

BUTLLETÍ  
n. 10

Descobreix totes  
les activitats  
d'aquest lliurament!



En família té  
més bon gust!

COMPARTIM MOMENTS

Amb motiu del **Dia Internacional de les Famílies**, el 15 de **maig**, celebrem la diversitat de famílies i la importància de les cures quotidianes: compartir àpats escollint aliments que ens ajudin a créixer sans, crear rutines actives i cuidar-nos mútuament. Som-hi!



Descobrim les seccions d'aquest butlletí!



APERITIVS FESTIUS

Torrades "caretas  
de família"

01



UNIM-NOS!

El safari  
dels sentits

02



FEM TREBALLS MANUALS

La bústia  
dels records

03



01

APERITIUS FESTIUS

## Torrades "caretes de família"



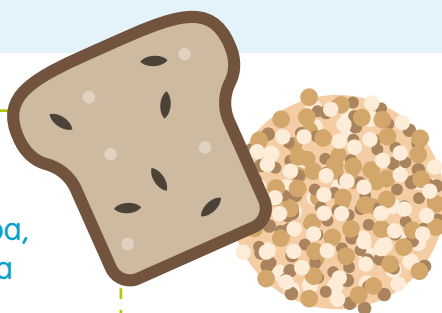
Quina millor manera de compartir en família (i a classe) que fent un snack per a l'esmorzar o el berenar tan senzill com unes torrades!

Les prepararem en 2 versions: dolces i salades, però totes dues bones i sanes, riques en fibra gràcies a les fruites i les hortalisses!

1

**Preparem les bases:**

Escollim la base (pots torrar el pa, deixar-lo tovet o seleccionar una torteta d'arròs/blat de moro).

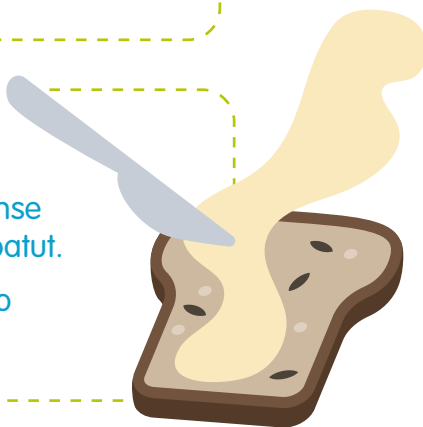


2

**Unteu una capa fina:**

**Dolça:** iogurt natural sense sucre o formatge fresc batut.

**Salada:** hummus suau o formatge fresc batut.



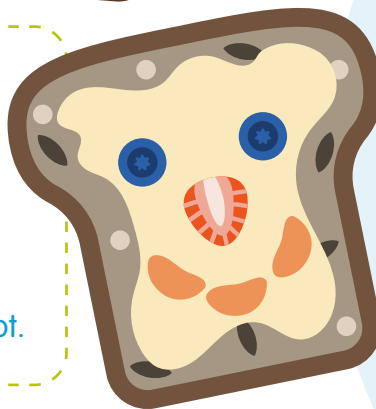
3

**Creem "cares" amb ingredients:**

**Ulls:** nabius/raïm tallat per la meitat (o rodanxetes de cogombre).

**Nas:** trosset de maduixa/tomàquet cherry.

**Boca:** grills fins de mandarina/pebrot.

*- Ingredients -***Per a les bases**

Pa integral o tortetes d'arròs/blat de moro

**Per untar**

iogurt natural sense sucre / formatge fresc batut / hummus

**Per decorar**

Fruita (maduixes, plàtan, raïm, nabius...) / Hortalisses (cogombre, tomàquet, pebrot...)

Tria de temporada!

*- Estris -*

Plats o safates

Culleretes o espàtules petites per untar

Ganivet de punta arrodonida + taula (ús de l'adult)

Tovallons de paper

**EXPERIMENTEM MENJANT**

Observem els colors, descobrim textures i compartim sensacions.

Descobreix més receptes a **Chef Caprabo**

**CONSELL**

Consulteu el calendari de temporada del programa per escollir la fruita i les hortalisses més adequades, segons el mes en què les prepareu.

Escollint productes de proximitat i de temporada, ens cuidem i cuidem el planeta!



VEURE CALENDARI INTERACTIU

Amb motiu del **Dia Internacional de les Famílies (15 de maig)**, posem en valor el temps compartit i les cures quotidianes que ens fan sentir bé: acompanyar, jugar i també crear rutines saludables en família.

En aquesta activitat, creem una petita "**missió de benestar**": el safari dels sentits, amb el qual convidem les famílies a fer un passeig a l'aire lliure on explorin l'entorn a través dels cinc sentits (veure, sentir, olorar, tocar i assaborir).

Sortir a l'aire lliure, observar, respirar i compartir són hàbits saludables que enforteixen els vincles familiars i el benestar emocional.

### En què consisteix l'activitat?

Aquesta missió de benestar està pensada per transformar una activitat a l'aire lliure en una experiència conscient, que permeti compartir temps de qualitat en família mentre s'explora l'entorn a través dels sentits i es gaudeix del temps junts.

#### PRACTIQUEM A CLASSE

Abans de l'activitat es poden practicar alguns exemples amb el grup classe:

- "Escolteu en silenci. Què sentiu? Els ocells? La classe del costat?"
- "Què veig per la finestra? Hi ha núvols al cel? Hi ha taques de pluja al vidre? Veig la tanca de l'escola?"



1

#### Presentem el quadern i el repartim:

Donem un quadern d'activitat a cada nen i nena.

2

#### Expliquem en què consisteix l'activitat:

El quadern inclou petites accions per fer durant un passeig a l'aire lliure amb la família.

Cada vegada que en realitzin una, marcaran la casella. L'objectiu és completar totes les caselles.

3

#### Compartim en família:

S'explica a les famílies que han de dur a terme la missió de benestar a l'aire lliure i completar el safari dels sentits.

4

#### Compartim a classe:

Quan tornin a l'aula, explicaran, a través del full, què han fet durant l'activitat i com s'han sentit.

Activitat en família durant el passeig

## - El pícnic saludable -

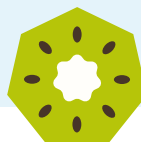
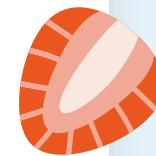
## - Objectius -

Durant el passeig o l'activitat en família, afegirem un sentit més: el **gust**.

Convertirem la sortida dels sentits en un moment de cura a través d'un pícnic saludable, escollint aliments frescos i de temporada, perfecte per al bon temps!

Convertir una sortida en un moment de cura:

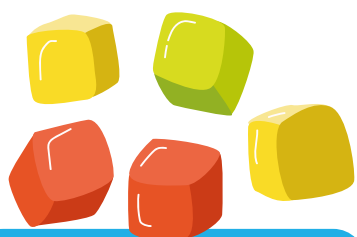
- Menjar amb calma.
- Escoltar el cos.
- Gaudir en família, escollint aliments bons i saludables.
- Practicar hàbits saludables.



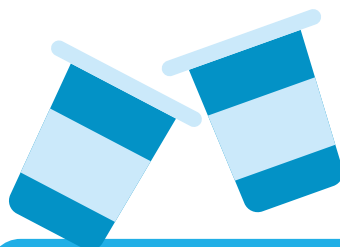
## Desenvolupament de l'activitat

Les famílies només han de triar, dins d'una activitat a l'aire lliure o d'un passeig en família, un espai per fer un pícnic on puguin menjar snacks saludables i experimentar plegats el sentit del gust, adaptant-se a les seves necessitats.

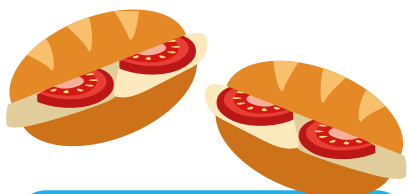
Us donem algunes idees que poden preparar com a snacks saludables, amb aliments de temporada i de proximitat:



Fruita en trossos grans



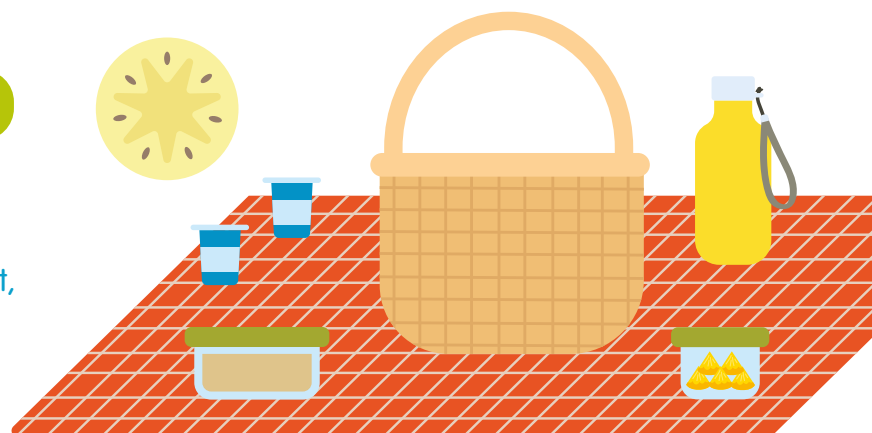
logurt natural per acompanyar



Entrepans petits de formatge fresc i tomàquet



Hummus amb hortalisses



Les famílies poden experimentar amb els aliments de temporada o agafar idees a l'apartat de "**Càpsules informatives**" del web del programa, on podran trobar vídeos sobre snacks saludables, molt nutritius i senzills de preparar!

[VEURE CÀPSULES](#)



**1 recipient reciclat amb tapa** (pots de llegums, plàstic resistent, cartró...) per a cada nen i nena

**Decoració:** adhesius, paper de colors, cintes adhesives...

**Ceres per pintar** (si el recipient és de cartró)

**Tisores**

**Creem una bústia de records!** Quines coses ens fan sentir bé a casa? Quins hàbits ens cuiden cada dia: dormir, menjar junts, jugar, donar les gràcies...?

Amb aquesta activitat, creem el nostre propi espai de records en família decorant un recipient reciclat.

A casa, només hauran d'anar omplint la bústia amb records d'activitats que facin en família. Una manera molt especial de reforçar el vincle, l'autoestima de tots els membres de la família i treballar l'educació emocional!

1

**Demanem a les famílies que portin un recipient/envàs net i sense etiquetes:**

Pot ser un pot reciclat de cacau, de llegums, etc., o una capsa resistent.

D'aquesta manera, practiquem el reciclatge de manera col·lectiva.



3

**Preparem els materials per decorar:**

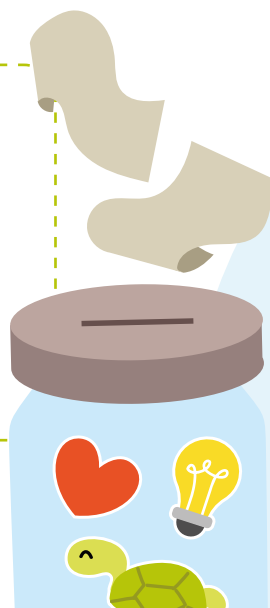
Preparem tots els materials perquè l'alumnat pugui decorar el recipient: adhesius, colors, papers, cintes adhesives... Imaginació al poder!

2

**Fem una ranura al recipient:**

Fem una ranura a la tapa amb tisores perquè hi puguin introduir els seus records o missatges a casa.

El recipient es pot deixar sense ranura si es prefereix.



4

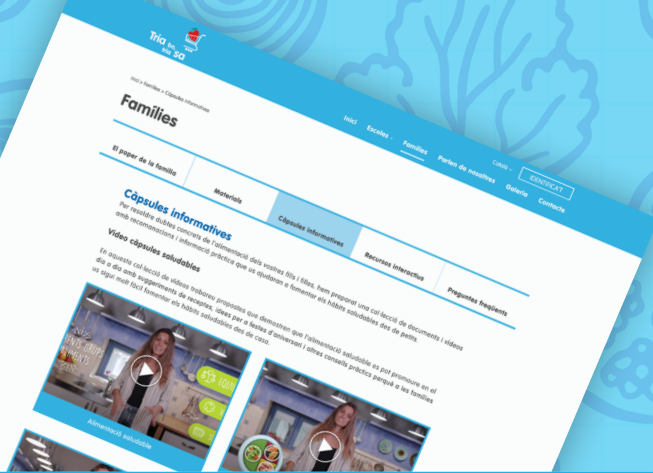
**Decorem les bústies:**

L'alumnat crea les seves obres a cada bústia per endur-se-les a casa.

#### LA BÚSTIA A CASA

En família, poden escriure en un paper o recollir algun material d'un moment especial o d'una activitat que els hagi agradat molt i posar-lo dins la bústia.

Quan se sentin decaiguts o sense energia, poden llegir-ho i recordar aquests moments feliços junts.



## No us perdeu l'apartat "Famílies" del nostre web

Recordeu que el nostre web és ple de sorpreses: contes, jocs, preguntes freqüents i també vídeos i recursos informatius sobre alimentació saludable i responsable per promoure una alimentació sana i passar temps en família, des de la primera infància.

### Conte per a famílies

Si voleu que nenes i nens aprenguin més sobre hàbits d'alimentació saludable i consum responsable, posem a la vostra disposició el conte per llegir en família.

[VEURE CONTE](#)



### Càpsules informatives

Per resoldre dubtes concrets sobre l'alimentació dels vostres fills i filles, hem preparat una col·lecció de documents i vídeos amb recomanacions i informació pràctica.

[VEURE VIDEOCÀPSULES](#)



## CONEIX MÉS DEL PROGRAMA...

"Tria bo, tria sa" és un programa educatiu pioner dedicat a la **promoció i el foment d'hàbits saludables**, tant des del punt de vista de la **nutrició** i la **salut** com de la **cura del medi ambient**.

Està adreçat a l'alumnat d'Educació **Infantil** i **Primària** (2-12 anys), amb un itinerari educatiu ple d'activitats.

Descobreix més del programa a

[www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)

**FINS AVIAT!**