABRIL - DIA DE LA TERRA

Tots podem contribuir a cuidar el nostre planeta mantenint hàbits sostenibles, com:



Consumir productes locals i de temporada.



Estalviar energia tancant la nevera sempre que no l'estiguem usant.

Si deixem la porta oberta, es gasta més llum per mantenir la temperatura.

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

MENJA SA, DORM MILLOR



La son és el període en el qual el cos i la ment descansen.

Aquestes hores durant la nit ens serveixen per carregar les piles per a l'endemà i fomenten el desenvolupament físic i el benestar emocional dels infants.



El sopar és el primer element que contribueix a una bona qualitat de la son.

Hi ha tres components que hi són presents de manera natural en els aliments i que podem aprofitar per crear els nostres menús:



La melatonina és l'hormona responsable de regular els cicles de la son.



La serotonina modula la digestió i la son.



El triptòfan és un aminoàcid que s'encarrega de produir melatonina i serotonina.

ALIMENTS RECOMANATS



LLET



FORMATGE



PLÀTAN



POMA



PINYA



CIRERES



ESPÀRRECS



ALVOCAT



POLLASTRE I
GALL DINDI



NOUS



CIVADA



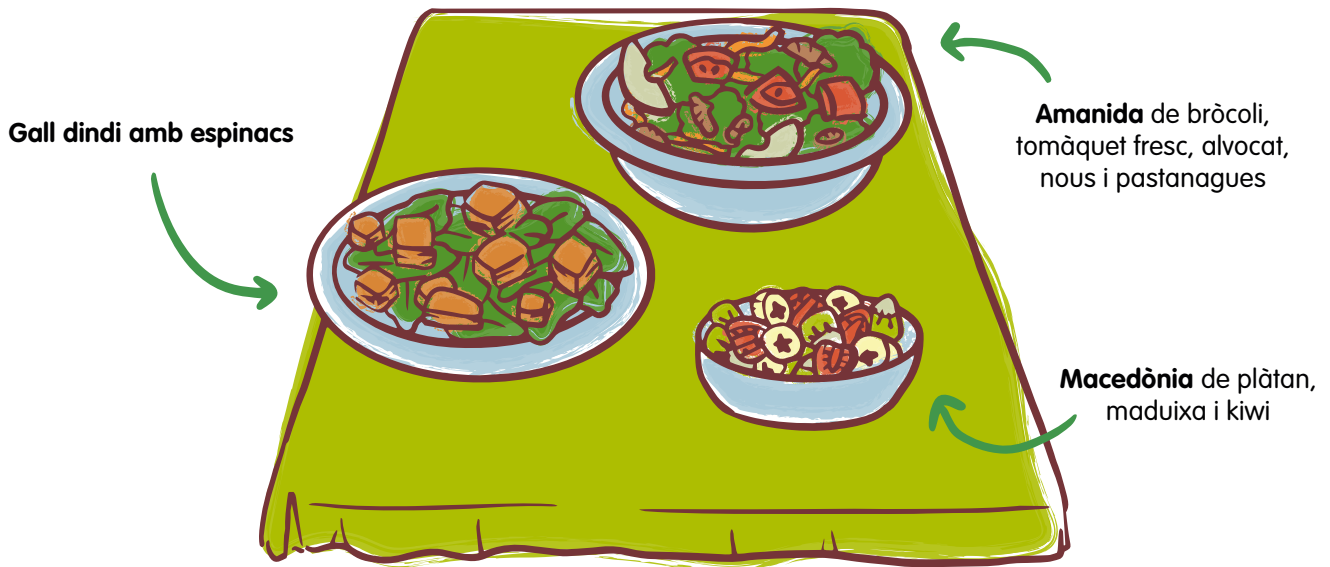
CEREAIS
INTEGRAIS



Evita refrescos i productes ensucrats, xocolata, brioixeria i aliments rics en greix o calòrics.



IDEES PER A UN SOPAR SALUDABLE QUE ENS AJUDI A AGAFAR EL SON



ALTRES CONSELLS



Deixar passar un parell d'hores entre el sopar i l'hora de ficar-se al llit per fer bé la digestió.



Establir una rutina: anar-se'n a dormir sempre a la mateixa hora fa que costi menys agafar el son.

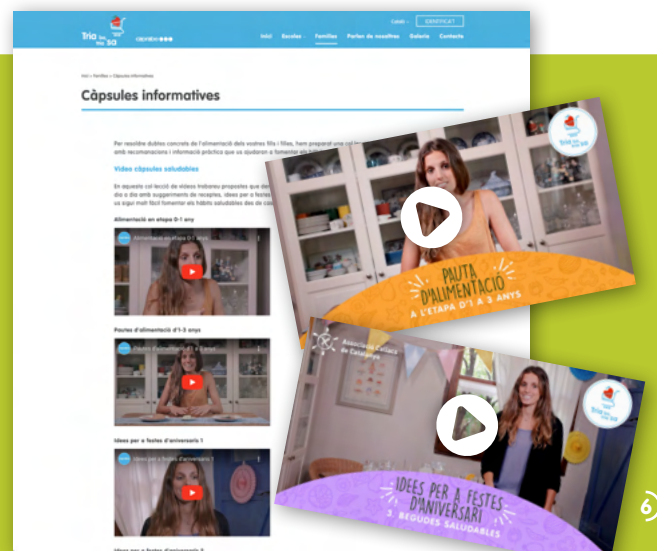


Apagar les pantalles almenys una hora abans d'anar-se'n a dormir i aprofitar per llegir un conte.

CÀPSULES INFORMATIVES

Al nostre web tens una càpsula informativa amb altres consells per fomentar el benestar de nens i nenes: comparteix-la amb les famílies del teu alumnat perquè mantinguin hàbits saludables!

[VEURE](#)



4. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS



PASSATEMPS:

SOPA DE LLETRES

Troba les cinc paraules relacionades amb la son.

BENESTAR
MELATONINA
SEROTONINA
TRIPTOFAN
DESCANS



ACTIVITAT EN FAMÍLIA:

RUTINA DE LA SON

En aquesta activitat, has de prendre nota de quines són les rutines de la teva família abans de ficar-vos al llit.



DOCUMENTA

Agafa un paper i un llapis i apunta què fa cada persona de casa teva, incloent-hi les hores de son.

L'endemà, pregunta'ls com han dormit i que puntuïn de l'1 al 5 la seva qualitat de la son. També pots dibuixar algun moment que compartiu, com ara el sopar o l'estoneta del conte.

Documenta aquestes rutines durant un parell de dies, també del cap de setmana per identificar diferents patrons de conducta.

POSA EN COMÚ

A classe, poseu en comú els vostres descobriments per veure què teniu en comú amb altres companys.

Aprofiteu per conèixer altres rutines que us puguin ajudar a afavorir el descans: què han fet aquelles persones que han dormit millor?

PASSATEMPS:

CELEBRA SANT JORDI CREANT LA TEVA COCA DE RECAPTE



El 23 d'abril és Sant Jordi, una festa que a Catalunya es celebra intercanviant llibres i roses amb les persones que estímem.

Dibuixa una coca saludable per aquest dia: fes servir ingredients grocs i vermells (com pebrots) per fer una senyera i col·loca una flor, per exemple de pernil curat, al centre.

Quins altres ingredients faries servir per una coca de Sant Jordi?

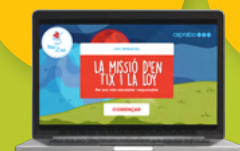
Des de qualsevol ordinador, tauleta o mòbil.

Podeu triar entre tres nivells de dificultat.

Reptes adaptats als continguts curriculars de cada cicle de primària.

EL TIX I LA LOY T'ESPEREN

Si vols continuar jugant, els nostres amics, el Tix i la Loy, compten amb tu per superar totes les missions.



La missió d'en Tix i la Loy



triabotriasa.es



CONTINUEM CELEBRANT EL NOSTRE
15È ANIVERSARI.

Has vist el vídeo que recull les fites del projecte?
Repassem en 2 minuts tot el que hem aconseguit.

VEURE



AMPLIEM EL TERMINI!
Fins al 15 de maig

**PARTICIPA EN EL CONCURS
"TRIA, LA MASCOTA SALUDABLE"**

Recorda que hem organitzat un concurs escolar per trobar una mascota que representi els hàbits saludables que estem promovent des del curs 2008-09.

Vols que el teu alumnat hi participi? Reparteix les fitxes del bloc que el teu centre ha rebut o descarrega-les al nostre web, **tens temps fins al 15 de maig!**



PLANTILLA
Català

BASES
del concurs

**NO HI HA LÍMITS PER A LA IMAGINACIÓ!
QUI SERÀ LA TRIA, LA MASCOTA SALUDABLE?**

NOVETAT
CÀPSULES INFORMATIVES

VEURE



Hem afegit un nou apartat al nostre web amb vídeos i recursos informatius sobre alimentació saludable i responsable.

Volem ajudar-vos a fomentar els hàbits saludables a casa i, per això, hem preparat nous materials pràctics sobre hàbits saludables, idees per a festes d'aniversari, receptes...

Passa't a veure els nostres consells d'alimentació i comparteix-los amb les famílies del teu alumnat!



FINS AVIAT!