

ENTREVISTA

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

pàg. 6



LA RECEPTE 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.

pàg.4-5



VERITAT DE LA BONA

La informació que necessites per ser un/a expert/a en energies renovables.

pàg.7



ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA

En aquest espai compartim activitats ideals per gaudir d'una bona estona en família.

pàg.8-9



LA RECEPTA DE LA TEMPORADA



Amb aquesta recepta, els nens i les nenes podran incorporar una verdura de temporada a la seva dieta d'una forma original. A més, es beneficiaran de propietats com vitamines, minerals i fibra, presents en la coliflor.

MINIHAMBURGUESES DE COLIFLOR

INGREDIENTS (PER A 8 MINIHAMBURGUESES)

- 400 g de coliflor
- 1 ceba tendra
- 1 ou
- 1 cogombre
- 50 g de pa ratllat
- 50 g de llavors al gust
- 200 g de formatge gouda
- 200 g de tomàquets cirerol
- Una cullerada petita d'orenga
- Herbes aromàtiques (opcionals)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

CUINAR AL VAPOR

- Posa un colador sobre una olla prèviament omplerta d'aigua (has d'anar amb compte que l'aigua no toqui el colador).
- Col·loca la coliflor sobre el colador.
- Posa l'aigua a bullir i tapa l'olla durant 10 min.

ELABORACIÓ DE LA RECEPTA

1

Renta la coliflor, elimina les tiges, talla-la i cuina-la **al vapor** durant 10 minuts.

2

Pela la ceba tendra, ratlla-la i reserva-la. En un bol, bat un ou i incorpora la coliflor cuinada, la ceba tendra ratllada, l'orenga, el formatge gouda, les llavors i el pa ratllat.

Posa-hi sal i remou fins que s'hagin integrat tots els ingredients.

Consell

Si veus que la massa queda molt líquida, agrega una mica més de pa ratllat fins que la massa sigui consistent.

3

Renta els tomàquets i el cogombre i talla'ls en làmines.

4

Escalfa el forn a 180° mentre distribueixes la massa en 8 parts iguals.

Per a aquest pas, hauràs de fer 8 boles de la mida de la teva mà i aplanar-les donant-li la forma d'una hamburguesa.

Un cop fetes, col·loca-les en una font de forn folrada amb paper per a forn i cuina-les durant 10 minuts fins que agafin un to daurat.

5

Per a la presentació, disposa les làmines de tomàquet i cogombre sobre un plat i afegeix l'hamburguesa a sobre.

Pots acompanyar-la amb pa, la salsa que més t'agradi o menjar-la sola.

Tu decideixes!



PRODUCTES DE TEMPORADA

Març

FRUITES

- Pera (blanquilla i conference)
- Pomes del grup vermelles (fuji, reineta, gala)
- Clementina
- Poma golden
- Mandarina
- Taronja naval
- Maduixa



VERDURES / HORTALISSES

- Ceba
- Espinacs
- Pebrot
- Calçot
- Bleda
- Carxofa
- Porro
- Enciam
- Api
- Mongeta verda
- Escarola
- Albergínia
- Faves
- Tomàquet
- Coliflor
- Pèsols
- Pastanaga
- Bròquil



PEIX I MARISC

- Maire
- Galera
- Sípia
- Llenguado
- Lluç



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.

COM FER UN AMBIENTADOR

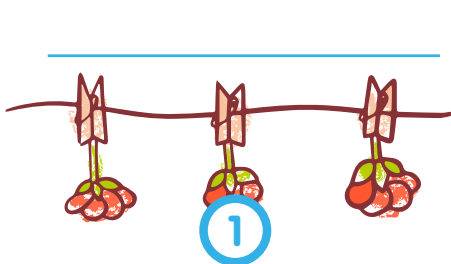
La primavera és temps de flors, i es poden aprofitar per fer fantàstics treballs manuals, com ara un ambientador natural o un saquet aromàtic amb materials naturals i reciclats.

A més de perfumar la llar, també es poden fer servir com a saquets tèrmics per alleugerar el dolor muscular o per ajudar-nos a agafar el son.

Sigui quina sigui la seva funció, també són un regal molt original.

Recorda als teus alumnes que el descans és un hàbit molt important per a la salut.

Anima'ls a relaxar-se abans d'anar al llit evitant l'ús de pantalles i gaudint d'activitats tranquil·les.



Recull flors i plantes que t'agradin per la seva olor i deixa-les assecar en un lloc sec i sense llum directa.

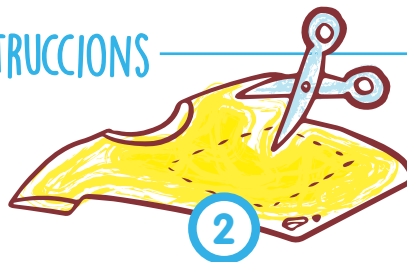
Consell: No arranquis la planta d'arrel perquè pugui continuar creixent.

Recorda tractar el medi ambient amb cura i respecte. 🌱



Col·loca un grapat d'herbes aromàtiques o flors seques al centre de la tela i uneix els quatre vèrtexs per tancar amb un nus o amb el cordill.

INSTRUCCIONS



Fes-te amb un tros de tela d'alguna peça de roba que tinguis per casa i ja no puguis fer servir, per exemple, d'una samarreta vella.

Talla amb les tisores un tros de tela quadrat. La seva mida dependrà de les dimensions que vulguis que tingui el teu saquet.



Per últim, retalla un tros de cartolina i apunta amb un retolador el nom de les herbes o flors aromàtiques que has fet servir i un missatge positiu per decorar el saquet. Fes un forat a la cartolina, introdueix el cordill i fes un nus final.

QUÈ NECESSITAREM?

- Tros de tela
- Tisores
- Cordill
- Herbes aromàtiques / flors seques
- Cartolina i retolador

Consells:

S'aconsella que les herbes aromàtiques o flors estiguin ben seques a l'hora de preparar les bossetes d'olor.

Un sac aromàtic dura entre 6 i 12 mesos.

Tingues en compte que la tela no ha de ser ni molt gruixuda perquè l'aroma pugui sortir, ni molt fina, ja que algunes plantes seques poden desprendre pols o branquetes. Et recomanem materials com el llí, cotó o seda.



Fenc

Aquest tipus de farciment barreja llavors, flors i tiges de diferents plantes. S'acostumen a fer servir per al dolor muscular escalfant el saquet i col·locant-lo sobre una tovallola a la zona adolorida durant 45 minuts.



Lavanda

La lavanda és perfecta per fer-la servir com a ambientador per la seva agradable olor. També es pot fer servir per al dolor muscular o com a repel·lent d'insectes.



Farigola

Els ambientadors de farigola són perfectes per posar a l'habitació durant les hores de son.

IDEES PER OMLIR LES TEVES BOSSETES AROMÀTIQUES

COM FER UN PANELL SOLAR A CASA!

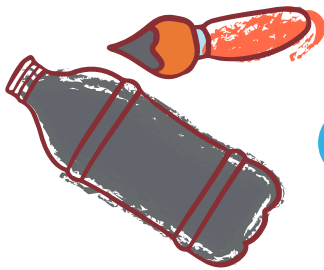
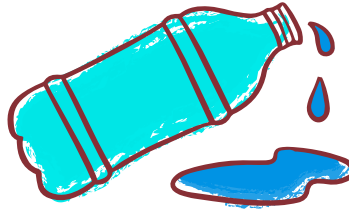
Recorda que tens a la teva disposició una guia didàctica exclusiva sobre el malbaratament alimentari a la web.

Al llarg del projecte treballarem la temàtica de la sostenibilitat i l'impacte de l'ésser humà en el medi, per exemple pel que fa al tema de l'alimentació i la seva relació amb el malbaratament alimentari.

Amb l'arribada del sol de primavera, és bon moment per parlar d'energies renovables com la solar. A més d'un original treball manual, els nens i nenes podran posar a prova els seus coneixements sobre l'eficiència energètica i... prendre un te ben sostenible!

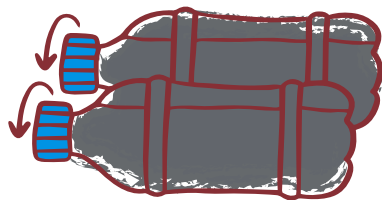
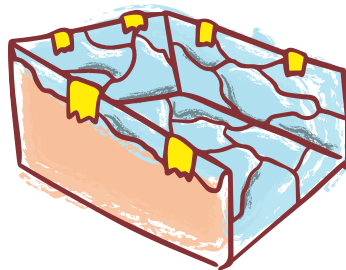
INSTRUCCIONS

- 1 Assegura't que les ampolles estiguin netes. Esbandeix l'interior amb aigua per eliminar qualsevol resta del seu contingut anterior.



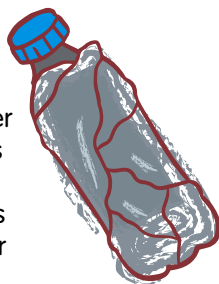
- 2 Quan estiguin completament seques, pinta la part exterior amb pintura negra i espera fins que s'assequi la pintura.

- 3 Aconseguix una capsa de cartó i cobreix-la amb paper d'alumini. Assegura't que quedi ben enganxat amb la cinta adhesiva o la cola.



- 4 Omple les ampolles amb aigua fins a cobrir 3/4 parts de la seva capacitat i tanca-les bé perquè no s'escapi el líquid.

- 5 Quan tinguis les ampolles plenes, cobreix-les amb paper de cel·lofana transparent i fes servir la cinta adhesiva per enganxar-les al cartó que has cobert prèviament amb paper d'alumini.



És important que aquestes dues quedin molt juntes, tocant-se l'una amb l'altra.

- 6 Per últim, col·loca la capsa inclinada cap al sol uns 45° per aprofitar millor la seva llum.

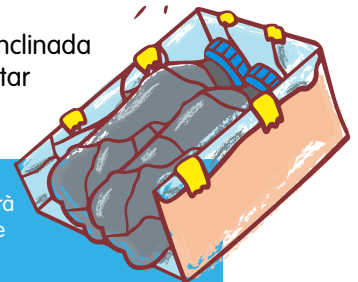
En període de 2 a 5 hores, l'aigua s'haurà escalfat i podreu preparar un fantàstic te calent o una infusió del vostre gust.

QUÈ NECESSITAREM?

- Una capsa de cartó
- Paper de cel·lofana
- Pintura de color negra
- Dues ampolles de plàstic d'1,5 o 2 litres
- Cinta o cola
- Paper d'alumini
- Cinta adhesiva
- Aigua

Recorda al teu alumnat que la hidratació és un hàbit molt important per a la salut.

Anima'ls a beure aigua al llarg del dia, pot ser de sabors! Pots veure idees aquí.

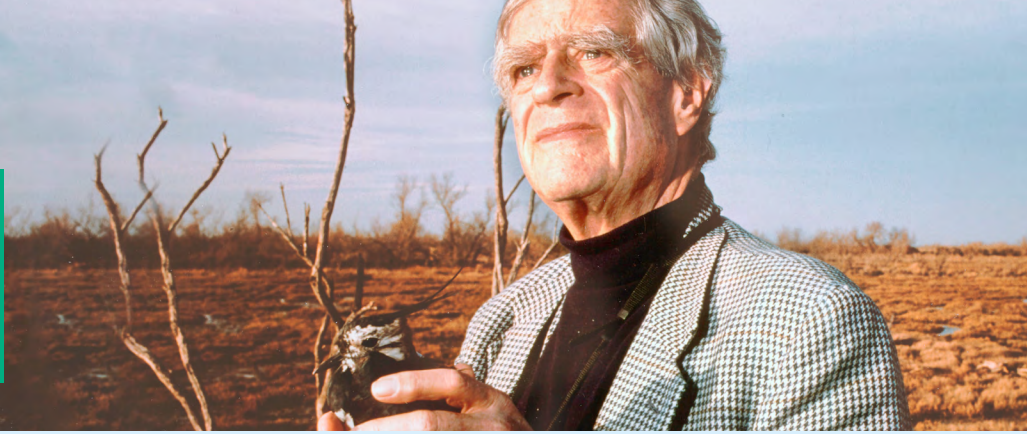


Sabies que...?

Es pot aprofitar la llum per fer molts més experiments? De fet, els científics poden pintar cèl·lules amb llum! Comparteix la curiositat amb els teus alumnes i descobreix com es fa a través del Taller de Luminescència de l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC).

Anima els teus alumnes a ser científics per un dia i reflexioneu amb la classe sobre l'experiment i els seus resultats!

ENTREVISTA LUC HOFFMANN



En el butlletí d'aquest mes, et presentem en Luc Hoffmann, un dels primers membres de la junta de World Wildlife Fund (WWF Internacional), de la qual va ser el primer vicepresident fins al 1988. Per la seva feina, s'ha convertit en una figura essencial per a la conservació de la biodiversitat a Europa.

QUÈ ÉS WWF?

La WWF és una de les organitzacions internacionals més grans de conservació de la natura. El seu objectiu és assegurar la integritat ecològica dels ecosistemes, mentre impulsa el desenvolupament sostenible i econòmic i redueix la petjada ecològica. **Consulta més informació [aquí](#).**



1. Va estudiar Zoologia a la universitat de Basilea i va dedicar la seva vida a la conservació de la natura i la biodiversitat a través de diferents projectes personals i professionals a nombrosos instituts i fundacions.

2. Hoffmann també va ser la força impulsora rere el conveni de Ramsar per protegir els Aiguamolls d'arreu del món (1971), va ser el primer acord internacional sobre el medi ambient.

3. L'any 2012, la WWF i la fundació MAVA van crear l'Institut Luc Hoffmann amb l'objectiu d'abordar alguns dels problemes ambientals més greus del planeta a través de solucions sostenibles.

4. En Hoffmann va rebre el premi de conservació Duc d'Edimburg (1998) per la seva feina de conservació amb WWF.

5. Va morir l'any 2016 i, actualment, el seu fill André Hoffmann és qui ha heretat el càrrec de vicepresident de la WWF Internacional.

LA SEVA FEINA A ESPANYA

Una de les accions més destacades de la seva trajectòria professional va ser impulsar la mobilització internacional per salvar Donyana, un espai natural protegit a Andalusia, dels plans de dessecació de les maresmes del Guadalquivir durant els anys 50.

Luc Hoffmann va invertir diners per comprar terrenys en les marismes, acció que va inspirar a altres celebritats a fer el mateix i va fundar un centre d'investigació d'ecosistemes.

Amb aquella acció va contribuir de manera decisiva a la fundació de la ONG internacional WWF i a la creació de la Societat Espanyola de d'Ornitologia (SEO/BirdLife), salvant l'espai natural.



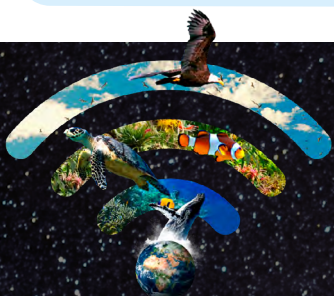
DESPRÉS DE PRESENTAR EN LUC HOFFMANN ALS TEUS ALUMNES POTS REALITZAR DIFERENTS DINÀMIQUES:

Plantejar algunes preguntes al grup:

Per exemple: Què és el que et crida més l'atenció sobre la trajectòria de Luc Hoffmann?

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

No haver pogut salvar Donyana hauria causat un impacte molt negatiu per al medi al territori espanyol. Quines conseqüències negatives creus que hauria comportat una dessecació durant els anys 50?



L'HORA DEL PLANETA
Connecta't amb la natura
Apaga els llums



ANOTA AQUESTA DATA A LA TEVA AGENDA!

El 27 de març de 2021 de 20:30 h a 21:30 h se celebra l'Hora del Planeta.

Anima al teu alumnat a participar en el major moviment mundial contra el canvi climàtic i la pèrdua de la biodiversitat!

LA NATURA ENS IMPORTA!

L'Hora del Planeta va néixer a Sidney l'any 2007 com un gest simbòlic per cridar l'atenció sobre el canvi climàtic però amb el pas dels anys, s'ha convertit en un moviment mundial del que ja formen part milers de ciutats de 188 països. Sumar-se al canvi és molt senzill, ja que l'acció consisteix a apagar les llums de cases, negocis, edificis i monuments durant una hora.

L'Horà del Planeta és un altre gest que demostra que amb petites accions, també podem aconseguir grans canvis!

VERITAT DE LA BONA

L'energia és fonamental per al desenvolupament sostenible i l'erradicació de la pobresa, doncs és necessària per a la producció d'aliments. La falta d'energia és un obstacle fonamental per a reduir la fam i la malnutrició. Alhora, la indústria alimentària també ha de reduir l'ús de combustibles fòssils per produir aliments amb millor i menys energia.

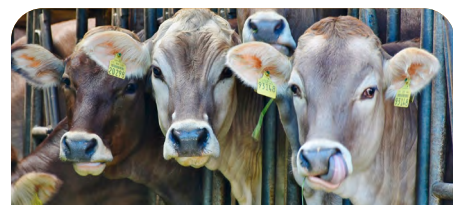
En aquest butlletí, t'animem a reflexionar amb el teu alumnat sobre l'ús de l'energia i la seva relació amb l'alimentació.

ENERGIES RENOVABLES



Les energies renovables són imprescindibles en la lluita contra el canvi climàtic, ja que no emeten gasos d'efecte hivernacle, s'adapten als cicles naturals i són inesgotables. Per això també es coneixen com a **ENERGIES NETES**.

En canvi els combustibles fòssils (el carbó, el gas, el petroli) tenen reserves finites i emeten molts gasos contaminants.



Els sistemes alimentaris consumeixen actualment el 30% de l'energia disponible a tot el món, i generen més del 20% de les emissions mundials de gasos d'efecte d'hivernacle.

Més d'un terç dels aliments que produïm es perd o es malgasta, i amb això el 38% de l'energia utilitzada en els sistemes alimentaris.



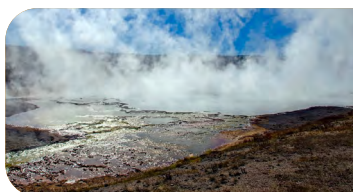
En 2020, el 19,8% de l'energia elèctrica a Catalunya s'ha produït mitjançant la utilització d'energies renovables.



El sol emet energia suficient cada hora que passa per satisfer les necessitats energètiques de tot el món durant un any sencer.



Les energies renovables, com l'eòlica o la solar estan reduint dràsticament els seus costos, de manera que ja són plenament competitives amb les convencionals.



L'energia geotèrmica s'utilitza des de fa milers d'anys.

Les fonts d'aigua calenta ja es feien servir al Paleolític per cuinar i, més recentment, els romans les feien servir per banyar-se.



L'energia biodièsel pot ser 100% neta, ja que el CO₂ produït per la combustió de les plantes es compensa mitjançant l'absorció de la quantitat equivalent de CO₂ per part de les plantes mateixes durant la fotosíntesi.

QUINS TIPUS D'ENERGIES RENOVABLES EXISTEIXEN?

Energia eòlica: S'obté del vent.

Biomassa i biogàs: S'obté de la matèria orgànica.

Energia mareomotriu: S'obté de les mareas.

Energia hidroelèctrica: S'obté dels rius i corrents d'aigua dolça.

Energia solar: S'obté del sol. Les principals són la solar-fotovoltaica (aprofita la llum) i la solar-tèrmica (aprofita la calor).

Bioetanol: S'obté dels processos de fermentació de productes vegetals, que generen un combustible orgànic apte per a l'automoció.

Biodièsel: S'obté a partir d'olis vegetals, és un altre combustible orgànic per a automoció.

Energia geotèrmica: S'obté de la calor continguda a l'interior de la Terra.

Consulta més informació sobre energies renovables [aquí](#).



ENS DIVERTIM EN FAMÍLIA



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

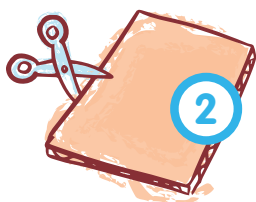
Activitat familiar L'OCA SALUDABLE

Un dels objectius principals del projecte "Tria bo, tria sa" és promoure una alimentació saludable i equilibrada a través d'hàbits responsables. A través d'aquest joc familiar, els nens i nenes podran posar en pràctica des de casa tots els coneixements apresos durant el projecte.

1

Determina la temàtica que tindrà el joc que fabriqueu en família.

Nosaltres proposem una oca saludable per poder posar en pràctica els coneixements apresos durant el projecte "Tria bo, tria sa".



2

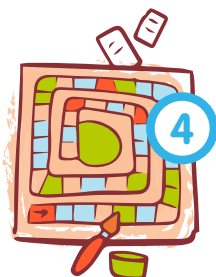
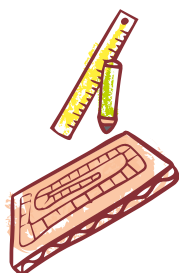
Retalla el cartó amb l'ajuda de les tisores, escollint la mesura que necessitis.

Tingues en compte que, com més gran sigui el tauler, més senzill serà escriure o dibuixar sobre ell.

3

Comença la part artística! Amb l'ajuda d'un regle i un llapis, dibuixa les seccions de la teva oca saludable.

Tot i que pots fer-lo al teu gust, tradicionalment el joc de l'oca acostuma a tenir 63 seccions en total.



4

Pinta cada casella d'un color diferent o fes un dibuix que ho representi. Quan la pintura s'hagi assecat, apunta amb un retolador el nom de la casella i els números.

Per a les caselles amb pregunta, et recomanem apuntar-les en targetes que pots elaborar fàcilment amb cartó reciclat.

5

Per a les fitxes i els gobelets, només hauràs d'aconseguir envasos de iogurt, netejar-los i trobar taps de diferents colors (o pintar-los) per donar una fitxa diferent a cada jugador de la família.



Què necessitarem?

- Cartó per fer el tauler
- Pintura de colors
- Fitxes (poden ser taps de suro, de plàstic, botons...)
- Envasos de iogurt per fer els gobelets dels daus
- Daus
- Tisores
- Regla
- Retoladors

Com es juga?

OQUES

CASELLES 5, 9, 14, 18, 23, 32, 36, 41, 45, 50 i 59

Quan caiguis a l'oca, hauràs de completar un repte per poder passar a la següent oca i tornar a llançar el dau.

Et proposem algun repte que tingui a veure amb exercici físic, com per exemple: Balla una coreografia amb la teva cançó preferida durant 30 segons per poder avançar a la casella següent.

Inventa un repte diferent per a cada casella de l'oca.

ELS PONTS

CASELLES 6 i 1

Si la fitxa cau a la casella del pont, pots saltar directament a la pròxima casella on hagis dibuixat o escrit un pont.

EL SOFÀ

CASELLA 58

El sedentarisme et fa tornar a la casella de sortida.

EL JARDÍ DE L'OCA

CASELLA 63

Final del joc.

ELS ULTRAPROCESSATS

CASELLES 19 i 31

Oh, no, el jugador espera dos torns sense jugar!

PER A LA RESTA DE CASELLES

Et proposem inventar una pregunta relacionada amb alimentació saludable o accions responsables. Investiga els recursos de la resta de butlletins per inspirar-te o consulta la [pàgina web del projecte](#).

EL LABERINT

CASELLA 42

Obliga a tornar a la casella número 30.

Per cada pregunta encertada, sumes un punt i guanyarà el primer a arribar a la casella final amb més punts al seu marcador.

Recorda que [a la web](#) podràs trobar magnífics recursos per jugar a casa en família com "La missió d'en Tix i la Loy". Anima'ls a trobar les claus d'una vida saludable i responsable a través dels reptes que proposa el joc interactiu!

Activitat familiar

EL JOC DELS SENTITS

L'arribada del bon temps és el moment perfecte per gaudir de plans fora de casa. A continuació proposem una activitat perquè els teus i les teves alumnes gaudeixin juntament amb la família mentre descobreixen l'entorn.

Només es necessita parar una mica d'atenció per adonar-nos de tot el que ens envolta i el joc dels sentits és l'oportunitat perfecta perquè els infants posin atenció als detalls i aprenguin a conèixer el medi ambient en profunditat.



COM ES JUGA?

El joc consisteix a superar petits reptes per posar a prova cadascun dels sentits.

En funció del nombre de jugadors, els reptes es poden fer individualment, en parella o en petits grups.



VISTA

Qui hagi de superar la prova ha de dir en veu alta el màxim nombre d'objectes del mateix color en 30 segons.



OÏDA

Qui pot escoltar i reconèixer el nombre més gran d'animals diferents al nostre voltant?

Concentra't i a veure quants sons diferents ets capaç d'identificar.



TACTE

Qui hagi de superar el repte, haurà d'encertar què és el que està tocant sense mirar (fruits, flors, fulles...).

Si veieu que és massa fàcil, podeu augmentar la dificultat amb una nova norma: no es poden fer servir les mans per tocar.



OLFACTE

De la mateixa manera que amb el tacte, el joc consistirà a encertar fent servir solament el sentit de l'olfacte, és a dir, es jugarà amb els ulls tancats.

Recolliu flors o plantes amb olors característiques!

Cronometreu quant de temps triga cadascú a realitzar cada activitat i qui encerti més ràpidament serà el guanyador.

Visita la pàgina web del projecte www.triabotriasa.es
per descarregar tots els materials i recursos del projecte.

Fins aviat!

PROPER BUTLLETÍ TRIMESTRAL EL MAIG DE 2021