



Celebrem el Carnestoltes 2021

LES FRUITES I ELS COLORS

En el butlletí de Carnestoltes trobareu diverses propostes d'activitats supercreatives perquè els més petits i petites gaudeixin mentre continuen aprenent sobre l'alimentació saludable i responsable.

Podeu realitzar-les a classe, o compartir-les amb les famílies.

Celebreu Carnestoltes
amb més il·lusió que mai!



Preparareu tot el necessari per gaudir d'una festa divertida i saludable amb les seccions del butlletí:

APERITIVUS FESTIUS!

**Llaminadures
saludables de colors**

01



FEM MANUALITATS!

**Construïm
un antifaç**

02

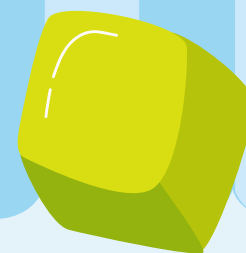


FEM PINYA!

**El semàfor
de colors**

03





Carnestoltes és una celebració plena de diversió en la qual les protagonistes són les disfresses i la música.

Perquè la teva taula sigui tan original com la festa, et proposem un aperitiu festiu tan acolorit com saludable, ideal perquè els nens i les nenes gaudeixin preparant-lo.

- ingredients -



250 g de suc de fruita natural al gust
(taronja, llimona, maduixa, cirera...)



Sobres de gelatina neutra en pols
(1 sobre de gelatina conté 10 g)



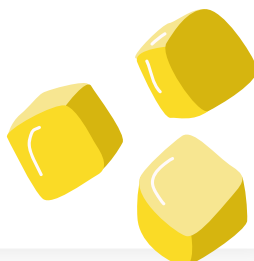
100 – 200 g de xarop d'auró
(alternativa al sucre) *Opcional



Oli d'oliva verge extra
(per greixar el motlle)



Aigua



- Estris necessaris -



Espremedora

Ganivet i culleres

Motlles

Gots i recipients per
mesurar i barrejar

Microones i nevera



Prepara la recepta uns dies abans de la festa.

Guia el teu alumnat per a elaborar els passos i adapta la seva participació a les característiques del teu grup.



Podeu realitzar aquesta activitat a classe per grups, així tindran més oportunitats d'interactuar amb els aliments i participar en la elaboració de la recepta.



També pots compartir la recepta amb les famílies!

1

Renta la fruita escollida i talla-la per la meitat per espremer el suc amb l'ajuda d'una espremedora.



3

Per cada 100 ml de suc, aboca un sobre de gelatina neutre en un got vuit i incorpora 30 ml d'aigua.

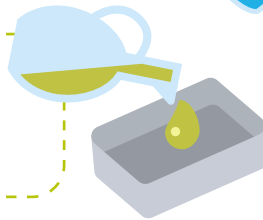
Barreja amb una cullera i deixa reposar durant 10 minuts fins que se solidifiqui*.

*Llegeix l'etiquetatge de la gelatina i segueix les instruccions especificades.



5

Greixa el motlle amb una mica d'oli d'oliva.



6

Omple els motlles i deixa'ls a la nevera durant 2 hores aproximadament.



2

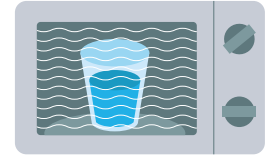
Aboca el líquid en un got i endolceix-lo amb una cullerada de xarop d'auró (opcional) o sucre, remou cada suc i reserva'l.



4

Escalfa el got amb gelatina durant 25 segons en el microones a temperatura mitja, remou i afegeix al suc de fruites.

Quan hagi ajuntat els dos ingredients, assegura't de remoure'ls bé perquè es barregin.



7

Conserva a la nevera fins abans de servir-les.

Un cop s'hagi solidificat, desemmotlla les laminadures enlairant les vores amb el mànec d'una cullera o un altre utensili de cuina.

Serveix en un plat i ensalga sucre per sobre (al gust) per la decoració final. Segur que queden delicioses!

Consells

Pots tenir tants sabors com fruites escullis però procura que siguin de temporada per un consum més responsable.

També pots crear altres sabors barrejant diverses fruites.

La gelatina neutra en pols no servirà per fer laminadures amb fruites àcides com ara la pinya o el kiwi, per aquestes necessitaràs agar en pols.



El dia de Carnestoltes, divertiu-vos relacionant les laminadures amb el seu color i sabor!



Què seria el Carnestoltes sense una disfressa?

Aprofita la celebració perquè els nens i nenes desenvolupin una activitat creativa mentre treballen el vocabulari i assoleixen aprenentatges relacionats amb la importància d'una alimentació saludable i responsable.

- Materials -



Plats de cartró



Cartolina de colors



Goma elàstica



Tisores o punxons



Regla

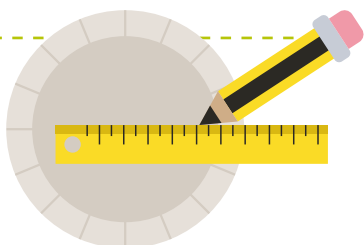


Pintura de colors



1

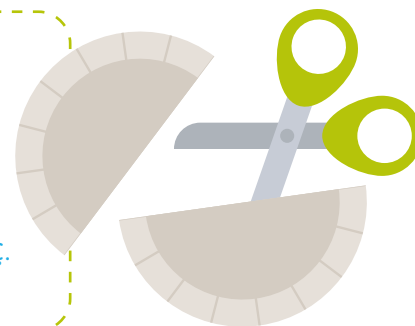
Agafa un plat de cartró i amb l'ajuda d'un regle i un llapis, fes una divisió per la meitat.



2

Retalla seguint la línia dibuixada amb el llapis prèviament fins que quedin dues meitats.

Per no descartar una de les meitats, pots repartir-la a un altre nen/a per fer el seu antifaç.



3

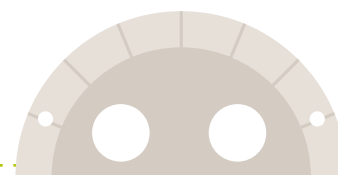
Quan cada nen tingui el seu mig plat de cartró, dibuixa dos cercles que serviran per l'obertura dels ulls.

Pots fer servir algun objecte cilíndric per ajudar-te a dibuixar millor la forma. Quan hagi acabat de dibuixar, retalla amb les tisores o el punxó per fer els forats.



4

Aprofita per fer dos forats més petits als extrems de l'antifaç per poder posar la goma al final.



5

Quan tinguis els forats fets, pinta la meitat del plat amb pintura de colors depenent de la fruita que hagi escollit cada nen o nena i espera que s'assequi.

Consell: Per tenir més varietat i crear una "macedònia" pots assignar una fruita diferent per a cada grup de nens i nenes. Exemple: Grup 1: pomes, grup 2: pinyes...



6

Fes servir la cartolina de colors per dibuixar i retallar formes que t'ajudin a completar la manualitat i enganxa-les amb pega a l'extrem superior de la meitat del plat que s'ha estat treballant fins el moment.

Exemples: Tija i fulles per a les pomes, pinyes, maduixes... circumferències per al raïm, etc.



7

Un cop hagi acabat amb la decoració, passa la goma elàstica pels forats dels extrems.



Un cop tenim l'aperitiu i la disfressa, l'únic que necessitarem serà una activitat per gaudir tots junts d'aquesta festa.

A més de diversió assegurada, és una oportunitat perfecta per incorporar una mica d'activitat física entre els més petits i petites.

- Materials -



Cartró o cartolina



Tisores

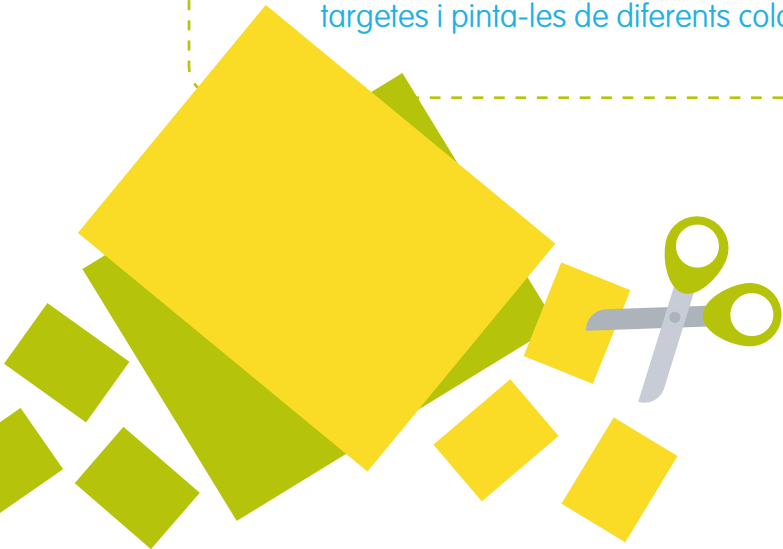


Retoladors de colors



1

Fes servir el cartró o cartolina per retallar targetes i pinta-les de diferents colors.



2

Cada targeta correspondrà a una activitat que els nens i nenes hauran de fer.

Pots dibuixar l'acció a la targeta per facilitar l'associació.

L'adult haurà de fer una petita explicació, assignant una activitat o moviment al color de la targeta.

Exemples:

Vermella – Els nens i nenes hauran de quedar-se quiets.

Groga – Els nens i nenes hauran de saltar.

Verda – Els nens i nenes hauran de posar-se en parelles.

Blava – Els nens i nenes hauran de ballar.

Taronja – Els nens i nenes hauran de picar de mans.

3

Durant l'activitat, els nens i nenes poden desplaçar-se per l'espai amb llibertat fins que l'adult aixequi la targeta amb el color de l'activitat corresponent per donar l'ordre.



4

Aprofita les disfresses dels més petits per crear diferents combinacions amb les activitats.

Exemple:

Vermella – Només es queden quiets els que portin un antifàs de poma.





Tria bo,
tria SA