



Programa educatiu per a una alimentació saludable i responsable

Conte per a llegir en família

EDUCACIÓ INFANTIL - PRIMER CICLE





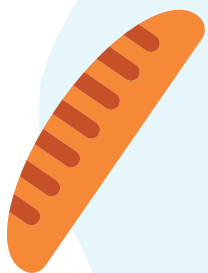
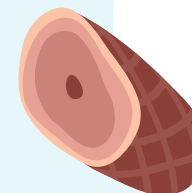
Estimada família,



El programa "Tria bo, tria sa" per a primer cicle d'Educació Infantil de Caprabo, té com a objectiu **fomentar hàbits d'alimentació saludable i consum responsable** a través de divertides activitats que impliquen la participació activa dels nens i les nenes de 2 i 3 anys, el centre educatiu i les seves famílies.

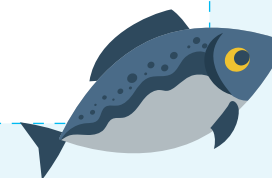
Les activitats es desenvolupen a l'escola i permeten continuar l'aprenentatge a casa. Per això, us proposem la lectura d'aquest conte a través del qual treballareu diferents continguts i missatges clau com:

- La importància del moment de dinar/sopar junts per compartir experiències i donar exemple.
- Les actituds respectuoses i els hàbits a la taula.
- Promoure l'interès dels nens i nenes per la compra i per la cuina saludable implicant-los en activitats senzilles.



Que gaudiu molt de l'aventura!

Bon profit!



{ És l'hora de parlar... Ai, no!, de sopar }

Hola! Sóc la **Loy** i m'encanta fer nous amics! Darrerament, he conegut el senyor **Pep** a la peixateria, la senyora **Seca** al forn de pa, el **Fèlix** a la fruiteria i la **Xaro** a la xarcuteria.

Ara que coneixeu els meus nous amics, us explicaré quin és el moment que m'agrada del dia: **l'hora del sopar**.

Per què? Perquè és el moment en el qual m'assec a taula amb la meua **família** i ens expliquem el que hem fet durant el dia.

Avui, el pare i la mare m'han deixat parlar molt i explicar tot el que he après sobre els peixos, que n'hi ha molts i de ben diferents; també el que he après de la Seca, que el menjar no és per jugar, és per menjar!; també que les fruites són diferents quan fa fred i quan fa calor i són totes molt saboroses; i també el que he après de la Xaro, que l'embotit s'ha de menjar de tant en tant.



És veritat, pare. M'expliques què és el més t'agrada?

Loy, estàs parlant tant que no estàs menjant res del sopar!



I llavors el **pare** m'explica que a ell **li agrada cuinar** tot el que venen el Pep, la Seca, el Fèlix i la Xaro i, sobretot, li agrada fer **plats que tinguin barreges de diferents aliments**.

És clar! S'ha de menjar de tot per créixer tant com el pare i la mare.

Mmmmsi msi.

Loy, si parles amb la boca plena no t'entendem.

Mira, t'explicaré perquè m'agrada tant cuinar, així a tu et donarà temps d'acabar-te el sopar.



El pare m'explica que quan era petit l'àvia cuinava uns plats ben bons i ell l'acompanyava i aprenia a fer-los.

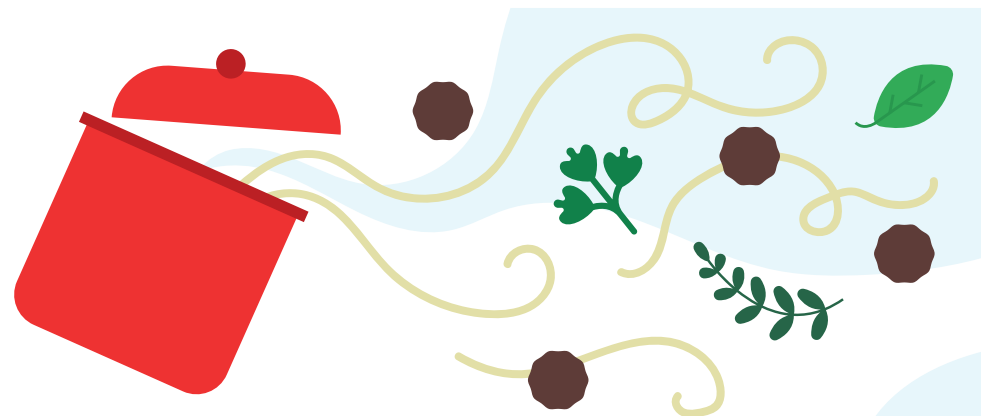
Va començar ajudant-la a rentar la verdura que després posaria a l'olla per fer sopa.

Després se la menjava ben calenta i amb la cullera ben plena. L'àvia també va ensenyar el pare a pelar les mandamines i les taronges, i a fer llimonada. El pare diu que és molt refrescant per a l'estiu.



L'àvia va ensenyar el pare a cuinar la sopa, el peix, les mongetes, les patates, la carn... I un dels primers plats que va preparar el pare va ser una macedònia!

Sí, sí, una barreja de diferents fruites amb suc de taronja.



I la mare em diu que demà mateix anirem al supermercat a comprar els ingredients que ens faran falta, però em pregunta...



Pare, l'àvia també et va ensenyar a cuinar?

Sí, Loy, i per això m'agrada tant cuinar, perquè em recorda els moments que vaig viure de petit amb l'àvia. Quan olo la llimona recordo quan preparava la llimonada amb ella.

Doncs jo també vull aprendre a cuinar!

i tu, què vols cuinar?

