

N.16
FEB. 2026

BUTLLETÍ

TRIA BO, TRIA SA



2. CUIDEM EL PLANETA

DIA MUNDIAL DE L'AIGUA

Celebra aquest dia recordant la importància de l'ús responsable de l'aigua.

Amb una proposta d'activitat per a tota la classe!

pàg. 4

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

DIA INTERNACIONAL DE LES FRUTES I LES HORTALISSES

Recordem per què consumir fruites i hortalisses és vital per tenir energia durant tot el dia.

Posa a prova els teus coneixements amb el concurs "Dona-li vida a un Tria-Food"!

pàgs. 5-6

4. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCs I PASSATEMPs

Us portem una nova entrega de passatemp per aprendre jugant i passar-ho bé, tant a casa com a classe!

pàg. 7

1. RECEPTES SALUDABLES

BATUT ARC DE SANT MARTÍ

Realitza aquesta activitat sobre densitats i textures amb el teu alumnat i ajuda'ls a descobrir la importància del consum de temporada i de proximitat.

pàgs. 2-3



Una revista per a docents plena d'activitats per treballar a classe i a casa.

1. RECETAS SALUDABLES

BATUT ARC DE SANT MARTÍ



Triar aliments de temporada és tan important com escollir productes de proximitat i km 0. En aquesta entrega, veurem com aconseguir fer una recepta molt acolorida, plena de sabor i fibra.

En aquesta recepta esmentarem la varietat de colors que aconseguim amb les fruites, així com la varietat de batuts: podrem elaborar uns batuts densos i uns més líquids!

Vegem com:

ELABORACIÓ DE LA RECEPTA PAS A PAS

Prova la recepta a casa i gaudeix cuinant en família!

PREPARA LES FRUITES PER COLORS:



Pela i talla cada fruita en trossets.



Divideix la fruita tallada en 2 recipients (mig i mig). Has de tenir 10 recipients de fruita.

CREA ELS BATUTS LÍQUIDS:



Pren un recipient de cada fruita (5 recipients en total) i posa'l a la batedora.

Afegeix-hi un raig de llet (la quantitat al teu gust, segons com de líquid el vulguis).



Bat fins a obtenir una textura homogènia.

Serveix cada batut en un got diferent.



Al final tindràs **5 gots de batuts líquids**, cadascun d'una fruita diferent.

CREA ELS BATUTS DENSOS:



Col·loca gelatina neutra en un bol amb aigua freda perquè s'hidrati. Segueix el temps indicat pel fabricant.

Escalfa una part petita de la llet en un cassó.

Escorre la gelatina hidratada i barreja-la amb la llet calenta fins que es dissolgui.



A la batedora, afegeix el contingut de cada recipient de fruita per separat (5 en total) juntament amb un parell de cullerades de la llet amb la gelatina.

Bat fins a obtenir un batut dens i cremós. Serveix cada preparació en un got diferent.



Al final tindràs **5 gots de batuts densos**, cadascun d'una fruita diferent.

INGREDIENTS

FRUITES MULTICOLOR 200 g de cada una



Maduixes

De temporada!



Mandarines o taronges



Plàtan



Nabius



Kiwi

ALTRES INGREDIENTS

- 1 L de llet
- De proximitat!
- Gelatina neutra
- (2-3 fulles)

Pots usar beguda vegetal i espessants com l'agar-agar o la goma xantana per fer la recepta vegana.

UTENSILIS

- Batedora
- Gots transparents
- Cassó
- Bol gran
- Deu recipients petits
- Ganivets i taula de tallar
- Palletes i culleretes

EXPERIMENTA A LA CUINA!

Juga amb la densitat i textura dels aliments.

Quan batem una fruita amb més o menys llet, en canviem la textura.

- Amb més llet, tenim un batut més líquid.
- Amb menys llet o afegint més fruita, obtindrem una textura tipus iogurt, més espessa i cremosa.

Vegem què passa quan barregem aquests tipus de batuts!

VOLS QUE EL TEU BATUT SIGUI MÉS DOLÇ DE MANERA NATURAL?

Fes servir fruites molt madures o fruites de temporada, com mangos, peres o plàtans: tenen millor gust i no cal afegir sucre.

A més:



Aprofitar les fruites madures ens ajuda a evitar el malbaratament alimentari.



Consumir fruita de temporada és l'opció més saborosa, saludable i responsable amb el planeta.

QUÈ PASSA SI BARREGES ELS BATUTS LÍQUIDS?



Els colors es barrejaran!

Els batuts líquids tenen densitats molt semblants, així que en unir-los es barregen fàcilment i desapareixen els colors per separat.

Per això no tenim efecte arc de Sant Martí.

QUÈ PASSA SI BARREGES ELS BATUTS DENSOS?



Apareix l'efecte arc de Sant Martí!

Els batuts densos tenen més consistència i es barregen molt menys entre si.

Per això, quan en col·loques un damunt d'un altre... els colors es mantenen!

PER QUÈ HI HA FRUITES DE COLORS DIFERENTS?

Les fruites tenen colors diferents perquè contenen **vitamines**, **minerals** i **pigments** naturals diferents.

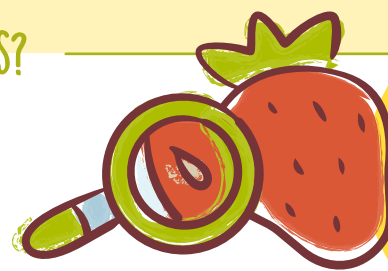
Això significa que, quan mengem fruites variades:



Obtenim més nutrients i vitamines.



Ajudem el nostre cos a nodrir-se millor i a estar més saludable.



RECORDA

És molt important consumir un mínim de 5 peces de fruita i hortalisses al dia per mantenir-nos sans!



Fem els nostres àpats i begudes molt més divertits i colorits!

Menjar colors diferents és una manera senzilla d'assegurar-nos una dieta variada.



Descobreix altres receptes amb fruites al web del Chef Caprabo.

Descobreix-les aquí!



2. CUIDEM EL PLANETA

DIA MUNDIAL DE L'AIGUA

Cada 22 de març recordem que l'aigua és imprescindible per a la vida.

La necessitem per beure, cuinar, cultivar aliments, mantenir la higiene i cuidar la natura. Tot i així, no tota l'aigua és potable i en molts llocs continua sent difícil accedir-hi, per això cal no malbaratar-la!

PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT L'AIGUA?



El nostre cos és gairebé un **70% aigua**.

La necessitem per viure, pensar, moure'ns i mantenir-nos sans.



Sense ella, cap **ecosistema** podria sobreviure.

Les plantes, els animals i tots els éssers vius depenen de l'aigua.



L'aigua és un recurs **limitat**.

Tot i que pugui semblar que n'hi ha molta, només l'1% està disponible per beure i l'hem de cuidar.

SABIES QUE...?

a Catalunya cada persona utilitza de mitjana uns **117 litres d'aigua** al dia només en ús domèstic.

És com unes 70 ampolles d'1,5 litres!

FONT

Imagina tota l'aigua que utilitzem entre totes les persones juntes.

Aquesta dada ens ajuda a prendre consciència de com és d'important no malbaratar l'aigua, tant a casa com a l'escola, i utilitzar-la de manera responsable.

No malbaratar l'aigua és tenir cura del planeta, de la nostra salut i de tots els éssers vius.

ACTIVITAT PER A LA CLASSE

EL REpte DE LES GOTES INTEL·LIGENTS

Per aprendre a fer servir l'aigua de manera responsable, us proposem un repte per a tota la setmana.

EN QUÈ CONSISTEIX EL REpte?

Durant els pròxims set dies, cada alumne i cada alumna haurà d'anotar en un quadern o fitxa totes les accions que realitzi per tenir cura de l'aigua i no malbaratar-la en el seu dia a dia: a casa, a l'escola o a qualsevol altre lloc.

QUÈ FEM EN FINALITZAR LA SETMANA?

En acabar, cada estudiant compartirà les seves accions amb la resta de la classe.

Amb totes elles, crearem un "núvol d'idees" amb les millors propostes per estalviar aigua i construirem un mural d'aula amb els nostres compromisos per protegir aquest recurs.



EXEMPLES D'ACCIONS PER NO MALBARATAR L'AIGUA



Tancar l'aixeta en raspallar-nos les dents o ensabonar-nos les mans.



Dutxes curtes en lloc de banys.



Fer servir ampolla reutilitzable o cantimplora per evitar plàstics.



No llanceu escombraries, tovallolletes o residus al WC.

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

DIA INTERNACIONAL DE LES FRUITES I HORTALISSES



Cada 4 de març se celebra el Dia Internacional de les fruites i hortalisses..

Aquesta és una oportunitat perfecta per recordar que menjar salut, varietat i frescor cada dia ens ajuda a créixer forts, amb salut i molta energia.

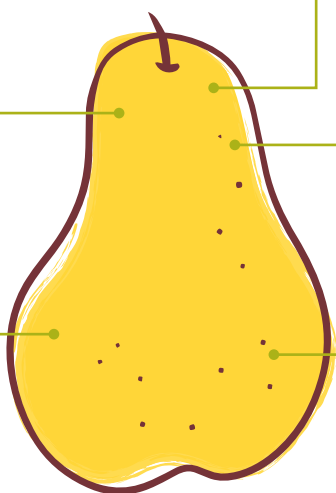
Les fruites i les hortalisses són indispensables perquè el nostre cos funcioni bé. Ens aporten:

VITAMINES

Que ajuden a les nostres defenses.

MINERALS

Necessaris per créixer.



FIBRA

Que cuida el nostre sistema digestiu.

AIGUA

Perfecta per mantenir-nos hidratats.

ENERGIA SALUDABLE

Per poder moure'ns, jugar i aprendre millor.



TIP:

Menja 5 racions de fruites i hortalisses al dia! Poden ser en el desdèjuni, en l'esmorzar de l'escola, en el dinar, el berenar o el sopar.

És un dels "Petits canvis per menjar millor". Descobreix-los tots.

[Saber més](#)

FRUITES I HORTALISSES LOCALS I DE TEMPORADA

Recorda que triar fruites i hortalisses locals i de temporada és una manera senzilla de tenir cura del nostre cos i també del planeta.

PER QUÈ ÉS MILLOR TRIAR PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA?



Són productes més frescos i saborosos perquè es recol·lecten en el seu punt just.



Generen menys contaminació, ja que no necessiten transports llargs.



Recolzem els agricultors locals.



Així, mentre mengem millor, també ajudem el planeta i les persones que treballen la terra!



RECURS INTERACTIU CALENDARI DE TEMPORADA

Per saber quines fruites i hortalisses estan en el seu millor moment, et convidem a descobrir el calendari interactiu de temporada del programa.

[Descobreix més](#)

CONCURS: DONA-LI VIDA A UN TRIA-FOOD

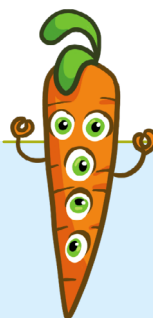
Amb tota aquesta informació, és el moment perfecte per reflexionar sobre com ens alimentem i per valorar tot el que ens aporten les fruites i hortalisses... Participant en el concurs "Dona-li vida a un Tria-Food"!

EN QUÈ CONSISTEIX EL CONCURS?

"Dona-li vida a un Tria-Food" és una activitat creativa en què l'alumnat de 3r, 4t, 5è i 6è de Primària pot **inventar, dibuixar i donar vida al seu propi personatge Tria-Food**.

CADA PARTICIPANT HA DE:

- Crear un dibuix divertit d'un aliment de temporada en el mes del seu aniversari.
- Mencionar plats saludables que es puguin cuinar amb aquest aliment.
- Escriure un consell d'alimentació i hàbits de vida saludables i responsables.



Per a 3r, 4t, 5è i 6è de Primària.



Formulari de registre del concurs "Dona-li vida a un Tria-Food".

Plantilla de treball per a l'activitat "Dona-li vida a un Tria-Food".

COM HI PARTICIPO?

Descarrega, imprimeix i reparteix una plantilla a cada alumne i alumna.

[Descarregar](#)

GUANYADORS I PREMIS

Hi haurà 2 propostes guanyadores!

Cadascuna s'emportarà una experiència inoblidable per gaudir amb 3 acompanyants.

A escollir entre: escalada, llits elàstics, circuits de ponts penjants, patinatge sobre gel...

Inspira't amb els guanyadors del curs 24-25!

[Veure](#)



A més...

Se seleccionaran 10 Tria-Food més que, juntament amb els 2 guanyadors, formaran part del "Calendari Escolar dels Tria-Food 26-27".

Pots descarregar el calendari del curs 25-26!

[Descarregar](#)

El concurs és ideal tant per treballar-lo a classe com per realitzar-lo a casa, aprofitant el temps lliure per aprendre, crear i divertir-se en família.



Més informació al web del programa.

[Més informació](#)

Podeu enviar les participacions fins al 15 de maig de 2026!

4. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS



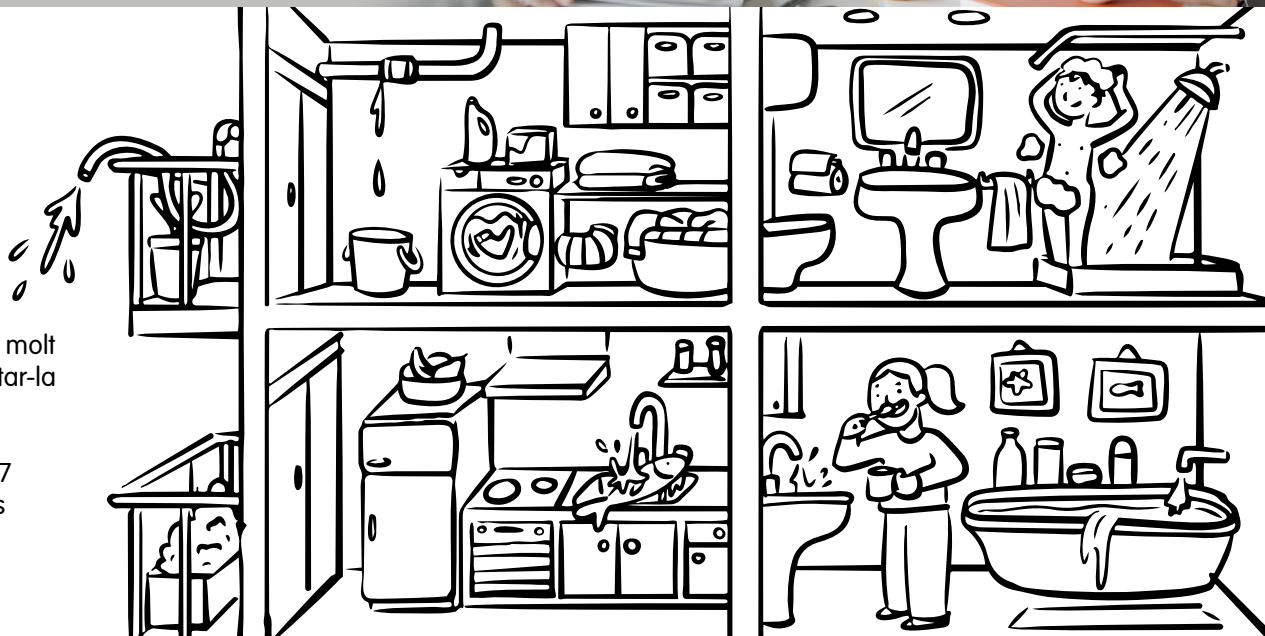
PASSATEMPS 1:

ON ES DESPERDICIA L'AIGUA?

L'aigua és un recurs molt valuós. No malbaratar-la és feina de tots.

Trobeu i coloreu les 7 situacions en què es pot estalviar aigua.

Quin consell creus que és més important per no malbaratar l'aigua?



Resposta: Ensabonar-se amb l'aixeta oberta / Manega oberta / Rentadora oberta / Rentadora ineficient / Canonada que perd aigua / Banyera desbordada / Aixeta oberta mentre et raspalles / Descongelador sota l'aixeta

PASSATEMPS 2:

FRUITA O HORTALISSA?

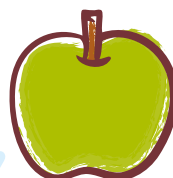
Al supermercat veus les fruites i hortalisses ja recol·lectades, però... saps d'on venen? Uneix amb fletxes cada aliment amb el seu origen.

Vaig créixer sota terra i tinc forma allargada.

Si no em lliguen en vertical, creixo arran de terra.

Tubercle

Arrel



Mata

Arbre

Em pots comprar crua o amb terra.

Em poden collir amb la mà, no del terra.

Resposta: Pastanaga: arrel / Patata: tubercle / Tomàquet: mata / Poma: arbre

JOCS INTERACTIUS

Descobreix els jocs del programa per gamificar l'aprenentatge sobre hàbits saludables i alimentació.



El plat saludable



La missió d'en Tix i la Loy

TRIA BO, TRIA SA EN FAMÍLIA

VEURE

Tria bo, tria sa és un programa transversal que va més enllà de l'aula.

Per això, t'invitem a compartir aquest butlletí amb les famílies: així podran repetir les activitats a casa, ajudant que les nenes i els nens integrin de manera natural els hàbits d'alimentació i vida saludable que estem treballant a classe.



CÀPSULES INFORMATIVES

VEURE

Recorda que tens a la teva disposició una col·lecció de càpsules informatives, en format vídeo, que pots utilitzar per ampliar informació sobre temes d'alimentació saludable.

Si et semblen interessants, no dubtis a compartir-les amb les famílies del teu alumnat!



I SI ENCARA NO FORMES PART DEL PROGRAMA...

"Tria bo, tria sa" és un programa educatiu pioner dedicat a la promoció i foment d'hàbits saludables, tant des del punt de vista de la nutrició i la salut com de la cura del medi ambient, adreçat a l'alumnat d'infantil i primària (2-12 anys) dins de l'horari lectiu. Inclou diferents tipus d'activitats.

Descobreix més sobre el projecte i com unir-t'hi a www.triabotriasa.es

INSCRIU-T'HI



FINIS AVIAT!