

N. 07  
MAIG - JUNY

# BUTLLETÍ TRIMESTRAL TRIA BO, TRIA SA



## LA RECEPTA DE LA TEMPORADA

Coneix els aliments de temporada i converteix-te en un/a xef amb les nostres receptes.

pàg. 2-3

## RACÓ DE LES IDEES

Idees sostenibles i originals que faran volar la teva imaginació. Aquest mes fem un homenatge molt especial!

pàg. 4-5

## VERITAT DE LA BONA

La informació que necessites per ser un/a expert/a en hàbits saludables com l'activitat física.

pàg. 7

## ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA

En aquest espai compartim activitats ideals per gaudir d'una bona estona en família. Descobreix el concurs de l'any!

pàg. 8-9

## ENTREVISTA

Descobreix el personatge del mes i completa les activitats per conèixer tots els seus secrets.

pàg. 6



# LA RECEPTE DE LA TEMPORADA



A més de ser un dels protagonistes de la temporada, el maduixot és una de les fruites que més agrada als nens i les nenes. Caracteritzat per la seva dolçor i la versatilitat a l'hora de preparar fantàstiques postres, també aporta grans quantitats de vitamina C, minerals i fibra.

## GELATS DE MADUIXOT

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 200 g de maduixots
- Mitja llimona
- 150 g de sucre bru
- 4 clares d'ou
- 200 g de nata per muntar
- 700 ml d'aigua

### ELABORACIÓ DE LA RECEPTE

#### QUÈ INTERESSANT!

#### LES PROPIETATS ANTIOXIDANTS DE LA FRUITA

Les fruites, a més de ser delicioses, són una de les opcions més saludables per menjar en qualsevol moment del dia. Una altra de les seves característiques principals és el seu poder antioxidant. Això significa que protegeix les cèl·lules del cos humà de possibles danys i de patir malalties com el càncer.



Descobreix el poder antioxidant de la fruita a través del [taller](#) de l'Associació Espanyola contra el Càncer.

1

Renta els maduixots, talla'ls en daus i introdueix-los en una cassoleta amb 700 ml d'aigua, 100 g de sucre bru i unes gotetes de llimona. Deixa'ls coure durant 15 minuts. Un cop hagi passat aquest temps, posa la barreja en una safata i deixa-la refredar.

2

Introdueix la safata al congelador durant un mínim de 2 hores. Aprofita també per introduir un bol buit a la nevera que ens servirà després per muntar la nata.

3

Quan hagin passat les 2 hores i el contingut de la safata s'hagi congelat, rasca amb una forquilla, creant una espècie de granissat. Quan acabis, torna a ficar-ho al congelador mentre realitzes els següents passos.

4

Treu el bol buit de la nevera, aboca dins la nata per muntar i bat-la amb la batedora. És important que els moviments siguin constants perquè no es faci malbé. Està llesta quan passi d'estat líquid a més espès.

5

En un altre recipient, bat les clares una bona estona fins que tingui una textura similar a l'escuma.

6

Incorpora els maduixots congelats (en forma de granissat) i la nata muntada al got de la batedora i comença a batre.

7

Quan la mescla sigui homogènia, incorpora les clares a punt de neu amb moviments suaus. Quan tots els ingredients estiguin incorporats, introdueix al congelador durant 2 hores més.

8

Quan hagi passat el temps indicat, treu la mescla del congelador i espera uns minuts perquè sigui més fàcil de servir. Serveix amb l'ajuda d'una cullera gran o cullera per a gelats en un cucurutxo o bol. Tria l'opció que més t'agradi!

**Podràs tenir tants gustos diferents com peces de fruites escullis per fer els teus gelats, però la nostra recomanació és que triïs fruites de temporada per a un consum més responsable!**



# PRODUCTES DE TEMPORADA

## Maig

### FRUITES

- Mandarina
- Taronja navel
- Taronja blanca
- Poma golden
- Pomes grup vermells
- Nespra
- Pera fuji
- Pera conference
- Pruna
- Albercoc
- Maduixot
- Cirera



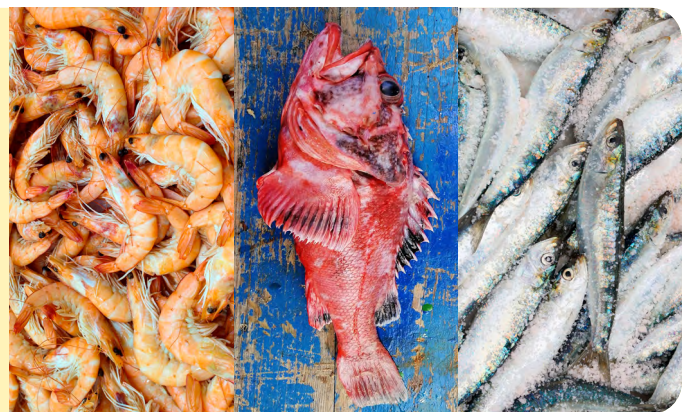
### VERDURES / HORTALISSES

- Patata primerenca
- Ceba
- All tendre
- Porro
- Mongeta verda
- Espinacs
- Tomàquet
- Pastanaga
- Carabassó
- Col
- Coliflor
- Bròquil
- Cogombre
- Meló



### PEIX I MARISC

- Maire
- Seitó
- Gamba
- Sardina
- Sonso
- Lluç
- Escórpora



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



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

## RACÓ DE LES IDEES



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

Recorda que podeu realitzar aquestes activitats a classe i/o compartir-les amb les famílies!

A la web del projecte trobareu moltes més idees.

[Veure-les](#)

## CELEBRA EL DIA MUNDIAL DELS OCEANS!



### ANOTA AQUESTA DATA A LA TEVA AGENDA!

El dia 8 de juny celebrem aquesta festa per recordar a tots i totes la importància dels oceans en la vida quotidiana.

Proporcionen gran part de l'oxigen que respirem, són una font important d'aliments i medicines i una part essencial de la biosfera (conjunt d'éssers vius de la Terra).

14 VIDA SUBMARINA



CELEBREM LA BELLESA I LA RIQUESA DELS OCEANS!

### COM CUIDAR ELS OCEANS?

#### Respectant les espècies que viuen als oceans

Donem suport a la pesca sostenible i a la creació d'àrees de refugi per a la recuperació de les espècies.

#### Evitant la seva contaminació

Podem reduir els residus que acaben al mar. En el moment de la compra, mantingueu una actitud crítica davant envasos innecessaris, compreu a granel i, finalment, recicleu i reutilitzeu.

### QUÉ ÉS EL SEGELL BLAU MSC?

MSC és una organització sense ànim de lucre que estableix unes normes per a la pesca sostenible. El peix i marisc que té aquest segell ha estat pescat de forma sostenible.



Si voleu aprendre més sobre la pesca sostenible, no us perdeu aquest Kahoot de la Marine Stewardship Council (MSC)!

### El peix en l'alimentació infantil

Aquest dossier té com a objectiu fomentar la ingesta de peix, i conté informació per a les famílies i fantàstics passatemps per als nens. **Ho passaran súper bé aprenent.**

[Veure el Dossier](#)



Explora la **guia didàctica** del projecte per aprofundir en el concepte de "**pesca sostenible**" i ensenyar a l'alumnat a reconèixer els segells alimentaris que avalen aquesta pràctica.

També trobaràs informació sobre el **reciclatge**, la **reutilització** i la **reducció d'envasos**.

[Veure la Guia](#)

# COM FER PASTA DE PAPER I ANIMALS MARÍTIMS!

La pasta de paper maixé ens permet crear treballs manuals sostenibles amb material reciclat.

En aquesta ocasió la utilitzarem per fer uns fantàstics animals marins per **celebrar el dia mundial dels oceans**.

## INSTRUCCIONS PER FER LA PASTA DE PAPER



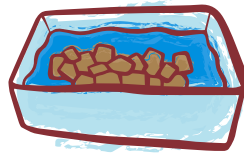
1

Talla el paper en petits bocins, no massa grans, amb les mans i posa'ls dins d'un dels recipients de plàstic. Tingues en compte que la quantitat de paper es veurà reduïda a la meitat quan es faci la pasta.

Quan tinguis el paper trossejat, remou amb la mà per assegurar-te de separar tots els que hagin quedat junts.

2

Aboca aigua calenta dins del mateix recipient on es troba el paper fins que quedi completament cobert i deixa-ho en remull durant cinc hores.



3

El següent pas consistirà a escórrer una mica l'aigua i batre el paper moll amb la batedora de mà o liquidadora. Fes-ho en un recipient profund per evitar esquitjar!

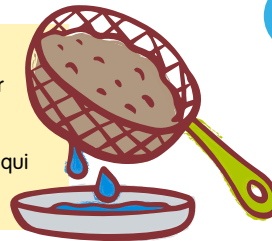
Bat fins que quedi una massa de textura pastosa i molla.

4

Posa un colador sobre un plat i aboca la massa dins del colador. Xafa la massa amb els dits i les mans per escórrer tota l'aigua i col·loca en un altre plat la massa ja preparada. És molt important eliminar el màxim d'aigua!

**Consell:** Et recomanem abocar la massa dins el colador en diferents torns perquè no s'ompli del tot i així poder eliminar l'excés d'aigua amb més facilitat.

Sabràs que està completament seca quan la massa es trenqui en petits bocins.



5

Cobreix els bocins de la massa amb cola blanca i remou amb les mans per incorporar bé la mescla.

**Consell:** És important que la textura de la cola sigui espessa, ja que una molt líquida no ens ajudaria a obtenir el resultat desitjat.



- Paper de diari o paper per reciclar
- Cola
- Aigua
- Dos recipients de plàstic
- Pintures i pinzells
- Paper transparent de cuina
- Batedora o liquidadora
- Llapis i tisores
- Colador
- Cartó

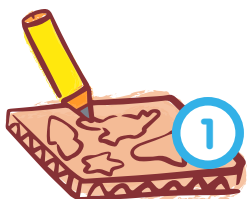


6

Per comprovar que ho estàs fent bé, hauràs de formar una bola amb la massa com si fos plastilina i veure que hi apareixen esquerdes, però que no arriba a desenganxar-se.

Quan tinguis la bola amb la textura correcta, embolica-la amb paper de plàstic transparent i reserva-la en un pot hermètic fins que la facis servir.

## INSTRUCCIONS PER FER ELS ANIMALS MARINS



1

Dibuixeu les siluetes dels animals marins que més us interessin sobre un cartó. Després, retalleu-les.



3

Quan tingueu el volum desitjat podeu fer marques dels detalls amb un llapis.

Per exemple, podeu marcar els ulls pressionant una mica la pasta, o un somriure! Després, deixeu assecat l'animal.



2

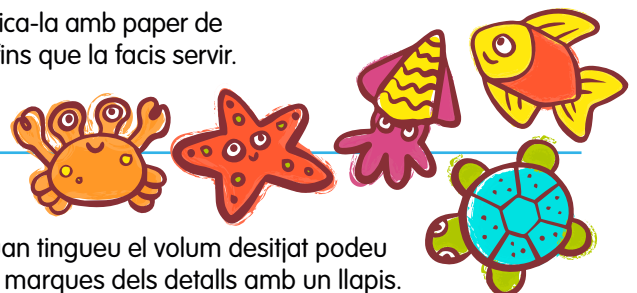
Doneu volum als animals amuntgant la pasta de paper fins a cobrir tot el cos de l'animal.



4

Una vegada sec, utilitzeu les pintures per donar-li color!

**Podeu decorar la vostra classe o habitació amb la fauna tan diversa i rica del planeta Terra!**



## ENTREVISTA GABRIELA URIARTE



En el butlletí d'aquest mes, et presentem Gabriela Uriarte, una de les nutricionistes espanyoles més influents del moment, que difon moltes claus sobre salut, un estil de vida saludable i benestar.

### LA HISTÒRIA DE GABRIELA URIARTE

1. Gabriela Uriarte és nutricionista i acumula més de 267k seguidors al seu compte d'Instagram (@gu\_nutricion).
2. És un exemple de l'actual tendència de nutricionistes *influencers* que tant de ressò estan tenint a xarxes socials últimament.
3. A més de l'impacte que ha assolit a les xarxes socials, la Gabriela treballa a la seva clínica a Sant Sebastià. El seu objectiu és ajudar les persones a alimentar-se millor i portar un estil de vida saludable, que els dugui a estar sans i feliços.
4. El perfil d'aquesta *influencer* està enfocat a un estil de vida saludable en tots els àmbits, ja que parla tant d'activitat física i esport com de receptes saludables. Com també fa el projecte Tria bo, Tria sa, ens recorda que tots els hàbits saludables són importants!
5. La Gabriela també fa servir el recurs de les *stories* per resoldre dubtes de la gent cada dia, mostrar les seves rutines esportives i compartir consells per portar un estil de vida saludable. Cada dia es pot aprendre alguna cosa relacionada amb l'alimentació i els hàbits saludables!

6. A més, les seves receptes es caracteritzen per ser fàcils d'elaborar, amb productes que tothom té per casa i, sobretot, fugint dels aliments ultraprocesats. Aprendre a comprar i cuinar receptes saludables i saboroses ens ajuda a fugir dels ultraprocesats!



### DESPRÉS DE PRESENTAR LA GABRIELA ALS TEUS ALUMNES POTS REALITZAR DIFERENTS DINÀMIQUES:

#### Plantejar algunes preguntes al grup:

Per exemple:

- Què és el que et crida més l'atenció sobre la feina de Gabriela Uriarte i altres nutricionistes?
- Qui creieu que es beneficiaria de l'acompanyament professional d'un/a nutricionista?
- Cercaríeu a especialistes com la Gabriela per contrastar les informacions?

#### Fer una reflexió final per animar l'alumnat a actuar:

- La figura del nutricionista ha canviat molt d'ençà que, gràcies a les xarxes socials, molts s'han popularitzat fins a ser considerats *influencers* on milers de persones segueixen per conèixer els seus consells i seguir un estil de vida més saludable.
- Debatiu en grups sobre l'impacte que pot arribar a tenir la popularitat d'aquest tipus de perfil i quins canvis poden aportar a la població en matèria d'hàbits saludables.

# VERITAT DE LA BONA

En aquesta secció trobaràs informació contrastada sobre diferents temàtiques. Comparteix-la amb l'alumnat! Us ajudarà a resoldre dubtes sobre alguns temes, a consolidar coneixements i despertar la seva curiositat.

## ACTIVITAT FÍSICA



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'activitat física com qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que requereix una despesa d'energia.



Actualment, els nivells d'inactivitat són dues vegades més notables als països amb ingressos alts en comparació a països que compten amb ingressos baixos.

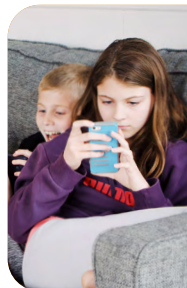


L'activitat física millora les aptituds físiques (cardiorespiratòries i musculars), la salut cardiometabòlica (pressió arterial, glucosa...), la salut dels ossos i la salut mental.



Nens i adolescents de 5 a 17 anys haurien de fer almenys uns 60 minuts d'activitat física al dia, durant 3 dies a la setmana com a mínim, amb una intensitat de moderada a vigorosa (principalment aeròbica).

**Fixeu-vos en aquesta piràmide de l'activitat física i comproveu si vosaltres compliu aquestes recomanacions.**



Més del 80% de la població adolescent mundial no fa l'activitat física necessària i recomanable per tenir un estil de vida saludable.

La causa principal és el **sedentarisme** i el temps que inverteixen en l'ús de pantalles.



Segons dades de l'OMS, no s'ha produït cap millora als nivells globals d'activitat física des del 2001.

### IDEES PER AUGMENTAR L'ACTIVITAT FÍSICA DELS NENS I NENES!

[Veure més](#)



#### Sumar 60 minuts d'activitat física al llarg del dia

Deixar temps lliure per activitats o jocs que impliquin moviment com ara córrer, anar amb bicicleta, gronxar-se, ballar, fer un passeig diari... Tot compta!



#### L'activitat física... millor en companyia

Animar els amics i la família a fer esport i a gaudir d'un temps d'oci actiu, a provar diferents activitats i trobar la que més us agradi. Podeu participar en curses, fer excursions junts...



#### Transformar l'activitat física en una part de la rutina diària

Anar caminant, amb patinet o bicicleta a l'escola, pujar escales, fer activitats extraescolars dinàmiques...



#### Limitar el temps en pantalla (televisió, videojocs, internet...):

Procurar no sobrepassar 2 hores diàries davant les pantalles i fer pauses actives quan en fem ús. Així mantenim a ratlla els problemes de salut que comporta un estil de vida sedentari.

# ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA

A continuació, et presentem una sèrie d'activitats perquè animis els teus alumnes a realitzar-les en família i a treballar el projecte junts!



El joc els permetrà gaudir d'una experiència interactiva amb els continguts del projecte!

Activitat familiar

## JOC INTERACTIU: LA MISSIÓ D'EN TIX I LA LOY

Encara no coneixes el joc interactiu del projecte? **"La missió d'en Tix i la Loy"** és una acció educativa pensada perquè l'alumnat continuï aprenent sobre alimentació saludable i responsable mentre gaudeixen d'una aventura plena de desafiadors reptes.

**Durada**

30 minuts

**Joc amb tres nivells de dificultat**

Adaptat a cada cicle d'educació Primària.



## UNA AVENTURA PER A TOTA LA FAMÍLIA

Has acompanyat l'alumnat durant l'aprenentatge i ara és bon moment per animar-los a continuar l'aventura. Motiva els nens i nenes a superar la missió i trobar les claus d'una vida saludable i responsable amb en Tix i la Loy.

**RECORDA:**

Poden participar en el joc a classe o amb la seva família.

Visita la web del projecte per superar el repte **"La missió d'en Tix i la Loy"**.

El concurs

## ELS MEUS PETITS CANVIS PER A MENJAR MILLOR!

Una altra activitat perfecta per tancar el curs i consolidar els coneixements apresos és el concurs familiar del projecte: "Els meus petits canvis per a menjar millor!".

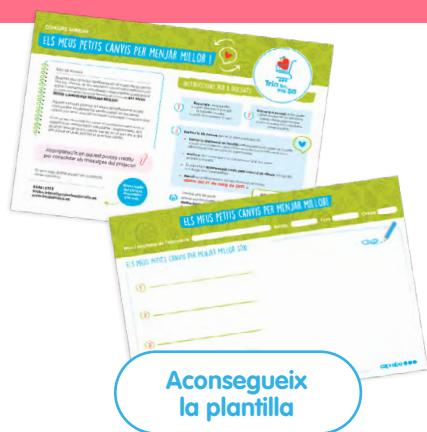
En línia amb la temàtica principal, l'alimentació saludable i responsable, proposem una activitat creativa que convida a la reflexió sobre l'estil de vida que portem i que moltes vegades no ens aturem a qüestionar.



Obert fins al 21 de maig de 2021 i amb fantàstics premis!



[Consulta les bases legals](#)



Aconsegueix la plantilla

## Explica als teus alumnes la temàtica del concurs i anima'ls a participar en família.

**Moltes vegades ens proposem millorar la nostra alimentació i no sabem per on començar...**

Cap problema, tots ens hem trobat en aquest punt. Segur que ara, després d'haver conegut receptes saludables, treballs manuals sostenibles i personatges inspiradors tenim moltes més idees per pensar en aquells petits canvis que ens ajudaran a seguir una dieta molt més saludable.

Proposa al teu alumnat que s'assegui amb la seva família i que comenci una pluja d'idees per trobar tres petits canvis que els ajudarien a alimentar-se millor. Et donem alguns exemples per inspirar-te:

- Incloure més fruita i verdura als àpats
- No abusar dels ultraprocessats als esmorzars i berenars (cereals ensucrats, brioixeria...)
- Consumir productes locals i de temporada

Amb tots els coneixements adquirits durant el projecte i amb l'ajuda de la família, segur que els nens i les nenes són capaços de detectar tres aspectes millorables de la seva dieta i proposar una alternativa saludable però... L'activitat no acaba aquí! Hauran d'acompanyar aquests tres petits canvis amb un dibuix original. Volem veure la creativitat dels més petits i petites!





Visita la pàgina web del projecte [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)  
per descarregar tots els materials i recursos del projecte.

**FINIS AVIAT!**