



# INFORMACIÓ GENERAL SOBRE EL PROGRAMA

## Descobreix “Tria bo, tria sa”

Tria bo, tria sa és un programa educatiu pioner impulsat pel compromís social de Caprabo per a la promoció i el foment d'hàbits saludables, tant des del punt de vista de la nutrició i la salut com de la cura del medi ambient.

El programa està dirigit a l'alumnat d'Educació Infantil i Primària i consta d'un itinerari educatiu compost per activitats per a realitzar a l'escola i en família.

## Compromesos amb l'educació

Any rere any, actualitzem i ampliem els materials del programa amb un únic objectiu:

OFERIR RECURSOS AL PROFESSORAT I FAMÍLIES PER  
TREBALLAR LA TEMÀTICA DES D'EDATS PRIMERENQUES  
I AL LLARG DE TOTES LES ETAPES EDUCATIVES.

- Contingut interactiu i promoció de les TIC.
- Materials diferenciats i adaptats a cada etapa educativa.
- Metodologia innovadora que aposta per l'aprenentatge signicatiu i vivencial.
- **Càpsules informatives** per a famílies amb consells, recomanacions i informació pràctica que ajudaran a fomentar els hàbits saludables des de petits.

**L'objectiu del programa és promoure l'adquisició i consolidació d'hàbits d'alimentació saludable i consum responsable des del moment de la compra, així com la promoció de la activitat física, en l'alumnat de 2 a 12 anys dels centres educatius participants, implicant activament les famílies i la comunitat educativa.**



## Continguts

- Origen dels aliments.
- Grups d'aliments i nutrients.
- Producte local i de temporada.
- Sostenibilitat i pràctiques responsables.
- Etiquetatge nutricional.
- Hàbits saludables (activitat física, descans, higiene, hidratació).

# OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL PROGRAMA

## Primària

- Millorar el coneixement de l'alumnat sobre alimentació saludable i consum responsable.
- Reflexionar sobre els hàbits de consum propis i detectar els canvis a realitzar per millorar.
- Motivar l'alumnat per a que siguin promotors d'una dieta saludable i responsable des del moment de la compra familiar.
- Promoure l'alimentació saludable i el consum de fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals, peix i fruita seca.
- Promoure el consum de aigua com beguda principal d'hidratació.
- Conscienciar l'alumnat sobre la importància del consum responsable i la necessitat d'actuar contra el malbaratament alimentari.
- Promoure l'activitat física i la reducció del sedentarisme.

## Infantil

- Familiaritzar l'alumnat amb el comerç proper, ajudant a reconèixer i comprendre el seu entorn.
- Fer conèixer nous aliments i les seves propietats, així com el seu origen i on es poden trobar, despertant curiositat i respecte.
- Descobrir les varietats de representació (textures, formes...) dels aliments, desenvolupant la capacitat d'observació i acceptació.
- Promoure el consum de fruites, hortalisses i llegums, mitjançant activitats i accions adequades que fomenten la motricitat fina.
- Introduir hàbits d'alimentació saludable des de la primera infància, així com rutines.
- Fomentar l'activitat física i el joc actiu, integrant-ho com a part essencial del dia a dia per afavorir el seu desenvolupament.
- Promoure el consum d'aigua com beguda principal, ensenyant que és la millor opció per hidratar-se.

# MATERIALS

Els materials de **Tria bo, tria sa** han estat desenvolupats per pedagogs experts i dietistes-nutricionistes per assolir els objectius curriculars de cada etapa educativa, i aconseguir així un material útil per enfortir competències bàsiques per a l'alumnat.

Cadascun dels materials està pensat per poder adaptar-se de manera fàcil i dinàmica a la planificació dels docents com a eina curricular, respectant el temps de cada grup docent per implementar les fases del programa segons les seves necessitats. Només els recursos interactius com jocs, contes! Les visites a botiga tenen una duració establerta determinada.

Materials  
disponibles  
en:

català i  
castellà

# Tria bo, tria sa ofereix recursos adaptats a cada cicle.



## INFANTIL (I2)



### PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Itinerari educatiu amb contes i activitats per desenvolupar dues setmanes saludables a l'aula.



### TALLERS A LA BOTIGA

Visita Caprabo per a conèixer els personatges del projecte amb el teu alumnat i viure una aventura.



### CONTE PER A FAMÍLIES

Involucra a les famílies en la promoció de l'autonomia i hàbits saludables a través d'aquest conte descarregable a la web.



### CONCURS

Us animeu a participar amb el vostre alumnat al concurs "La nostra alimentació"? Hi ha premis per a tota la classe!

**Inscripcions a partir de gener.**

## INFANTIL (I3, I4 i I5)



### PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Un itinerari educatiu que inclou contes i propostes d'activitats experiencials.



### DOSSIER DE L'ALUMNAT

Fomenta l'alimentació saludable i responsable en el teu alumnat a través d'activitats creatives i fitxes especialment dissenyades per a ells.



### JOC PER L'AULA

Treballa l'origen dels aliments i explica històries per promoure una vida saludable i feliç amb els jocs de cartes del projecte.



### CONTE INTERACTIU REUTILITZAR I REDUIR, A MÉS DE RECICLAR

Involucra a les famílies en el programa amb aquesta activitat interactiva que permet seguir a casa el treball iniciat a l'aula.

## PRIMÀRIA (1r i 2n)



### PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Dinamitza la participació en el projecte a l'aula i complementa les activitats de l'alumnat amb propostes innovadores que descobriràs en aquesta guia.



### DOSSIERS DE L'ALUMNAT

Cinc propostes d'aprenentatge que treballen l'alimentació saludable i responsable a través d'activitats i jocs.

**Amb divertides explicacions mitjançant còmics!**



### JOC INTERACTIU EL PLAT SALUDABLE

Un quiz fet per a l'alumnat de primer cicle d'Educació Primària on aprendrà els conceptes clau d'una bona alimentació.



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

Un joc online adaptat a cada cicle d'Educació Primària.

T'enviem un pòster únic per la classe!

## PRIMÀRIA (3r, 4t, 5è i 6è)



### PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Acompanya l'alumnat en el camí per aprendre sobre l'alimentació i hàbits saludables i responsables.

**Amb annexos i activitats per a l'alumnat!**



### TALLERS A LA BOTIGA

Vine al Caprabo més pròxim a gaudir d'una de les nostres experiències pràctiques "Comprem a Caprabo" o "Investiguem a Caprabo".

**Les places són limitades! Demana la teva.**



### CONCURS

Ajuda'ls a crear un dibuix divertit d'un aliment de temporada.

**Podran apareixer al calendari del projecte!**



# COM REBRE INFORMACIÓ I RECURSOS

## Sou docents i voleu unir-vos al programa?

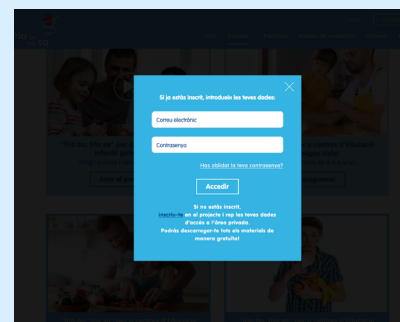
Inscriuiu-vos i gaudiu amb el vostre alumnat!



Accediu a la pàgina web **www.triabotriasa.es** i selecciona l'etapa educativa en què vols inscriure't.



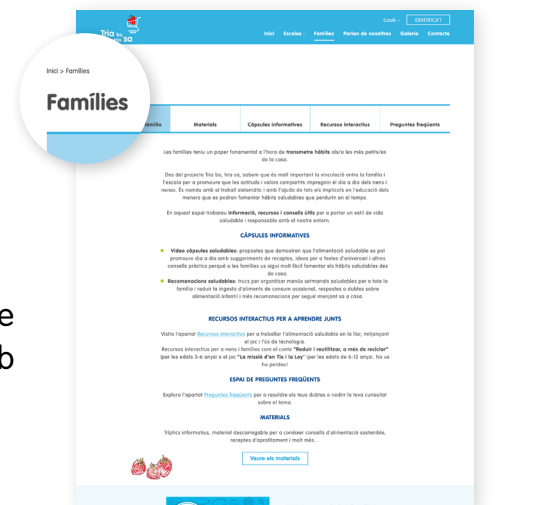
Aneu a l'apartat **"Inscriu-te"**, completeu les dades del formulari i registreu les classes amb les quals participareu.



**Rebreu** un correu electrònic de confirmació. Feu clic a **"Confirmar la inscripció"**. Us redirigirem a l'àrea privada del web.

## Sou famílies i voleu saber-ne més del programa?

Entreu a l'espai Famílies on trobareu informació, recursos i consells útils per portar un estil de vida saludable i responsable amb el nostre entorn.



Entreu sempre que vulgueu i feu servir les **eines** disponibles.



Aprofiteu els **recursos educatius interactius!** Animeu el vostre alumnat a participar en els jocs amb Tix, Loy, Edda i Kun.

## VOLEU SABER-NE MÉS?

Entreu a la pàgina web: **www.triabotriasa.es**

Contacteu-nos al telèfon: **664 613 353**

**Escriuiu-nos al correu electrònic:**

**Infantil:** triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.es

**Primària:** triabo.triasa@projecteducatiu.es

I no oblideu participar en els concursos d'infantil i primària!