



## 2. CUIDEM EL PLANETA

### DIA MUNDIAL DEL RECICLATGE

Et donem tota la informació que necessites sobre el Dia Mundial del Reciclatge, el 17 de maig, i et proposem una activitat per celebrar aquest dia amb els teus companys i companyes.

pàg. 4-5

## 1. RECEPTES SALUDABLES

### PA DE SANT JORDI

T'expliquem una divertida recepta, amb productes de temporada, per al dia de Sant Jordi.

pàg. 2-3

## 3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

### EL PLAT DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tota la informació que necessites conèixer sobre el mètode del plat saludable en una infografia. Aprendreàs a equilibrar i combinar els millors aliments per aconseguir una alimentació saludable!

pàg. 6

## 4. APRENDRE ÉS DIVERTIT

### JOCS I PASSATEMPS

Posa a prova els teus coneixements sobre reciclatge i alimentació saludable amb aquests divertits jocs i desafiaments. Tracta de resoldre'ls amb els teus companys i companyes de classe o en família!

pàg. 7



## 1. RECEPTES SALUDABLES

# PA DE SANT JORDI



El pa és un dels aliments més habituals en la nostra vida.

Hi ha un munt de pans diferents: baguet, pa de pagès, de motlle, xapata, integral, de sègol i molts més!

**El pa de Sant Jordi és una recepta tradicional a Catalunya que es prepara per celebrar la diada de Sant Jordi.**

La seva característica principal és que es prepara perquè es vegin els colors de la senyera. A més, aquesta recepta incorpora un producte local, un de proximitat i un de temporada. Saps quins són?

## ELABORACIÓ DE LA RECEPTA PAS A PAS

Prova la recepta a casa i gaudeix cuinant en família!



1

**Preparar les masses:** En un bol, mescla l'aigua tèbia amb el llevat sec i el sucre, i deixa reposar fins que surtin bombolles. En un altre bol, col·loca la farina de força i la sal.

Afegim la mescla de llevat i l'oli d'oliva a la farina i pastem fins a obtenir una massa elàstica i homogènia.



2

**Dividir i donar color:** Divideix la massa en tres parts iguals.

A una part, afegeix la sobrassada (per obtenir el color vermell); a una altra, el formatge ratllat (que serà la franja groga); i a l'última part afegeix les nous.



3

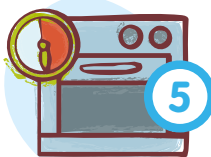
**Fermentar les masses:** Deixa reposar les tres masses durant aproximadament una hora i mitja o fins que dupliquin la seva mida (aquest fenomen es coneix com a "fermentació").



4

**Formar la senyera:** Forma cilindres amb les masses de sobrassada i formatge (recorda: 5 cilindres de formatge i 4 de sobrassada).

Prepara una safata de forn amb paper d'enfornar. Estira la massa de nous com a base i col·loca damunt els cilindres de colors per crear la senyera.



5

**Preparar i enfornar:** Deixa reposar la senyera durant uns 40 minuts. Mentrestant, amb l'ajuda d'un adult, encén el forn i espera fins que arribi als 180 °C. Enforna el pa durant 25-30 minuts o fins que estigui daurat.

6

**Refredar i gaudir:** Deixa refredar el pa abans de tastar-lo. Una vegada estigui a bona temperatura, ja estarà llest per gaudir-lo!

## INGREDIENTS

### MASSA DEL PA

- 500 g de farina de força
- 300 ml d'aigua tèbia
- Polsim de sal
- 3 g de llevat sec
- 10 g de sucre
- 30 ml d'oli d'oliva

### COLORS DE LA SENYERA

- 100 g de sobrassada de Mallorca
- 100 g de formatge ratllat local
- 50 g de nous locals

## ESTRIS DE CUINA

- Bol per barrejar els ingredients
- Espàtula
- Safata de forn
- Paper per enfornar
- Forn

## ELS PROTAGONISTES D'AQUESTA RECEPTE

### PRODUCTE LOCAL



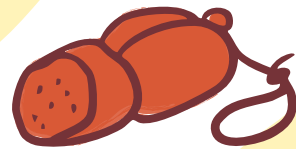
Nous



Formatge



Sobrassada de Mallorca



### PRODUCTE DE PROXIMITAT

## ETS AL·LÈRGIC/A O INTOLERANT A ALGUN DELS INGREDIENTS D'AQUESTA RECEPTE?

Pots adaptar-la utilitzant una opció de formatge sense lactosa o d'origen vegetal, substituint les nous per olives o alguna fruita que t'agradi per donar-li un toc dolç, o substituint la farina de força per farina de blat negre en la massa del pa. Continuarà sent deliciosa!

## COM CONVERTIR AQUESTA RECEPTE EN APTA PER A VEGANS?

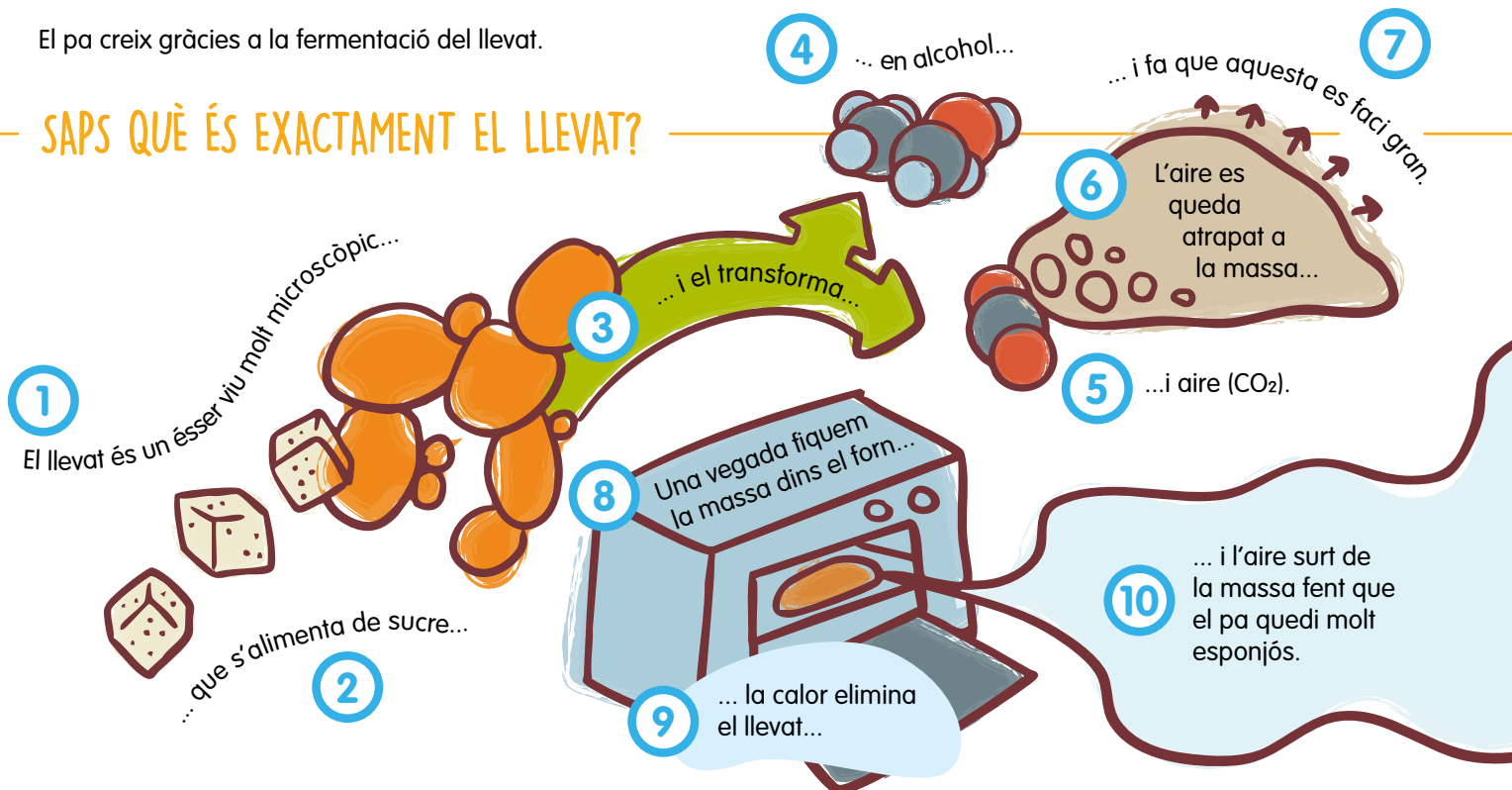
És molt senzill! Substitueix la sobrassada de Mallorca i el formatge ratllat per les seves versions veganes que trobaràs al supermercat.



## EXPERIMENTA A LA CUINA!

El pa creix gràcies a la fermentació del llevat.

### SAPS QUÈ ÉS EXACTAMENT EL LLEVAT?



Descobreix altres receptes amb sobrassada, formatge o nous en la web del Chef Caprabo.

Descobreix-les aquí!



## 2. CUIDEM EL PLANETA

# DIA MUNDIAL DEL RECICLATGE



El 17 de maig és el Dia Mundial del Reciclatge. En aquesta data, recordem com és d'important cuidar el planeta i aprendre a reduir, reparar, recuperar, reutilitzar i reciclar.

## QUÈ ÉS EL RECICLATGE?

El reciclatge és una manera de cuidar el planeta. Significa **recuperar els materials** una vegada dipositats en els diferents contenidors, donant-los una nova vida.



El paper utilitzat pot convertir-se en un llibre nou.



Moltes llaunes de refresc es poden desfer per a convertir-les en una bicicleta.



Una ampolla de vidre es pot fondre i convertir-la en una altra ampolla nova.

## COM PODEM REDUIR LA QUANTITAT DE RESIDUS?

### RECORDA

Renta i neteja els envasos abans de reutilitzar-los!

Cada vegada que dipositem alguna cosa en els diferents contenidors, estem generant residus. Però, sabies que molts d'aquests residus poden tenir una segona vida?

**Reutilitzar** és com donar-los una segona oportunitat per ser útils, i reduïm la quantitat d'escombraries!

Demana ajuda a un adult si necessites usar tisores o eines!

Reutilitzar és divertit i ajuda a cuidar el planeta!

### AMPOLLES DE PLÀSTIC

Poden convertir-se en tests per a plantes petites.

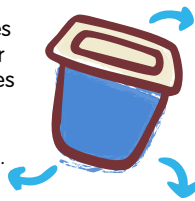


Es poden usar per guardar llapis, retoladors o pintures.

Amb una mica d'imaginació, es transformen en joguines com ara coets o cotxes.

### ENVASOS DE IOGURT O TERRINES

Són perfectes per guardar petits objectes com clips, botons o granadures.



Al jardí, serveixen com a tests petits per plantar llavors.

Es poden decorar i usar com a portallapis.

### CAPSES DE CARTRÓ

Les capses grans poden ser cases de joguina, cotxes o vaixells.



Les capses més petites són útils per organitzar joguines o material escolar.

Es poden retallar i pintar per crear puzles o altres jocs.

### ROTLLS DE PAPER HIGIÈNIC O DE CUINA

Al jardí, serveixen per protegir els brots de llavors recentment plantades.



Si juntes uns quants, pots crear construccions, com edificis i castells.

Són genials per fer manualitats com ara animals, personatges o marionetes.

### RESTES DE TELA

Els trossos de tela que sobren es poden usar per fer pegats per a la roba, ninots de drap o petits moneders.



Es poden utilitzar per decorar altres objectes, com capsetes o marcs de fotos.



Heu reutilitzat i donat una nova vida a algun objecte alguna vegada a casa?

Compartiu-ho a l'aula!

# ACTIVITAT PER A L'ALUMNAT

## MURAL COL·LABORATIU SOBRE EL RECICLATGE

Et proposem que confeccionis un mural en el qual es mostrin les claus per a una alimentació saludable.

Aprofita les capses i embolcalls d'aliments que estiguen a punt de llençar i recupera la informació nutricional per confeccionar el mural.



### TIP:

Revisant l'etiqueta nutricional dels aliments que consumim, es pot obtenir informació rellevant com la llista d'ingredients, la data de caducitat o de consum preferent.

A la proposta didàctica del projecte podràs ampliar la informació.

## PAS A PAS



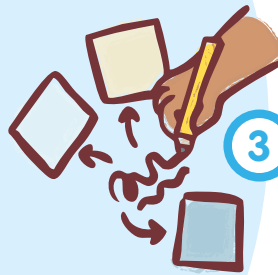
### 1 RECOL·LECTAR MATERIALS

A casa i a classe, ajuntem materials reciclats. També guardem embolcalls i envasos d'aliments amb l'ajuda de les nostres famílies.



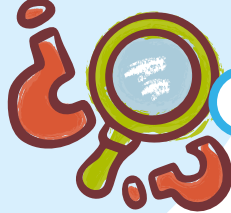
### 2 ORGANITZAR ELS EMBOLCALLS

A l'aula, classifiquem els embolcalls en grups segons el tipus d'aliment (per exemple, làctics, cereals, fruites...).



### 3 CREAR EL MURAL

Enganxem els embolcalls en el seu grup corresponent i escrivim informació important, com els nutrients que tenen i si l'envàs es pot reciclar.



### 4 ANALITZAR I REFLEXIONAR

Observem junts el mural i comentem: Quins aliments són més saludables? Quins tenen més embolcalls reciclables?



### 5 CONCLUSIÓ

El professor o la professora ens ajudarà a entendre com la informació de l'etiqueta dels aliments ens ajuda a triar millor el que mengem i per què reciclar és important per cuidar el planeta.

## VOLEM VEURE LA VOSTRA CREACIÓ!

Recorda fer fotos al teu mural i compartir-les a les xarxes de la teva escola.

#triabotriasa

#17deMaig

#DiaDelReciclatge

I etiqueta'ns a les xarxes socials



@caprabo



@cabrabo\_supermercats

### 3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

# EL PLAT DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



El mètode del plat és una eina visual gràcies a la qual podem veure de manera molt senzilla els grups d'aliments que han de compondre els nostres àpats, perquè aquests siguin saludables i equilibrats.

## EL MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE

Saps com es recomana dividir els grups d'aliments que componen els nostres àpats principals?

Descobreix-lo a la següent infografia:

### FARINACIS 25%

Cereals preferiblement integrals o tubercles per obtenir energia.



### LÀCTICS

Enforteixen els ossos, màxim 3 racions al dia.

### PROTEICS 25%

Carne, pescado, huevos o legumbres para mantener músculos fuertes y sanos.



### 50% HORTALISSES

Ens aporten vitamines, minerals, aigua, fibra... I tenim moltes varietats i colors!



### +FRUITES

### AIGUA

La millor hidratació.



### OLI D'OLIVA VERGE

Per cuinar i amanir.

## PER AMPLIAR EL CONEIXEMENT

### CALENDARI DE FRUITES I VERDURES

NOU

Consulta el calendari de fruites i hortalisses de temporada per elaborar els vostres àpats de manera sana i sostenible.



CONSULTAR

### PRIMER CICLE DE PRIMÀRIA QUIZ "EL PLAT SALUDABLE"

NOU

Poseu a prova els vostres coneixements amb aquest nou i divertit joc de preguntes i respostes i convertiu-vos en experts del plat saludable!

**TIP:** Divideix la classe en grups, i converteix el joc de preguntes en un concurs per aprendre tots junts mentre us diverti.



VEURE



## RECORDA

A la nostra web pots descarregar la infografia per retallar-la i enganxar-la a la nevera.

Descarregar aquí!

Si has vingut a algun dels nostres tallers escolars, ja la tens en forma d'imant!

5. APRENDRE ÉS DIVERTIT

# JOCS I PASSATEMPS

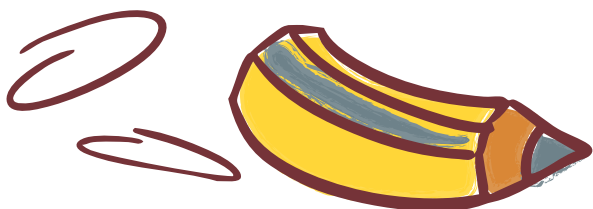


PASSATEMPS 1:

## SOPA DE LLETRES

En aquesta sopa de lletres s'amaguen 6 paraules relacionades amb la diada de Sant Jordi. Seràs capaç de trobar-les totes?

**Pista:** si recordes bé la llegenda de Sant Jordi, segur que les trobaràs totes.



G	P	R	I	N	C	E	S	A	X	A	N
R	L	A	B	U	A	X	E	M	A	D	U
U	O	L	L	I	B	R	E	B	N	R	J
N	S	I	L	O	T	L	Q	R	D	A	U
E	R	T	A	T	U	I	A	E	T	C	L
F	O	R	T	E	X	T	Q	D	I	E	A
D	S	E	C	O	N	T	E	O	Q	N	S
A	A	N	U	N	N	A	R	L	U	U	T
R	N	D	L	R	D	D	I	T	I	R	R
T	T	A	Y	I	A	O	E	A	F	T	E
I	I	R	C	A	V	A	L	L	E	R	Z
N	X	I	E	L	E	R	A	E	R	E	N

PASSATEMPS 2:

## EL RESIDU INFILTRAT

A cadascun d'aquests contenidors hi ha un residu que no correspon amb els materials que cal llençar en ells. Ens ajudes a trobar-los?



**Resposta:** pila / bolquer / pilota trencada / forquilla

**Resposta:** Horitzontals: princesa / llibre / conte / cavaller  
Verticals: rosa / drac

## 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.

Des de qualsevol ordinador, tauleta o mòbil.

Podeu triar entre tres nivells de dificultat.

Reptes adaptats als continguts curriculars de cada cycle de primària.



La missió d'en Tix i la Loy

tribotriasa.es



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



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



### Recorda que encara hi sou a temps de participar en el nostre concurs!

El concurs està dirigit 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.



**TIP:** No oblidis compartir la fitxa amb el teu alumnat!

Poden aprofitar les vacances de Setmana Santa per emplenar la plantilla amb els consells saludables i el dibuix del seu Tria-Food.

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 teva aula molta diversió i creativitat!

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

2

GUANYADORS

PREMIS

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

NOVETAT

## CÀPSULES INFORMATIVES

VEURE

Recorda que tens a la teva disposició una col·lecció de càpsules informatives, en format vídeo, que pots utilitzar per ampliar informació sobre temes d'alimentació saludable.

**Si et semblen interessants, no dubtis a compartir-les 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, dirigit a l'alumnat d'Infantil i Primària (2-12 anys) amb un itinerari educatiu ple d'activitats.

Descobreix més sobre el projecte i com unir-te a [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)

INSCRIU-TE



FINIS AVIAT!