

Descobreix totes
les activitats
d'aquest lliurament!



Una primavera plena de sabors

GAUDIM JUNTS DE L'HORT

A la primavera, l'hort s'omple de vida: brollen noves plantes, la terra es desperta i els colors tornen a brillar.

És una gran oportunitat per observar, experimentar i gaudir aprenent en contacte amb la natura.



Comparteix les noves activitats en família o a l'aula, fomentant hàbits saludables a través del joc, la cuina i l'expressió artística.

APERITIUS FESTIUS

Rotllets d'enciam de l'hort

01



UNIM-NOS!

Flors per a les abelles

02



FEM TREBALLS MANUALS

El nostre hort il·lustrat

03



01

APERITIUS FESTIUS

Rotllets d'enciam
de l'hort

Us ve de gust un mos cruixent i divertit?

Avui prepararem uns rotllets molt especials amb enciam fresquet de l'hort! És una recepta **superfàcil** i ens ajudarà a **menjar més hortalisses** d'una forma molt original.

- Què necessitem? -

Fulles d'enciam
grans i flexibles

Hortalisses de temporada en tirs
(tomàquets, pastanaga a
tirs, espàrrec verd, espinacs,
cogombret o carabasseta)

Fruita de temporada en tirs
(maduixes, nespres)

Formatge fresc (opcional)

Tovallons

Escuradents

1

Mans netes i a l'obra!

Rentem bé les fulles d'enciam i les assequem amb cura.



2

Preparem els ingredients.

En petits bols, col·loquem les hortalisses i fruites tallades en tirs.



3

Farcim els rotllets.

Triem els nostres ingredients favorits i els col·loquem sobre una fulla d'enciam.



4

Enrotllem!

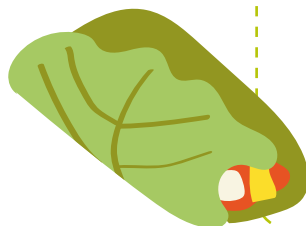
Amb l'ajuda de l'adult, enrotllem l'enciam com si fos una coca i el subjectem amb un escuradents.



5

A menjar!

Observem els colors, descobrim textures i compartim quin ha estat el nostre ingredient estrella.

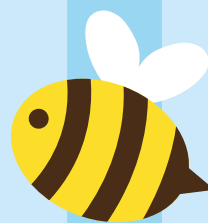
**RECORDA!**

Sabies que menjar fruites i hortalisses de temporada és millor per a la nostra salut i per al planeta?

Són més riques, tenen més vitamines i ajuden a cuidar el medi ambient!



Descobreix
més receptes a
[Chef Caprabo](#)



Sabies que el **20 de maig** celebrem el **Dia Mundial de les Abelles**? Les abelles són molt importants en un hort: gràcies a elles creixen moltes de les fruites, hortalisses i flors que coneixem. A més, ens regalen un aliment riquíssim: la mel!

En aquesta activitat parlarem de la seva importància per a la natura... I plantarem flors perquè puguin visitar-nos!

Què sabem de les abelles?



Les abelles **viuen en grups**, com una gran família, en una casa anomenada **rusc**.

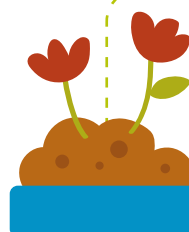


S'alimenten del **nèctar** de les **flors**, que és molt dolç, i del **pol·len**, que és una pols fina que utilitzen les flors per reproduir-se.



Mentre van de flor en flor buscant aliment, les abelles **transporten el pol·len** i ajuden al fet que les plantes produeixin **fruits i llavors**. És un treball en equip molt important!

Com podem ajudar les abelles?



Plantar flors: Podem plantar flors de diferents formes i colors al nostre hort o jardí perquè les abelles tinguin molt aliment.



Evitar els pesticides: Els pesticides són productes que poden danyar les abelles i altres insectes. És millor usar mètodes naturals per cuidar les nostres plantes.



Donar aigua: Les abelles també necessiten beure. Podem posar un plat amb aigua amb algunes pedres dins perquè puguin posar-se i beure fàcilment.

Parlem del paper de les abelles.

Què fan? Per què són tan importants per a les plantes? Iniciem una conversa amb el grup.

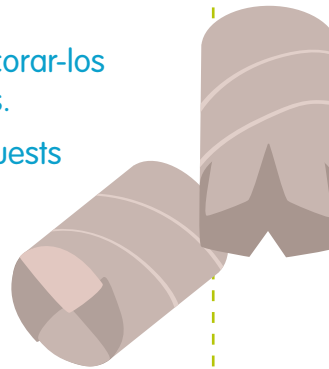
2

Creem un test reciclat.

Repartim els cartons de paper higiènic per decorar-los amb pintura, retalls o adhesius d'abelles i flors.

Primer, per convertir-los en tests, seguirem aquests senzills passos:

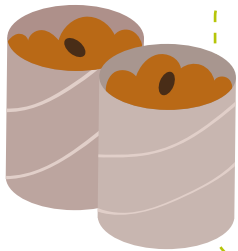
1. Fem quatre talls, en un dels extrems del rotllo, de 2-3 cm de llarg.
2. Dobleguem cada pestanya cap a dins per crear la base del test. I llestos!



3

Sembrem les llavors.

Emplenem cada test amb una mica de terra i sembrem una llavor de flor (com ara lavanda, calèndula, rosella o gira-sol). Recordeu que podeu agafar algunes llavors del camp, com les de la rosella.



4

Reguem amb cura.

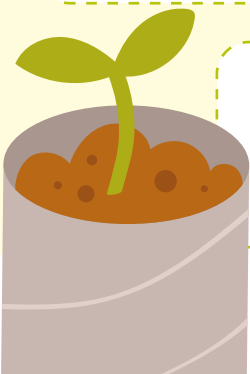
Useu un polvoritzador o regadora per mantenir la terra humida.



5

Observem!

Col·loquem els tests en un lloc amb llum i aire, i observem com creix la planta els dies següents. Més endavant, podem trasplantar-la a l'hort o al jardí.



- Materials -

Cartons de paper higiènic
(1 per alumne/a)

Llavors de flors amigues
de les abelles

Terra per a tests

Pintures, retoladors i paper
de colors per **decorar**

Adhesius o retalls d'abelles
i flors (opcional)

Regadores o polvoritzadors

Platets per col·locar els tests

UNA DADA CURIOSA!

Sabies que, per fer **un sol quilo de mel**, les abelles han de visitar **milions de flors**?

I el més sorprenent és que **ballen per comunicar-se** entre elles i dir-se on estan les millors flors. Són unes autèntiques artistes!



Paper continu (kraft)

Pintures, pinzells, esponges, segells o altres objectes per estampar

Tisores amb punta arrodonida

Cola en barra

Cartolines o fulls gruixuts per pintar fruites i hortalisses

Quines fruites i hortalisses coneixeu? On creixen? I com es veuen en un hort?

Amb aquesta activitat construirem, entre tots, un gran mural col·lectiu per representar el nostre propi hort.

Ho farem pintant fruites i hortalisses amb esponges, pinzells... o fins i tot amb les nostres pròpies mans!

Una proposta artística, sensorial i molt divertida per aprendre sobre la riquesa dels aliments de temporada i el seu vincle amb la terra.

1

Creem la base de l'hort.

Sobre un paper continu gran (com el paper kraft), pintem el fons de l'hort: terra, cel, camins...



3

Retallem i enganxem.

Una vegada seques les pintures, retallem les figures i les enganxem al mural, formant diferents seccions: zona d'arbres fruiters, bancals de verdures, etc.



2

Pintem els aliments.

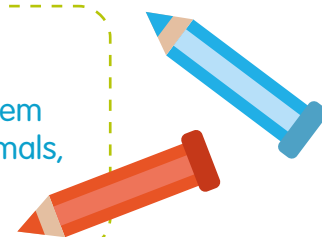
En cartolines o papers individuals, l'alumnat pinta fruites i hortalisses. Podem usar pinzells, esponges o les nostres mans per donar-los forma i textura.



4

Decorem els detalls.

Afegim altres elements que trobem en un hort: regadores, flors, animals, espantaocells...



RECORDA!: Pots aprofitar aquest mural per parlar de l'origen dels aliments: Què necessita una fruita o hortalissa per créixer? Quina part de la planta mengem?

No oblidis consultar el calendari de temporada disponible a la web del programa o al dossier d'alumnat 3-6 anys per identificar els aliments que vulgueu afegir al mural.

VEURE CALENDARI INTERACTIU**TIP 1R CICLE EDUCACIÓ INFANTIL:**

Has pensat a participar en el concurs "La nostra alimentació"? Aquesta activitat pot convertir-se en la vostra participació!



1R CICLE D'ED. INFANTIL

ÚLTIMA
CRIDA!

Heu participat ja en el CONCURS de "La nostra alimentació"?

Encara hi sou a temps! Teniu de termini fins al **23 de maig**. Creeu un **mural per a l'aula** amb els aliments preferits del vostre alumnat per a una dieta equilibrada ideal basada en els valors del projecte.

Només heu d'enviar les participacions a:

triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com

La proposta més original i creativa guanyarà una bateria de joguines per a la classe!

MÉS INFORMACIÓ



CONEIX MÉS DEL PROJECTE...

"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**.

S'adreça a l'alumnat d'**Infantil i Primària** (2-12 anys) amb un itinerari educatiu ple d'activitats.

NOU

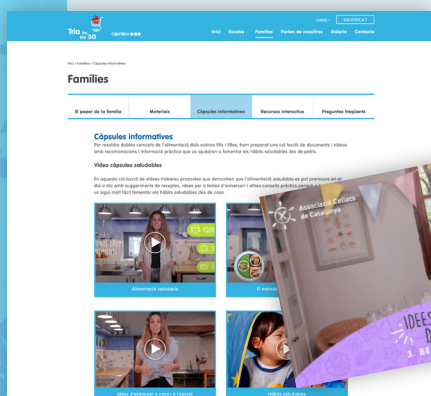
Tenim novetats a la nostra web!

La nostra web està plena de sorpreses: contes, jocs, preguntes freqüents i també vídeos i recursos informatius sobre alimentació saludable i responsable per promoure l'alimentació saludable i passar temps en família.

Entra a la web i veuràs els nostres consells d'alimentació!

Hi trobaràs materials pràctics sobre alimentació primerenca, idees per a festes d'aniversari, receptes...

VEURE CÀPSULES



Descobreix més
del projecte a

www.triabotriasa.es

FINS AVIAT!

