

PROGRAMA ANUAL DE PROPOSTES EDUCATIVES PER INCLOURE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE ALS MENJADORS ESCOLARS

**AJUNTAMENT DE SANT BOI DE
LLOBREGAT**

**FORMADORA: SARA LLOBERA
SARAPROMOSALUT@GMAIL.COM**

Amb el suport de l'Àrea Metropolitana de Barcelona en el marc del
Programa per al foment de l'alimentació sostenible de l'AMB



INTRODUCCIÓ

L'alimentació és molt més que una necessitat bàsica: és un acte quotidià carregat de significat cultural, social i ambiental. En el context educatiu els menjadors escolars esdevenen espais ideals per promoure hàbits alimentaris saludables i sostenibles.

Aquesta guia vol oferir propostes educatives perquè escoles, equips de cuina i comunitats educatives puguin fer del menjador una eina pedagògica coherent amb els valors que es volen transmetre.

Actualment, molts infants consumeixen una quantitat insuficient de fruita i verdura, un fet preocupant si es considera la importància d'aquests aliments per al seu desenvolupament i benestar, a l'hora que el consum de productes processats va en augment, juntament amb els seus perjudicis.

Per tal que els infants incorporin vegetals i fruites a la seva dieta, no només han d'estar implicats els menjadors escolars sinó també les famílies.

A més, cal incidir en el consum de productes locals i de temporada ja que no només afavoreix l'economia del territori i redueix l'impacte ambiental pel que fa al transport d'aquestes, sinó que també permet oferir aliments més frescos, saborosos i adaptats al cicle natural de l'any, la qual cosa facilita que els infants se n'interessin i en gaudeixin més. D'aquesta manera, també s'introdueix la mirada crítica i conscient des de l'escola per tal de formar persones més responsables amb l'alimentació i amb el medi ambient, connectant l'acte de menjar amb el territori i els valors de sostenibilitat i salut.

Per parlar d'alimentació saludable i sostenible és fonamental entendre alguns conceptes clau:

- **Aliments de temporada:** són aquells que es conreen i es recullen en el moment natural de l'any, segons el seu cicle biològic. Consumir productes de temporada assegura una millor qualitat organolèptica, redueix l'impacte ambiental associat a la producció i fomenta una connexió amb el ritme de la natura. A Catalunya, a la primavera trobem faves, espàrrecs i maduixes; a l'estiu, tomàquets, carbassons i síndria; a la tardor, carbasses, moniatos i raïm; i a l'hivern, cols, porros, taronges i mandarines.
- **Aliments de proximitat:** són productes cultivats o elaborats a poca distància del lloc on es consumeixen. Apostar per la proximitat redueix les emissions de transport, reforça l'economia local i permet conèixer millor l'origen del que mengem. Les verdures que provenen del Parc Agrari del Baix Llobregat i els peixos del Mar Mediterrani són aliments de proximitat.
- **Dieta saludable i equilibrada:** és aquella que ens aporta tots els nutrients necessaris per al funcionament òptim del nostre organisme. També es caracteritza per ser:
 - **Adaptada.** Personalitzada a les individualitats de cada persona.
 - **Variada.** Que els aliments que s'ingereixin siguin diferents i vagin canviant segons la temporada, així com variada en el sentit nutricional, poder ingerir proteïnes, carbohidrats, greixos, minerals i vitamines en quantitats suficients i d'origens diferents.
 - **Satisfactòria.** És important que els aliments, les quantitats i les preparacions siguin apropiades, agradables i ens satisfacin.
 - **Suficient en energia.** Que la dieta aportí l'energia que necessita el nostre organisme és important tan pel correcte funcionament del nostre organisme com per prevenir una sobrealimentació.
 - **Segura.** No ha de posar en risc la nostra salut, ha de prevenir les toxiinfeccions alimentàries i evitar la ingestió de components nocius.

- **Sostenibilitat alimentària:** fa referència a un sistema alimentari que no només és saludable, sinó també just, respectuós amb el planeta i capaç de perdurar en el temps. Implica tenir en compte l'origen dels aliments, les condicions laborals de les persones que els produeixen, la gestió dels residus i el malbaratament alimentari.
- **Dieta planetària:** és un model alimentari proposat per experts en salut i sostenibilitat que busca alimentar a tota la població mundial respectant els límits ecològics del planeta. Es basa en una alimentació majoritàriament vegetal, reduint el consum de carn vermella, potenciant els aliments locals i de temporada, i evitant el malbaratament alimentari.
- **Dieta mediterrània:** és una dieta saludable i sostenible dels països que envolten el mar Mediterrani i és reconeguda per la seva riquesa nutricional, varietat i beneficis per a la salut. Aquesta es basa en el consum abundant de verdures, fruita fresca, llegums, cereals integrals, fruits secs i oli d'oliva verge extra. Inclou peix, ous, lactis i carns blanques amb moderació, mentre que la carn vermella i els aliments processats es reserven per a un consum ocasional. No només això sinó que els aliments són frescos, de temporada i de proximitat; la cuina és casolana, els àpats són compartits i tot això s'acompanya d'un estil de vida actiu.

ACOMPANYAR DES DEL MENJADOR

CONÈIXER, RESPECTAR I GAUDIR

El menjador escolar no és sols un espai per alimentar el cos, sinó que també és un moment clau per cultivar relacions, aprenentatges i hàbits que poden acompanyar els infants al llarg de la vida. Entre plats, rialles i converses, es poden sembrar petites llavors que afavoreixin una alimentació més conscient, variada i arrelada al nostre entorn.

Conèixer les fruites i verdures locals i de temporada és una manera de poder connectar amb el cicle de la natura i d'apropar els infants als aliments que ens ofereix la terra en cada moment de l'any.

Incorporar aquests coneixements en el dia a dia ajuda a generar una relació més propera i positiva amb l'alimentació, i a valorar allò que es cultiva a prop, amb menys impacte ambiental i major riquesa nutricional.

Ara bé, tot això s'ha de fer sense imposar ni forçar. Cada infant té el seu propi ritme i les seves preferències alimentàries. Cal acompanyar en el descobriment i el respecte de les seves sensacions corporals, reconeixent les senyals de gana i sacietat, essencial per afavorir una relació saludable amb el menjar. A més, cal posar èmfasi en que les persones acompanyants són les seves persones de referència i que, a través de la seva actitud (el que fan, el que diuen), poden condicionar d'una manera o d'una altra la seva conducta. És per això que l'espai de menjador hauria de ser un espai segur i tranquil on provar, descobrir i gaudir; i on s'acompanyés sense pressions ni judicis.

En aquest camí l'equip de monitoratge té un paper fonamental. Sou les figures properes que, dia rere dia, convivia amb els infants a l'estona del dinar i el temps de lleure. Aquesta guia vol ser una eina per donar-vos idees, recursos i propostes perquè pugueu afavorir aquest vincle amb les fruites i verdures de temporada des d'una mirada lúdica, creativa i respectuosa. Perquè jugar també és una forma d'aprendre a tenir cura de la salut i del nostre entorn.

LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

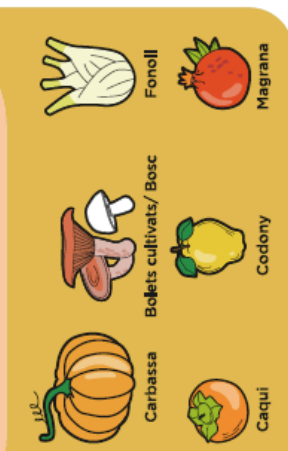
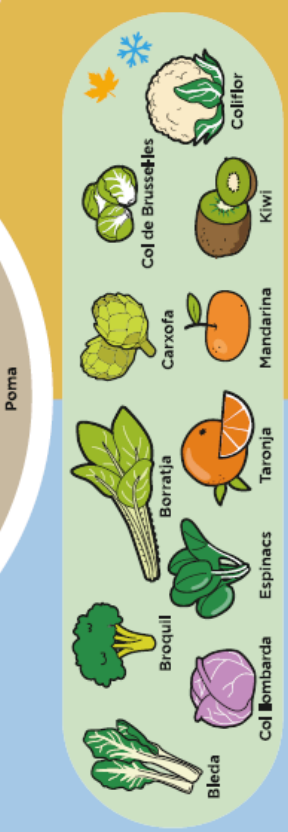
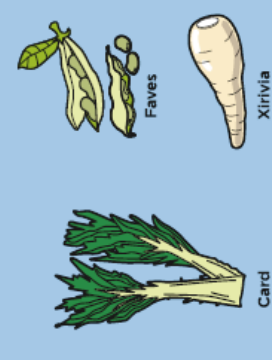
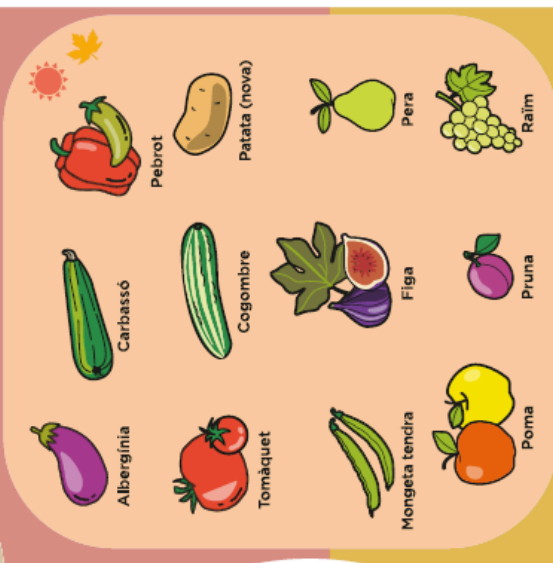
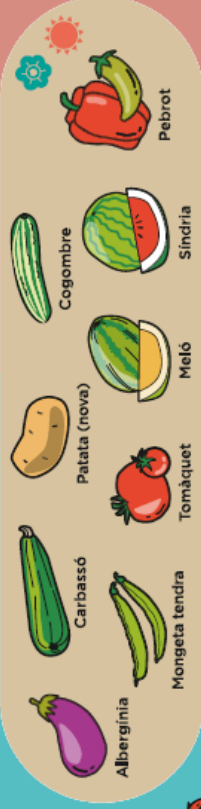
EL CALENDARI DE TEMPORADA

A la següent pàgina podeu veure el calendari de fruites i verdures de temporada de Catalunya. Consumir fruita i verdura de temporada vol dir respectar els cicles naturals de la terra i aprofitar el millor moment de cada aliment.

Quan adquirim i mengem productes que s'han recollit al seu punt exacte de maduració obtenim aliments més frescos, gustosos i nutritius. A part d'això, la seva producció requereix menys inversió en recursos com hivernacles, conservació en fred o transports llargs, cosa que redueix l'impacte ambiental. Conèixer la temporalitat dels aliments ens connecta amb l'entorn i amb el ritme de la natura, que canvia al llarg de l'any.

Així, a l'estiu gaudim de tomàquets, préssecs i meló, mentre que a l'hivern ens nodrim amb cols, taronges i porros. Aquesta varietat estacional també afavoreix una dieta equilibrada i més diversa en fitoquímics, que són substàncies que produeixen les plantes i que tenen efectes beneficiosos sobre el nostre organisme. D'aquí ve la importància de menjar diversitat de colors en tots els àpats.

A les escoles, incorporar la fruita i la verdura de temporada als menjadors i a les activitats educatives és una manera significativa de promoure hàbits saludables i sostenibles. Educar en els cicles naturals ajuda els infants a entendre que la natura no produeix tot en tot moment, i que respectar-ne els ritmes és clau per cuidar el planeta.





COM FUNCIONA AQUESTA GUIA?

Aquesta guia ofereix diferents propostes educatives a través d'un recorregut anual dividit en les quatre estacions, iniciant el curs a la tardor, passant per l'hivern, la primavera i acabant a l'estiu.

En cada estació es treballa durant un dia a l'estona de lleure de l'hora del menjador amb un grup d'edat diferent (infantil, cicle inicial, cicle mitjà i cicle superior), centrant-se en les fruites i verdures de temporada.

Les activitats es dissenyen amb metodologies diverses, afavorint sobretot la connexió vivencial amb els aliments. Hi ha quatre tipologies diferents d'activitats, on tots els grups hi transiten durant el recorregut anual. Aquestes estan basades en la creativitat, l'observació i la reflexió, l'estimulació dels sentits i l'elaboració o creació d'una recepta.

Les activitats permeten certa flexibilitat per triar diferents fruites o verdures i per adaptar-la a rangs d'edat diferents. A les caselles d'estació hi ha algunes fruites i verdures corresponents a aquella estació però com ja deveu saber, moltes d'elles es poden trobar en marges flexibles de temps, tal i com està detallat al Calendari de temporada de la pàgina anterior. Cal mencionar també que en aquest document potser no hi trobareu aliments als quals estem habituades perquè no són ni de proximitat ni de temporada, encara que puguem veure'ls tot l'any als supermercats.

A la següent pàgina estan detallades les propostes del curs.

Al final de les propostes hi ha descrits dos fruites i verdures de temporada per a cada estació per ampliar el coneixement d'aquestes.



Estació	Grup	Tipus d'activitat
 Tardor: carbassa, fonoll, bolets, codony, magrana, caqui, castanyes o raïm	<i>Infantil</i>	Creativitat: mural col·laboratiu
	<i>Cicle Inicial</i>	Sensorial: connectem amb els sentits
	<i>Cicle Mitjà</i>	Observació i reflexió: parts de les plantes
	<i>Cicle Superior</i>	Recepta: preparem un quadern de receptes de temporada
 Hivern: bròquil, bleda, coliflor, cols de Brussel·les, carxofa, xirivia, faves, espinacs, mandarina o taronja	<i>Infantil</i>	Recepta: fem un pinxo de cítrics
	<i>Cicle Inicial</i>	Creativitat: mural col·laboratiu
	<i>Cicle Mitjà</i>	Sensorial: connectem amb els sentits
	<i>Cicle Superior</i>	Observació i reflexió: parts de les plantes
 Primavera: cogombre, carbassó, mongeta tendra, bleda, espàrrecs, all tendre, ceba tendra, pèsols, nespre, maduixes, albercoc o cireres	<i>Infantil</i>	Observació i reflexió: totes venen de les plantes
	<i>Cicle Inicial</i>	Recepta: un pinxo de colors
	<i>Cicle Mitjà</i>	Creativitat: mural col·laboratiu
	<i>Cicle Superior</i>	Sensorial: connectem amb els sentits
 Estiu: patata, albergínia, pebrot, tomàquet, meló, síndria, préssec, nectarina, figa o poma	<i>Infantil</i>	Sensorial: connectem amb els sentits
	<i>Cicle Inicial</i>	Observació i reflexió: què hi ha al nostre menú
	<i>Cicle Mitjà</i>	Recepta: gaspatxo amb fruita d'estiu!
	<i>Cicle Superior</i>	Creativitat: mural col·laboratiu

MURAL COL·LABORATIU

Per tal de conèixer i integrar els aliments de temporada es decoraran les parets, les portes o els entorns del menjador en cada canvi d'estació.

Es poden tenir exposats aliments de temporada que no es facin malbé, així com utilitzar altres elements naturals o dibuixos per a fer decoracions sobre taules i parets.

Un cop acabat serà important dedicar a fer la presentació del que han fet a la resta de les classes per a que obtinguin un reconeixement de la tasca feta.

1. Per començar, es presenta l'activitat introduint els aliments protagonistes de la temporada (veure al quadre del costat o el Calendari de temporada). Es poden introduir els aliments dient el seu nom, les seves propietats i els plats que podem cuinar amb ells, i tot això es pot fer amb major o menor profunditat en funció de l'edat dels infants. Caldrà disposar de fruites i verdures de veritat per tal d'afavorir el vincle i el coneixement d'aquestes.
2. Després triarem els diferents espais que volem decorar (parets, portes, taules,...etc) i ens dividirem per grups on cada grup s'ocuparà d'un espai.
3. Cada grup triarà com vol decorar l'espai amb la temàtica de les verdures i fruites de temporada i ho executarà. També es pot pensar si algunes fruites o verdures poden quedar-se exposades durant tot el trimestre, com les carbasses, les magranes o les castanyes.

creativitat

MATERIAL NECESSARI

- Verdures i fruites de temporada
- Materials diversos (paper kraft, pintura, llapis de colors, retoladors, papers de colors, pega, fang...)

VARIACIONS PELS GRUPS D'EDAT

- **Infantil:** poden pintar de dibuixos previs, que construeixin art efímer amb les fruites i verdures de temporada o que muntin una decoració amb
- En Cicle Mitjà i Cicle Superior es poden introduir els conceptes de la pagesia de proximitat i del Parc Agrari en el dibuix.

CONNECTEM AMB ELS SENTITS

Infantil i cicle inicial

Situar als infants a l'estació que estem (primavera, estiu, tardor, hivern) i parlar de les característiques que tenen aquestes estacions (cauen les fulles, els arbres es queden aturats, fa fred, les hores de sol s'escurcen...).

Explicuem que les plantes estan adaptades a un lloc i a unes condicions climàtiques, i per això hi ha verdures i fruites que creixen en aquests llocs i que no poden créixer en uns altres, i a més, en una temporada concreta.

MATERIAL NECESSARI

Verdures i fruites de temporada (veure el calendari)
Estovalles
Plats per servir
Ganivets per tallar/pelar la fruita o verdura

1. Abans d'iniciar el joc farem la presentació de totes les verdures i fruites de la temporada. Serà interessant incorporar algunes menys habituals a la mostra (fonoll, remolatxa, nespre, codony, xirivia, borratja,...) per a que puguin conèixer-les. Posarem aquestes fruites i verdures en una taula gran i els convidarem a tocar-les, olorar-les, mirar-les i a aprendre'n el nom, si no el saben.
2. Tot seguit, els explicuem que farem un joc per veure si s'han quedat amb el nom de totes les verdures i fruites de temporada, però que ho descobrirem de la millor manera, que és a través dels sentits. Agafarem una persona i la utilitzarem d'exemple per mostrar els cinc sentits que tenim i per a què serveixen.
3. Farem una rotllana i haurà de sortir al mig una persona amb els ulls tancats (es pot posar un mocador per a que no hi vegi). Explicarem que és molt important que els ulls estiguin tapats per tal d'aguditzar la resta de sentits. Assegurarem que ningú li desvetlli què és. Repartirem la primera fruita o verdura de temporada i la persona que està al mig haurà d'endevinar quina és.
4. Si no la saben els i les companyes ens poden ajudar dient característiques d'aquesta verdura o fruita, per exemple, de quin color és, per quina lletra comença o quins plats podem cuinar.
5. Quan l'endevini canviem de persona i de fruita o verdura.
6. Per acabar posem les verdures i fruites sobre d'una taula i es poden tastar les verdures que no s'hagin de coure tallades en trossets en diferents plats.

CONNECTEM AMB ELS SENTITS

Cicle mitjà i superior

Primer ens situem a l'estació que estem (primavera, estiu, tardor, hivern) i expliquem les característiques que tenen aquestes estacions (cauen les fulles, surten les flors, els arbres perden les fulles,...).

Expliquem que les plantes estan adaptades a un lloc i a unes condicions climàtiques, i per això hi ha verdures i fruites que creixen en aquests llocs, en el nostre cas a la regió mediterrània, i en una temporada concreta.

En aquest grup s'introdueix que les nostres verdures i fruites de temporada es cultiven al Parc Agrari del Baix Llobregat, on hi treballa la pagesia que viu aquí i s'encarreguen de cuidar la terra per a que tinguem aliments. Es comenta que si comprem els aliments de temporada tindrem aliments més gustosos i la pagesia local podrà seguir vivint i cuidant el territori. També que si cultivem aliments d'altres llocs acostumats a climes més plujosos poden esgotar les reserves d'aigua d'aquí (alvocat, mango...).

MATERIAL NECESSARI

Verdures i fruites de temporada
Estovalles
Plats per servir
Ganivets per tallar/pelar la fruita o verdura
Caixes

1. Amb aquest grup seguirem la mateixa línia que amb els grups infantil i mitjà però afegint més contingut a les explicacions.
2. A l'hora de presentar les fruites i verdures parlarem de les vitamines i minerals de les quals són riques i quina és la seva funció al cos.
3. Hi haurà 5 caixes amb els sentits dibuixats: un nas per l'olfacte, mans pel tacte, llengua pel gust, orella per l'escolta, ulls per la vista.
4. A cada caixa posarem un aliment típic de la temporada que ens porti la característica que ens interessa.
5. Per grups aniran passant i hauran d'endivinar quina és.
6. Per acabar, destapem totes les caixes i veiem si les hem endevinat o no.
7. Es poden tastar les verdures que no calgui coure tallades en trossets en diferents plats.

TOTES VENEN DE LES PLANTES!

Infantil i Cicle Inicial

Les fruites i verdures que ens mengem venen de les plantes i les plantes tenen diferents parts: arrel, tubercle, bulb, fulles, tija, flors, fruits i llavors. Explicarem les diferents parts.

En aquesta activitat descobrirem quina és la part que ens mengem de cada fruita i verdura.

1. L'equip de monitoratge distribuirà 5 verdures i fruites de temporada per diferents taules on hi haurà un número que l'acompanyarà per identificar-la.
2. Dividirem els infants en 5 grups i cada grup haurà de consensuar si la fruita o verdura que té ve de la fulla, la tija, l'arrel, la flor o el fruit. Quan s'hagi encertat canviarem de fruita o verdura.
3. Al final, ens reunirem en una rotllana i indicarem el nom i els diferents plats que podem cuinar amb aquestes fruites i verdures. Per aprofundir podem d'altres verdures i fruites que no hagin sortit, indicant-ne la part que ens mengem.
4. Per acabar, farem un dibuix de la verdura o fruita dibuixant-ne tota la planta i assenyalant-ne les parts.

Observació i reflexió

MATERIAL NECESSARI

Verdures i fruites de temporada
Papers i llapis de colors

LES PARTS DE LES PLANTES QUE ENS MENGEM

1. **Arrel:** pastanaga, xirivia, nap, raves
2. **Tubercle:** patata, moniato...
3. **Tija:** espàrrecs, api, bleda
4. **Bulb:** porro, all tendre, ceba,...
5. **Fulles:** enciam, espinac, bledes
6. **Flor:** carxofa, flor del carbassó, brócoli, coliflor
7. **Fruit:** carbassó, carbassa, cireres, poma, pera, síndria, kiwi...
8. **Llavors:** pèsols, faves, cacauets...

TOTES VENEN DE LES PLANTES!

Cicle mitjà

Les fruites i verdures que ens mengem venen de les plantes i les plantes tenen diferents parts: arrel, fulles, tija, flors i fruits.

En aquesta activitat aprendrem a veure quina és la part que ens mengem de cada fruita i verdura.

1. L'equip de monitoratge distribuirà 5 verdures i fruites de temporada per diferents taules on hi haurà un número que l'acompanyarà per identificar-la.
2. Cada persona tindrà un full (pàgina següent per a descarregar) i haurà d'encerclar la part del vegetal que ens mengem de la verdura o fruita de la taula. A més, hauran de posar el nom en català i algun plat que en puguem fer.
3. Al final, ens reunirem en una rotllana i indicarem el nom i els diferents plats que podem cuinar amb aquestes fruites i verdures. També podem parlar de quines parts ens mengem d'altres verdures i fruites que no hagin sortit.

Observació i reflexió

MATERIAL NECESSARI

Verdures i fruites de temporada
Papers i llapis de colors

	Verdura o fruita	Quina és? Quins plats podem fer?
1	Arrel Tubercle Bulb Tija Fulles Flor Fruit Llavor	
2	Arrel Tubercle Bulb Tija Fulles Flor Fruit Llavor	
3	Arrel Tubercle Bulb Tija Fulles Flor Fruit Llavor	
4	Arrel Tubercle Bulb Tija Fulles Flor Fruit Llavor	

ANALITZEM EL MENÚ DE L'ESCOLA

Cicle superior



Explicarem que totes les cuines dels menjadors escolars aporten tots els nutrients necessaris per a que estem sans i tinguem suficient energia. Farem èmfasi en que la verdura i la fruita estan incloses de manera diària perquè són importants per a la nostra salut. També, que la millor per introduir és la de temporada i proximitat, repassant els conceptes i beneficis d'això (explicats a la introducció).

Amb el calendari de temporada explicarem els aliments protagonistes de l'estació que estem i dels plats que podem cuinar.

L'activitat consisteix en esbrinar si el nostre menú escolar incorpora verdures i fruites de temporada.

1. Es fan grups de 3 i se'ls reparteix el menú escolar i un full de les verdures i fruites de temporada. Amb un retolador verd hauran d'encerclar les fruites i les verdures de temporada i les que podem trobar tot l'any.
2. Posarem en comú el que hem trobat.

Observació i reflexió

MATERIAL NECESSARI

Fulls i llapis
Retoladors
El menú escolar del mes
Un calendari de fruites i verdures de temporada

FEM UN RECEPTARI DE TEMPORADA

Cicle superior

Introduïrem la fruita i la verdura de la temporada que estem. Com que és la tardor trobarem: les carbasses, el fonoll, el caqui, la magrana, el raïm, els bròquils, les bledes, els bolets (no són una planta, sinó un fong, però nutritivament són similars als vegetals) i els espinacs. Explicarem les seves propietats i les emmarcarem dins d'una alimentació saludable, havent-los de consumir de manera diària.

Explicarem que els aliments ens acompanyen des que existim i que els humans hem adaptat receptes als aliments de cada territori i de cada moment de l'any.

En aquesta activitat prepararem un quadern de receptes on intentarem recollir receptes de diferents persones del nostre entorn.

1. Primer de tot farem una pluja d'idees ensenyant els aliments de temporada i quines receptes podem fer amb ells.
 - a.Exemple: amb la carbassa podem fer una crema amb carbassa, patata i fonoll; amb els espinacs podem fer cigrons amb espinacs estofats.
2. Tot seguit, s'explica que es farà un receptari i es repartiran dos fulls DIN A4 a cada persona que doblegarà per la meitat. Una meitat serà la tapa on posarem el títol i un dibuix "Receptari d'aliments de temporada"; i la resta de meitats de pàgines seran per posar les receptes, on hi inclourem:
 - a. D'on has tret la recepta
 - b. Ingredients i la quantitat de cada ingredient
 - c. Com s'elabora
 - d. Com se serveix
 - e. Foto o dibuix.
- 3.Finalment, es pot provar els aliments de temporada com el bulb del fonoll cru i la magrana, jugant a desgranar-les primer.
- 4.Un cop recollides les receptes es pot triar una recepta i elaborar-la entre tots.



Observació i reflexió

MATERIAL NECESSARI

Fulls blancs DIN A4
Llapis
Llapis de colors
La verdura i fruites de temporada

IMPORTANT!

Intentarem que aquesta recepta no porti sucre ni farines refinades, si en porta podem reduir-lo o anotar que és una recepta especial per a dies especials.

A més, serà interessant pregunta'ls-hi a les persones grans de la família o amigues de la família.



RECEPTA: PINTXOS DE FRUITES DE TEMPORADA

Infantil



Expliquem les fruites i verdures de temporada i de com a l'hivern, hi ha poques fruites, perquè a molts arbres els cauen les fulles i amb el fred es queden aturats. Però alguns altres arbres no perden la fulla i fan fruits a l'hivern, com el cas dels cítrics.

En aquesta ocasió aprendrem a pelar una taronja, una mandarina i una aranja per fer-ne pintxos, tot això amb l'ajuda de les persones referents.

1. Rentem les fruites i les pelem.
2. Amb un pal de pintxos elaborem els pintxos, punxant un tros de cada fruita i de cada color.
3. Serà un pintxo àcid i dolç a la vegada, així que serà un bon moment per centrar-nos en sentir els gustos de manera conscient. Dedicarem un moment en anar fruita per fruita per tocar-la, olorar-la, veure la seva textura, el seu tacte a la boca, el seu gust, si és més o menys àcid/dolç/amarg que l'anterior...

MATERIAL NECESSARI

Fruites de
temporada
Plats i ganivets
Pinxos de fusta
Tovallons

Cicle inicial



Amb els de cicle inicial farem el mateix, però estem en primavera, on els aliments de temporada disponibles són la poma, maduixa, nespre i taronja. Observem que hi ha més colors i varietat, símbol de la primavera.

1. Rentem les fruites
2. En aquest cas, ells ja poden pelar la fruita.
3. Pelem, si cal, i tallem la fruita en trossets petits.
4. La col·loquem en un plat diferenciada per colors, fent un arc de Sant Martí i fem pintxos posant trossets de cada color.
5. Per acabar poden compartir quina fruita els ha semblat més àcida, quina més dolça, quina els ha agradat més i quina menys.

RECEPTA: GASPATXO AMB FRUITA D'ESTIU!

Cicle mitjà



La diversitat de fruites i verdures a l'estiu és molt abundant: meló, síndria, cireres, préssecs, nectarina, paraguaià, peres i pomes. Aquestes són riques en aigua, vitamines, minerals i fibra, imprescindibles per a que el nostre cos funcioni correctament.

Expliquem que avui prepararem una recepta molt ràpida i refrescant, que és gaspatxo de síndria.

1. Entre tots repassem la recepta i dividim les tasques.
2. Rentem les fruites i verdures, i les pelem. Les que puguin sols/es, les que no, amb ajuda de la persona adulta.
3. Es posen en un vas per triturar i es tritura. Es cola per evitar que quedi la pell del tomàquet o les llavors de síndria. Es tasta i se serveix.
4. Si queda temps creem la recepta col·laborativa, mentre uns dibuixen els ingredients, els altres l'escriuen i uns altres dibuixen el resultat final, que podem enganxar un cop estigui tot acabat.

Observació i reflexió

MATERIAL I INGREDIENTS NECESSARIS

½ kg de síndria i
1/2kg de tomàquets
1 all
1 ceba tendra
1/2 pebrot vermell
100 ml d'oli d'oliva
verge
50 ml de vinagre
Sal

Vas de triturar i
trituradora
Ganivets
Plats
Colador
Cullera
Gots per a servir-ho

Fulls i llapis

EXTRA: EL JOC DELS PAPERETS

1. Es faran grups de 4 persones.
2. Cada persona tindrà 4 paperets on haurà d'escriure una paraula a cada paperet i que tingui a veure amb l'alimentació, els aliments, el territori o els àpats al menjador escolar. Exemple: pera, lluç, planta, pagès, temporada, estiu, tallar, bullir, calor, forquilla, xivarri...
3. Un cop escrita la paraula es fan dos dobles, es recullen tots els paperets de totes les persones de tots els grups i es posen en un recipient.
4. Hi ha 3 proves en les quals un participant del grup fa l'acció que toca i la resta del grup ho ha d'endevinar el màxim de paperets possibles en el temps d'1 minut. Quan acaba el temps es canvia de grup i té 1 minut per endevinar el màxim de paraules. Així fins que s'acabin tots els papers del recipient. Es fa el recompte i s'apunten els punts (nombre de paperets guanyats) per grup.
5. La primera prova es tracta de definir la paraula sense dir la paraula escrita ni paraules de la mateixa arrel (taula, entaular)
6. Es tornen a posar tots els paperets dins el recipient doblats i es fa la segona prova, que tracta de dir només una sola paraula per tal que el grup endevini el paperet. Es fa el mateix temps (1 minut) fins que acabin tots els grups tots els paperets. Recompte de punts.
7. La tercera prova és fer mímica amb les paraules dels paperets.
8. Finalment es fa el recompte de tots els paperets.

MATERIAL NECESSARI

Fulls en blanc
Tisores
Llapis varis
Un recipient
(un bol, un estoig,...)

Magrana

La magrana és una fruita de forma rodona i pell llisa, que pot tenir tonalitats entre groc i marró. A l'interior, amaga llavors vermelles, sucoses i plenes de sabor. Conté molta aigua i pocs sucres, i aporta vitamines del grup B (com la B9 i la B3), vitamina C i minerals com el calci, el magnesi i el potassi. Gràcies a les seves propietats astringents i antiinflamatòries, pot ser útil per a persones amb anèmia, hipertensió o molèsties estomacals.



Receptes

Amanida d'escarola i
magrana
logurt amb magrana
Macedònia amb magrana

Carbassa

La carbassa és una hortalissa de tardor molt versàtil i nutritiva. Rica en betacarotens (precursors de la vitamina A), és beneficiosa per a la vista, la pell i el sistema immunitari. També conté fibra, que afavoreix la digestió, i minerals com el potassi, útil per regular la pressió arterial. El seu gust dolç la fa perfecta tant per plats salats com dolços



Receptes

Crema de carbassa
Carbassa farcida d'arròs
Espinacs i carbassa estofats



Taronja

La taronja és una fruita molt coneguda pel seu sabor dolç i àcid i pel seu alt contingut en suc. És rica en vitamina C, que ajuda a enfortir les defenses i a cuidar la pell. També conté fibra, potassi i antioxidants. Originària de la Xina, es va estendre a través de les rutes comercials fins arribar a la Mediterrània, on es conrea habitualment. És una fruita ideal per consumir durant els mesos freds, ja que contribueix a prevenir refredats.



Receptes

Pollastre a la taronja
Amanida d'endívies i taronja
Batut de taronja, pastanaga i cúrcuma

Xirivia

La xirivia és una arrel de color crema per fora i blanca per dins, semblant a una pastanaga però amb un gust més intens, dolç i amb tocs anisats i lleugerament picants. Tot i que avui dia s'utilitza principalment per a fer caldo, antigament va ser molt important a Europa, ja que era un aliment bàsic en temps de fam. A nivell nutricional, destaca pel seu alt contingut en aigua, la qual cosa la fa una opció molt lleugera i hidratant, fibra, potassi, vitamina C i àcid fòlic.



Receptes

Amanida d'enciam, poma i xirivia
Crema de xirivia i moniato
Xirivia, patates i remolatxa al forn



Maduixa

Les maduixes són fruites petites, vermelles i dolces, molt apreciades pel seu sabor fresc i llaminer. Són riques en vitamina C, antioxidants i àcid fòlic. A més, tenen poques calories i molt d'aigua, cosa que les fa ideals per a una alimentació saludable. Es consumeixen especialment a la primavera i són perfectes per menjar fresques o com a part de postres naturals.



Receptes

Amanida amb maduixes i espinacs

Gelat de maduixa

Macedònia amb maduixes

Carxofa

La carxofa és una hortalissa amb fulles dures i un cor tendre, molt valorada per les seves propietats digestives i depuratives. S'ha cultivat des de l'antiguitat a les zones mediterrànies i és especialment abundant a la primavera. Conté fibra, vitamines del grup B i minerals com el magnesi. També és rica en cinarina, un compost que afavoreix la funció del fetge i ajuda a eliminar toxines.



Receptes

Carxofes al forn amb all i julivert

Carxofes fregides amb oli d'oliva verge extra

Estofat amb carxofes, patates i pèsols



Carbassó

El carbassó és una hortalissa de textura i sabor suau, molt digestiva, que es pot menjar tan cuita com crua de moltes maneres. Té un gran contingut en aigua i poques calories, i aporta vitamines com la C i la B9, així com minerals com el potassi. Ajuda a regular el trànsit intestinal i té efectes antioxidants.



Receptes

Canelons de carbassó amb formatge
Pasta amb carbassó i ceba
Carbassons al forn

Síndria

La síndria és una fruita gran, amb polpa vermella i dolça, ideal per refrescar-se a l'estiu. Conté una altíssima quantitat d'aigua (més del 90%) i és molt baixa en calories. Aporta vitamina C, licopè (un antioxidant natural) i una petita quantitat de fibra. És una fruita hidratant i molt apreciada en èpoques de calor.



Receptes

Gaspatxo de síndria
Macedònia amb síndria
Gelats de síndria

