



2. CUIDEM EL PLANETA

LA MEVA CLASSE ÉS SOLIDÀRIA

Aprèn què és un banc d'aliments, com funciona i la importància de col·laborar en aquestes iniciatives.

pàg. 4

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

RECEPTES D'APROFITAMENT

T'expliquem sobre el malbaratament alimentari a través de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus. I, a més, us proposem un repte per donar suport a la causa!

pàgs. 5-6

4. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS

És igual d'important aprendre que jugar aprenent i, per això, et portem passatems per fer a classe o a casa. Tot és més divertit quan es fa junts!

pàg. 7

1. RECEPTE DE TEMPORADA

RECEPTE TARDORENCA

Compartim amb tu una recepta de temporada amb un toc molt tardorenc i un experiment que ens ensenya més sobre el que mengem. El secret està en la caramel·lització!

pàgs. 2-3



1. RECEPTES SALUDABLES

RECEPTA TARDORENCA



Tenim un pla perfecte per a aquesta tardor: experimentar a la cuina amb aquesta recepta saludable, de temporada i deliciosa que aquí us presentem.

Amb tan sols dos ingredients principals, podeu fer aquestes **broquetes de carabassa caramel·litzada i formatge**. Som-hi!

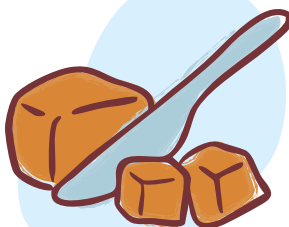
Aquesta recepta és un clar exemple que, amb productes de temporada, com la carabassa, i amb productes locals, com algun dels formatges de proximitat que tenim, es pot aconseguir un menjar deliciós, ràpid i sa.

INGREDIENTS

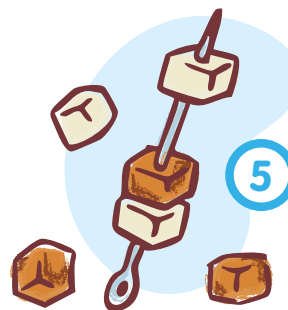
- Carabassa
- Formatge fresc (o de la teva elecció)
- Polsada de sal
- Espècies al gust

ELABORACIÓ DE LA RECEPTA PAS A PAS

1 Renta la carabassa i trosseja-la.



2 Escalfa una paella amb una mica d'oli d'oliva i aboca els daus de la carabassa.

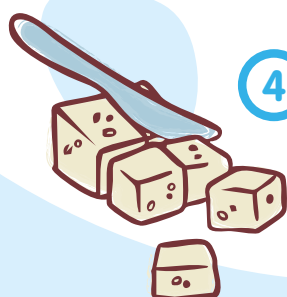


5 Quan la carabassa estigui daurada, retira-la. En el moment en què es refredi, ja pots començar a muntar la broqueta juntament amb el formatge.

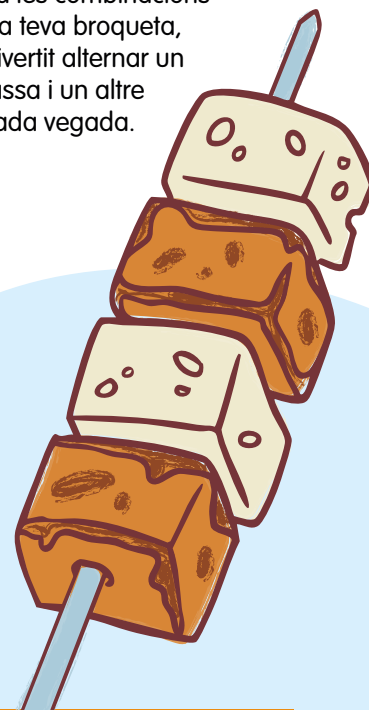
3 Remou a poc a poc i observa com els sucres de la mateixa carabassa la van daurant i fent-la enganxosa.



6 A gaudir! Prova les combinacions que vulguis a la teva broqueta, però és més divertit alternar un dau de carabassa i un altre de formatge cada vegada.



4 Mentre es cuina la carabassa, trosseja el formatge que hagis triat.



EXPERIMENTA A LA CUINA!

Alguns aliments necessiten un ingredient extra perquè es puguin caramel·litzar, però, la carabassa, ho fa ella soleta!

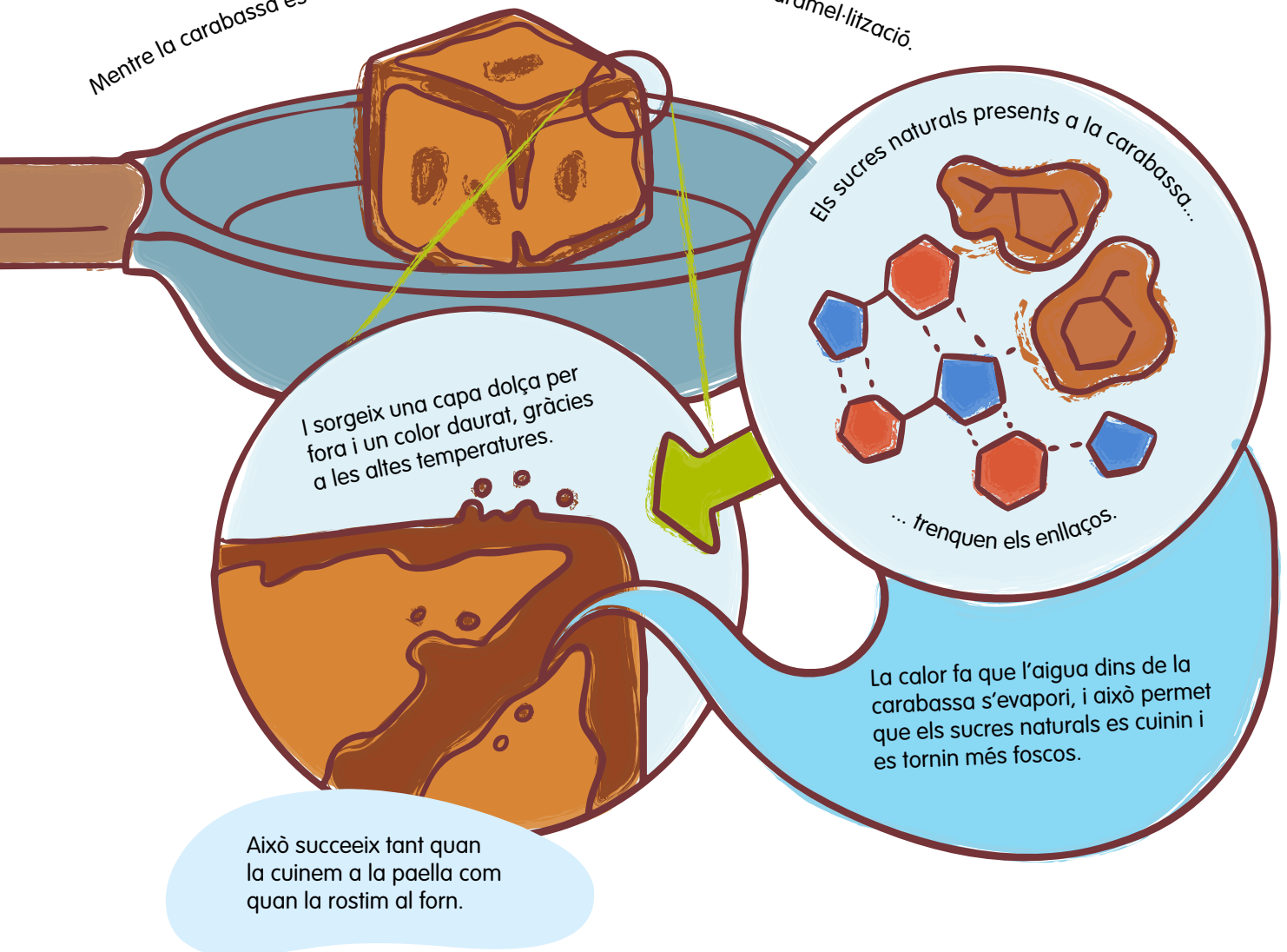


RECORDA

Pots combinar diferents espècies una vegada la carabassa ja està cuinada (com la canyella, per fer-la més dolça, o una altra espècia que li canviï el sabor, com la nou moscada).

SAPS PER QUÈ SUCCEEIX AQUESTA CARMEL·LITZACIÓ?

Mentre la carabassa es va daurant a la paella, comença el procés de caramel·lització.



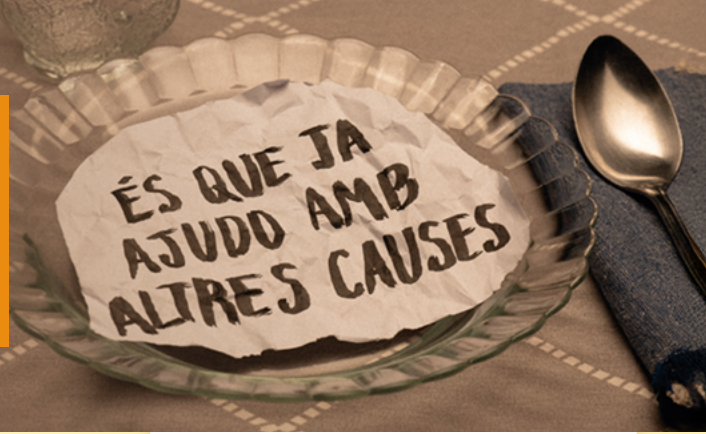
Descobreix altres receptes amb carabassa a la web del Chef Caprabo.

Descobreix-les aquí!



2. CUIDAMOS DEL PLANETA

LA MEVA CLASSE ÉS SOLIDÀRIA



Saps què és el Gran Recapte?

Hi ha moltes persones que participen en aquesta iniciativa solidària.

GRAN RECAPTE



BANC DELS ALIMENTS

Encara que sembli impossible, **moltes famílies no poden comprar el que es necessita per tenir una dieta saludable i equilibrada**. Imagina't com se senten.

Segur que pots posar-te en el lloc d'aquestes persones: això és l'empatia.

És important entendre les emocions dels altres per saber com se senten i fer més per ells.

SAPS COM PODEM AJUDAR-LOS?

Cada any, podem participar en el Gran Recapte, una de les accions solidàries més importants de Catalunya que organitza el **Banc dels Aliments** i en la qual participa **Caprabo**.

COM FUNCIONA?



1 La ciutadania lliura solidàriament aliments als voluntaris a les botigues i mercats que participen en la iniciativa.



2 Els voluntaris organitzen i classifiquen tots els aliments recollits.



3 Es lliuren els aliments a les famílies que més els necessiten.

CAMPANYA 2024 "MENJA'T LES EXCUSES"

És important donar aliments bàsics per a les persones, com:

QUAN?

El 22 i 23 de novembre.

ON?

A les botigues que participen en el Gran Recapte, com Caprabo.

Hi ha 2.200 punts de recollida a tot Catalunya (1.500 a Barcelona, 300 a Girona, 224 a Lleida i 200 a Tarragona).



OLI



LLET



LLEGUMS CUITS



CONSERVES DE PEIX I CARN



PRODUCTES INFANTILS

ORGANITZEU UN GRUP DE VOLUNTARIS AL VOSTRE CENTRE EDUCATIU I FORMEU PART D'AQUESTA PETITA GRAN ACCIÓ.

Fes-te voluntari!

3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

RECEPTES D'APROFITAMENT



Del 16 al 24 de novembre se celebra la Setmana Europea de la Prevenció de Residus.

Aquest 2024 l'objectiu és reduir el malbaratament alimentari. Queden pocs mesos perquè acabi l'any, però mai és tard per començar a lluitar contra el desapropfitament. Segur que podem comptar amb tu!

PER QUÈ ÉS IMPORTANT REDUIR LA QUANTITAT DE MENJAR MALBARATAT?

Cada any, als estats de la UE, es produeixen **més de 58 milions de tones de residus alimentaris**.

T'imagines quant de menjar és això? És molt difícil d'imaginar, ho sabem, però aquestes dades són molt alarmants.

Per això mateix hem d'ajudar i **comprometre'ns amb el malbaratament alimentari**, evitant així tota la sèrie de conseqüències econòmiques, ambientals i socials que comporta.



En l'àmbit mundial, 1/3 de tots els aliments produïts per al nostre consum es malbaraten.

SABIES QUE...?

La meitat d'aquesta gran quantitat de residus prové de cadascuna de les nostres llars, seguidament de la restauració i al detall dels nostres supermercats.

[Coneix-ne més](#)

OBSERVA AQUESTES DADES, SÓN MOLT IMPORTANTS!

El malbaratament alimentari té conseqüències en termes ambientals com...



Les **emissions de gasos d'efecte d'hivernacle** provinents de l'ús de les terres de cultiu.



Els **recursos d'aigua dolça** empleats en la seva producció.



Els **fertilitzants** que s'utilitzen en aquests aliments.



Recorda que, encara que s'estigui malbaratant molt de menjar, hi ha milions de famílies al nostre món que no poden permetre's un àpat de qualitat cada dia. **No és encara més frustrant?**

Gràcies a aquestes iniciatives podem ser més conscients d'aquesta problemàtica i, per aquest motiu, tenim un repte per al vostre alumnat (i per als i les docents!).

ACTIVITAT PER A L'ALUMNAT

RECEPTES D'APROFITAMENT

Us proposem un repte! **Crear una recepta amb les sobres o els aliments que tingueu a casa que estiguin a punt de caducar.** Després, compartireu l'experiència a classe.



1

En família, reviseu tots junts la nevera i el rebost, per triar els aliments que estiguin a punt de caducar o que hagin sobrat (per exemple, fruites madures, sobres de dies anteriors, pa dur...), per preparar amb ells una recepta senzilla.

Deixeu volar junts la vostra imaginació!



TIP:

Podeu trobar inspiració en el cercador de receptes d'aprofitament:

[Cerca receptes aquí](#)

Podeu filtrar per ingredient, tipus de plat, temporada...



2

Arriba l'hora de cuinar en família la recepta que heu preparat.

Experimenteu i proveu de cuinar amb utensilis nous, que normalment no useu.

Podreu descobrir nous sabors, tècniques i convertir-vos en uns veritables xefs sostenibles!



4

Ara arriba el moment d'ensenyar a tota la classe la vostra creació i com heu aprofitat aquests aliments.

Heu d'intentar explicar-ho tot amb el màxim detall: tot hi compta!



3

El següent pas és molt important: heu de plasmar amb una foto o en un dibuix allò que heu cuinat (la recepta, el pas a pas, o fins i tot podeu escriure consells!) i ho porteu a classe.

PER AL DOCENT

Proposem acabar l'activitat amb una reflexió conjunta sobre com és d'important reduir el malbaratament d'aliments a partir d'aquesta sèrie de preguntes:

Et va semblar fàcil o difícil aprofitar els aliments que van sobrar? Per què?

Com et vas sentir en veure que podies aprofitar aliments que podrien haver acabat al contenidor d'orgànics?

Per què creus que és important no llençar menjar? Alguna vegada has vist la teva família llençant menjar a les escombraries? Com creus que podries ajudar-los perquè no ho facin?

TIP:

Una vegada exposades totes les receptes (amb el seu corresponent dibuix i imatge), proposem fer un receptari per compartir-les entre ells.

Serà un receptari únic!

JOC INTERACTIU

"FEM UN VOLT PER LA CIUTAT"

[Descobreix-ne més](#)

Entra a la web del projecte i descobreix més recursos i reptes interactius perquè el teu alumnat aprengui de manera lúdica sobre la prevenció de residus i el malbaratament alimentari.



5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

JOCS I PASSATEMPS



PASSATEMPS: LABERINT

Ajuda els aliments a arribar al banc dels aliments!

Tens una missió: portar la cistella cap al banc dels aliments. És important que els aliments arribin al seu destí perquè puguin ajudar a les famílies que més els necessiten!



PASSATEMPS:

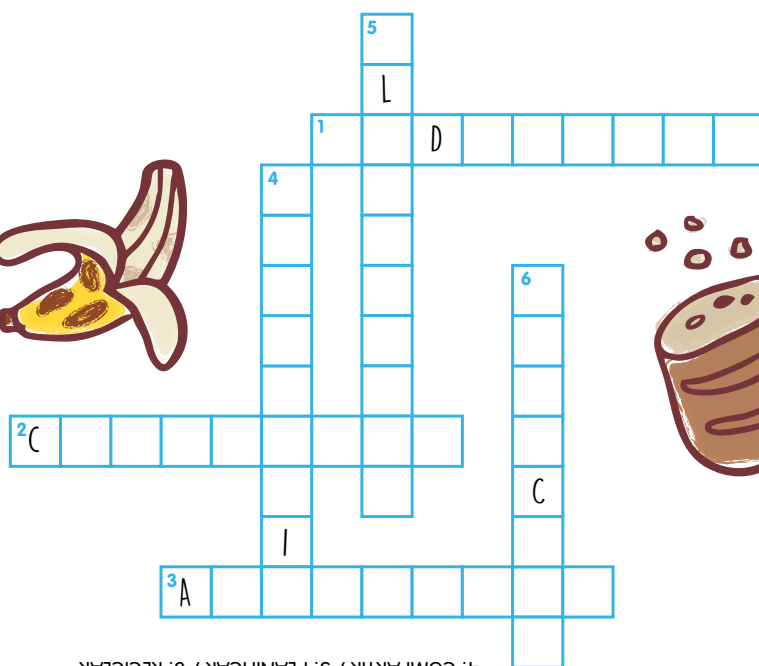
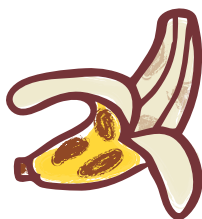
MOTS ENCREUATS DEL DESAPROFITAMENT ALIMENTARI

HORIZONTALS

1. Data que ens diu fins quan podem menjar un aliment sense que es faci malbé.
2. Guardar bé els aliments en recipients o a la nevera perquè durin més temps.
3. Usar restes de menjar per no llençar-les i fer una cosa nova amb elles.

VERTICALS

4. Acció de distribuir, repartir o dividir menjar perquè tothom tingui la seva part.
5. Organitzar el que menjarem i comprar, per no comprar més del necessari.
6. Convertir envasos utilitzats en una cosa nova, en lloc de llençar-los al seu contenidor corresponent.



Resposta:
1. CADUCAT / 2. CONSERVAR / 3. APROFITAR / 4. COMPARTIR / 5. PLANIFICAR / 6. RECICLAR

Des de qualsevol ordinador, tauleta o mòbil.

Podeu triar entre tres nivells de dificultat.

Reptes adaptats als continguts curriculars de cada cicle de primària.

EN TIX I LA LOY T'ESPEREN

Si vols continuar jugant, els nostres amics en Tix i la Loy compten amb tu per superar totes les missions.

La missió d'en Tix i la Loy

triabotriasa.es



PARTICIPA EN EL CONCURS "DONA-LI VIDA A UN TRIA-FOOD"



El concurs està obert fins al 23 de maig de 2025!



Encara no heu participat en el nostre concurs? Fins al 23 de maig, hi sou a temps de demostrar tot el que sabeu sobre els aliments de temporada.

El concurs es dirigeix a l'alumnat de 8 a 12 anys i la dinàmica és molt senzilla: hauran de triar un aliment que coincideixi amb el mes del seu naixement i emplenar aquesta plantilla amb consells saludables i sostenibles o presentant plats deliciosos. També dibuixaran el seu aliment com si fos un personatge.



Tria, la mascota del projecte, va ser la proposta guanyadora del concurs 2023-2024 "Inventa't la Tria, la mascota saludable" de l'alumna de l'Escola Salesians de Sabadell, Yulia Mateu.

PLANTILLA
Català

BASES
del concurs



Crearem un calendari amb les 12 millors participacions!
Vols un per a l'aula?

Els Tria-Foods aportaran a la teua aula molta diversió i creativitat!

2
GUANYADORS

Adicionalment, se seleccionaran **10 Tria-Food** més que formaran part del calendari.

PREMIS

Premis per fomentar la vida activa dels nens i de les nenes.



NOVETAT

CÀPSULES INFORMATIVES

VEURE

Com a recurs per poder ampliar la informació, pots consultar aquestes videocàpsules plenes d'idees, receptes i consells per continuar triant bo i sa, sobretot des de casa, a l'apartat Famílies a la nostra web.

Passa't a veure els nostres consells d'alimentació i comparteix-los amb les famílies del teu alumnat!



I SI ENCARA NO FORMES PART DEL PROJECTE...

Tria bo, tria sa és un programa educatiu pioner dedicat 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 projecte es dirigeix a l'alumnat d'Educació Infantil i Primària (2 a 12 anys) i consta d'un itinerari educatiu compost per activitats per realitzar a l'escola i en família.

Descobreix més sobre el projecte i com unir-te a www.triabotriasa.es

INSCRIU-TE



FINIS AVIAT!