



DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

Assabenta't dels dies commemoratius
d'aquest trimestre i reflexiona
amb el teu alumnat.

pàg. 2



CALENDARI DE TEMPORADA MAIG-JULIOL

Imprimeix el calendari del trimestre
i fomenteu el consum d'aliments
de temporada.

pàg. 3-5



CONCURS EL SÚPER DEL FUTUR

Una forma de reforçar coneixements és
a través de la creativitat i la interacció
més enllà del centre educatiu.

pàg. 8



EL RACÓ DE LES IDEES

En aquest espai compartim iniciatives
de centres educatius que treballen
per a promoure els objectius de
desenvolupament sostenible.

pàg. 7

ÚLTIMA HORA

CONSELLS SALUDABLES PER AL CONFINAMENT

Aquest mes us portem consells i recursos per
treballar l'alimentació saludable i responsable
en temps de confinament.

pàg. 6



QUÈ CELEBREM AQUEST TRIMESTRE?



DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

16 DE MAIG

Activitat proposada CONEIXEMENTS SOBRE LA CELIAQUIA

Així es proposa realitzar una activitat per augmentar els coneixements sobre aquesta malaltia.

Podeu plantejar una sèrie de preguntes com:

- **Què és la celiàquia?**

La celiàquia és un trastorn en el qual intervé el sistema immunitari i digestiu d'algunes persones. Quan una persona celíaca ingereix aliments amb gluten, el sistema immunitari reacciona i s'atrofien les vellositats de l'intestí prim, la qual cosa afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments, i per tant el sistema digestiu es veu perjudicat.

- **Què és el gluten?**

El gluten és un grup de proteïnes que es troben en el blat, ordi, civada, sègol o qualsevol de les seves varietats com l'espelta, el kamut, el cuscús i el búrgul.

- **Quins són els símptomes de la celiàquia?**

Alguns dels símptomes que poden patir els infants són: La pèrdua de pes, diarrea, vòmits, dolor abdominal, tristesa, apatia i irritabilitat. També hi ha persones celíaques que no presenten símptomes però tenen atrofia en les vellositats intestinals.

Com que la malaltia es transmet pels gens, si hi ha familiars celíacs o es manifesten els símptomes anteriors és convenient iniciar proves de diagnòstic.

- **Què comporta ser celíac o celíaca? (hàbits d'alimentació, conseqüències econòmiques i socials)**

El tractament per a la celiàquia consisteix a evitar, estrictament i de per vida, el consum de gluten a la dieta.

En l'àmbit econòmic, els estudis revelen que els productes sense gluten són més cars que els que contenen aquesta proteïna, per tant, suposa un greuge econòmic per a les famílies.

Conviure amb la celiàquia comporta integrar una sèrie d'hàbits que garanteixin la salut. Per exemple, s'ha de ser previngut en el moment de compartir aliments o anar a un restaurant, per evitar la presència de gluten en els aliments.

La malaltia celíaca afecta l'**1% de la població adulta** i l'**1,71% dels infants**. El **75% dels pacients segueixen sense diagnosticar** i a Catalunya es tarda una mitjana de 7 anys en diagnosticar a un adult celíac.



És important conèixer la malaltia per facilitar el diagnòstic i també per programar activitats inclusives, dins i fora del centre educatiu, com berenars o celebracions d'aniversari.

RECURSOS

Per respondre les següents qüestions, podeu animar l'alumnat a fer una investigació per grups o visualitzar alguns recursos com ara:



Tinguem cura dels infants celíacs

L'Associació Celíacs de Catalunya.

[VEURE VÍDEO](#)



Què és la malaltia de la celiàquia

Federación de Asociaciones de Celíacos de España.

[VEURE VÍDEO](#)



Guia pràctica: La celiàquia a l'escola.

Recurs d'interès pel centre educatiu.

[VEURE GUIA](#)



Associació Celíacs de Catalunya

CALENDARI DE FRUITES, HORTALISSES I PEIX DE TEMPORADA

MAIG – JULIOL

El consum de temporada presenta uns grans avantatges per a la salut i el medi ambient.

1

Conserven i **mantenen** les seves **propietats** nutricionals intactes, ja que han crescut de forma natural.

2

Mantenen les seves propietats **organolèptiques** molt millor; textura, olor i gust més intensos.

3

Afavoreix la **diversitat dels cultius**, així com el manteniment de l'agricultura tradicional i local, fets positius per a la **conservació del medi ambient**.

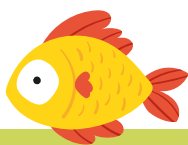


Es recomana menjar 5 peces de fruites i hortalisses al dia (tres de fruita i dues de verdures).

LES FRUITES I HORTALISSES

Les fruites i hortalisses són aliments bàsics per a una nutrició saludable.

Proporcionen vitamines i minerals i una gran quantitat de substàncies beneficioses com ara la fibra i l'aigua.



El seu consum forma part d'una dieta equilibrada i la seva ingesta ha de ser de 3-4 racions a la setmana.

ELS PEIXOS

El peix és un aliment molt nutritiu i recomanable per a totes les edats.

En el peix es troben tots els nutrients implicats en el creixement i desenvolupament: proteïnes, àcids grassos omega-3, calci, ferro, zinc, iode, vitamines del grup B, vitamines A, D i E.



La varietat és molt àmplia:

Tasteu diferents fruites, hortalisses i espècies de peixos. Tria les que més t'agradin.



Tasteu-los de totes les formes:

Podeu fer preparacions diverses a l'hora de cuinar: planxa, forn, papillota, fregit, vapor, púding, pizza, en entrepà, en amanida...

Animeu-vos a imprimir el calendari i compartiu-lo amb la família.

LES FRUITES I HORTALISSES DE TEMPORADA

Maig - Juliol



AQUEST TRIMESTRE GAUDEIX DE LES FRUITES DE TEMPORADA!



Albercoc



Llimona



Meló



Plàtan



Síndria

La síndria és l'aliment perfecte pels mesos d'estiu!

És la fruita que conté més aigua: el 93% d'ella és aigua! Això li confereix unes propietats hidratants molt elevades, fins al punt que dos talls de síndria equivalen a un got d'aigua.



Taronja



Cirera



Préssec

El meló pertany a la família de les cucurbitàcies (com el carbassó o el cogombre) i, per tant, estrictament és una hortalissa, però a la cuina el tractem com una fruita.

És un aliment ric en aigua, vitamines, minerals i sucres que permeten hidratar i nodrir l'organisme de manera sana i natural.



Pruna

Aquest aliment tan habitual a taula durant els mesos d'estiu conté moltes substàncies nutritives i molts efectes beneficiosos per a l'organisme, fins al punt que la tradició mil·lenària xinesa identifica l'arbre i el fruit amb la prosperitat, ja que la prunera és dels primers arbres fruiters que floreix a la primavera.

HAS TASTAT LES SEGÜENTS VERDURES I HORTALISSES DE TEMPORADA? AFANYA'TI!



Pebrot verd

Per aprofitar al màxim els nutrients del pebrot és recomanable consumir-lo a l'estiu, quan està madurat al sol i és més fresc.

És un dels aliments més rics en vitamina C!



Cogombre



Tomàquet

Es diu que va ser a Mèxic on es va cultivar per primera vegada. El nom del fruit deriva de la paraula ximatol que significa "fruit amb melic".

És un ingredient imprescindible a la cuina mediterrània.



Carabassó



Porro



All



Pastanaga

La pastanaga és una planta de la qual es consumeix l'arrel.

És un dels aliments que conté més provitamina A i és un potent antioxidant que té moltes propietats beneficioses per a l'organisme.



Bleda



Albergínia

Aquestes són les fruites i hortalisses de temporada de maig, juny i juliol.

Descobreix algunes curiositats i cerca informació de la resta!

ELS PEIXOS DE TEMPORADA

Maig - Juliol



Musclos

Més enllà de ser un marisc molt apreciat a la nostra gastronomia, els musclos són mol·luscs que posseeixen múltiples propietats alimentàries. Són molt rics en proteïnes, i és el marisc amb més omega-3.

Acabats de comprar es conserven a la nevera durant dos dies, amb un drap humit a sobre.

Si no els menjarem aviat, millor cuinar-los i congelar-los o congelar-los en cru, així duraran entre 3 i 6 mesos.



Lluç



Navalles



Rap blanc



Truita



Bonítol



Salmó



Sardina



Escórpora

El salmó és un peix carnívor, això vol dir que s'alimenta d'altres peixos, i en estat salvatge està preparat per recórrer distàncies llargues en aigües molt fredes.

Té una carn molt nutritiva: conté proteïnes, vitamines B, A i D, ferro i calci.

És també una bona font d'omega-3, uns àcids grassos molt beneficiosos per la salut del cor i el sistema circulatori.



Pop

El pop és membre de la família dels mol·luscs cefalòpodes, com els calamars i les sèpies.

Es considera que existeixen al nostre planeta des de fa uns 300 milions d'anys.

És un aliment ric en proteïnes i amb un baix contingut en greixos. Una recepta típica de la gastronomia espanyola és el pop a la gallega.



Verat



Tonyina vermella

Aquests són els peixos de temporada de maig, juny i juliol.
Descobreix algunes curiositats i cerca informació de la resta!

ÚLTIMA HORA: CONSELLS SALUDABLES PER AL CONFINAMENT



AQUEST MES US PORTEM CONSELLS I RECURSOS PER TREBALLAR L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I RESPONSABLE EN TEMPS DE CONFINAMENT

Fes una ullada als diferents consells i eines que posem al vostre abast per treballar l'alimentació saludable i responsable en família durant els dies de confinament.

MÉS FRUITES I HORTALISSES!

L'alimentació saludable, rica en fruites i hortalisses, no prevé del contagi per coronavirus, però contribueix al normal funcionament del sistema immunitari.



Compreu fruites i hortalisses en les quantitats necessàries i tenint present la capacitat d'emmagatzematge.

Recorda que planificar el menú és una eina per evitar el malbaratament alimentari.



Tingueu present el consum recomanat de fruites i verdures diari:

- 3 racions de fruita
- 2 racions de verdures

Smoothies

Per completar un esmorzar o berenar



HÀBITS SALUDABLES CADA DIA

Establir unes rutines és bo per mantenir els hàbits saludables més bàsics: l'alimentació, la higiene, el descans i l'activitat física.

Activitat: Crea la teva pròpia rutina saludable.

Dibuixa el teu calendari setmanal per aprofitar el teu temps i no saltar-te cap àpat o activitat important.

Horari

#JoEmQuedoACasa

9.00h	Bon dia!!!	16.00h	Activitat física
9.15h	Desdejuni saludable	17.00h	Berenar saludable
9.45h	Treball de l'escola	18.00h	Joc lliure
11.00h	Practica el 5 per esmorzar	19.00h	Recollir les joguines
11.30h	Tasques de casa	19.30h	Bany
13.00h	Dinar	20.00h	Ajudar a fer el sopar
14.00h	Migdiada	21.00h	Sopar
15.00h	Manualitat	21.45h	A dormir!

RECURSOS PER LA FAMÍLIA



Fes **clic aquí** per conèixer els secrets d'una bona neteja de mans!



Fes **clic aquí** per descarregar el joc de l'etiqueta misteriosa.

EL RACÓ DE LES IDEES



En aquest espai compartirem iniciatives per a promoure i fomentar objectius de desenvolupament sostenible treballats al llarg del projecte Tria bo, Tria sa.

Inspira't!

Què en penses d'aquestes eines didàctiques per treballar l'educació mediambiental a les aules i a casa?



FEM UN HORT!

Un balcó, una terrassa i fins i tot una finestra poden ser espais perfectes per a la creació d'un hort urbà. Aprofitant espais i recursos els infants podran aprofundir en la cultura de la terra així com potenciar el treball comunitari, la cooperació i la responsabilitat.

El treball en l'hort té com objectiu bàsic l'educació i sensibilització mediambiental mitjançant el contacte amb l'agricultura, i també permet conscienciar sobre el problema del malbaratament alimentari en tant que els infants valoren l'esforç i la quantitat de recursos necessaris per obtenir aliments.



L'Escola CEIP Les Corts de Barcelona ha organitzat un taller mensual per grups classe on els infants aprenen a crear i cuidar l'hort.



TALLER PER COMENÇAR L'HORT

PRIMERS CONSELLS

Adapta el teu hort a l'espai de què disposes.

Un recipient d'entre 7 i 15 centímetres de llarg suficient per poder plantar gairebé de tot.

Comença plantant cultius fàcils, que l'afectin poques plagues, que siguin de fàcil maneig i que es puguin conrear durant gairebé tot l'any; per exemple bledes, enciams, raves, alls, o cebes.

PLANTAR ALLS PAS A PAS

- Agafem una cabeça d'alls que hagi germinat una mica.
- Separem els alls. Els deixem amb pell.
- Fem forats de 4 cm en un test, amb una separació de 8 cm entre cadascun.
- Inserim els alls i els soterram fins a la part germinada.
- Reguem després de plantar-los. L'all no necessita molta aigua, per tant, no haurem de regar amb molta freqüència.



Podeu habilitar un lloc per crear compost amb la matèria orgànica i utilitzar-ho per abonar l'hort. Mira com fer-ho [aquí](#).



DIGUES "SI" A LES BOSSES DE ROBA!

La bossa de plàstic és el producte estrella de la nostra cultura d'un sol ús. A Espanya utilitzem unes 250 bosses per habitant a l'any. Tant la seva fabricació i distribució com el seu tractament posterior provoquen importants problemes ambientals. Per tot això considerem que és necessari la seva desaparició. Cada vegada s'estan implementant mesures per censurar l'ús d'aquestes bosses, com no repartir-les gratuïtament als supermercats i botigues, o oferir una alternativa de bossa més sostenible.

Un taller molt divertit és la creació de bosses de tela per anar a comprar a partir de samarretes velles, és una manera de fomentar l'ús de bosses de tela i reflexionar sobre la importància de la reutilització dels materials.



A l'Escola Ginebró de Llinars del Vallès van fer aquest taller i mireu quines bosses més divertides van crear!



TALLER DE BOSSES DE ROBA

QUE NECESITES?

1. Samarretes velles
2. Tisores
3. Pintura (opcional)

PAS A PAS

- Escull una samarreta per reutilitzar-la.
- Retalla les mànigues per la costura.
- Retalla el coll per fer més gran l'apertura.
- Fes talls verticals a la part final de la samarreta.
- Fes nusos amb les tires tallades per tancar la part de sota de la bossa.



Aquí tens un [vídeo](#) per aprendre a fer aquesta bossa tan maca!

HO HEU VIST?



Una forma de reforçar coneixements és a través de la creativitat i la interacció més enllà del centre educatiu.

I que millor que fer-ho amb el concurs **El Súper del Futur!**

Realitzant aquesta activitat, a més de promoure la reflexió entorn de la responsabilitat dels nostres actes en la salut i el medi ambient, potenciareu la imaginació i el pensament crític dels nens i les nenes.

L'objectiu del concurs és dissenyar un invent que sigui útil en els supermercats del futur i ens ajudi a alimentar-nos millor i a tenir cura del medi ambient.

Animeu als petits de casa a realitzar aquesta activitat!



Escanegeu el súper invent i envieu-lo per correu electrònic a:

triabo.triasa@projecteeducatiu.es



També podeu enviar-lo per correu postal a:

Concurs El Súper del Futur
Equip Tria Bo, Tria Sa
Carrer Pelai, 32, Principal
08001, Barcelona

Us podeu descarregar la plantilla del concurs

AQUÍ



Per consultar més informació i les bases legals del concurs feu clic

AQUÍ

MOLTA SORT A TOTS ELS PARTICIPANTS, DE BEN SEGUR QUE CREARAN GRANS INVENTS!

Ets un/a expert/a en hàbits saludables.
TRANSMET ELS MISSATGES IMPORTANTS DEL PROJECTE AL TEU ENTORN!

**EL MILLOR
EXEMPLE**



**ÉS DONAR
EXEMPLE**



Visita la pàgina web del projecte www.triabotriasa.es
per descarregar tots els materials i recursos del projecte.

FINIS AVIAT!