

3 UNITAT DIDÀCTICA
D'ON PROVÉ EL MEU MENJAR?



Energia per créixer

PRIMÀRIA

Quadern de l'alumnat

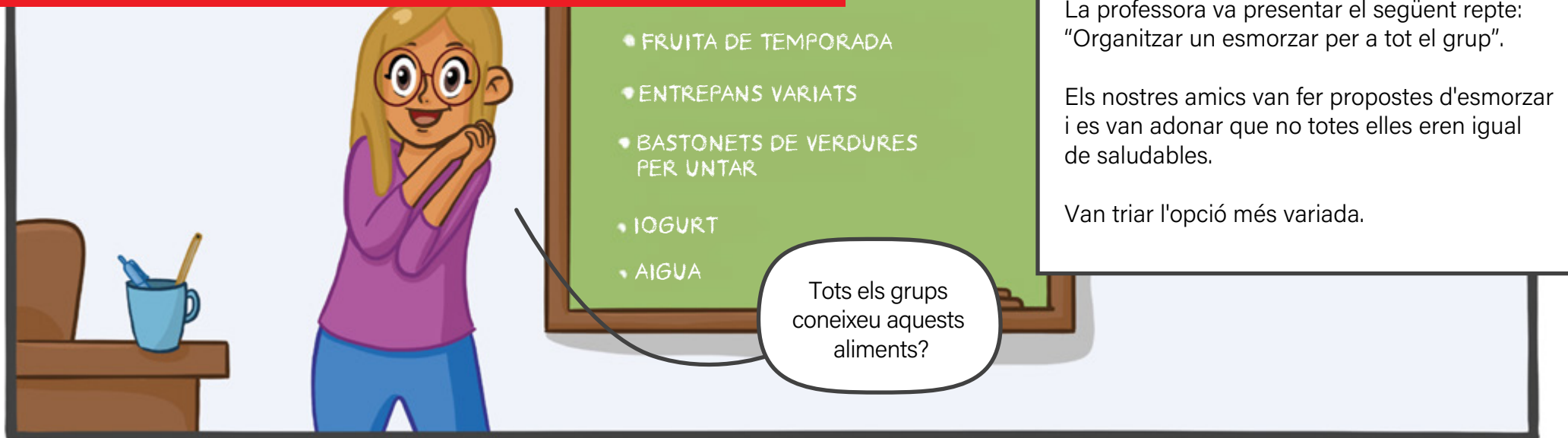
6 - 8 ANYS



Productes locals i de temporada

Superem reptes al supermercat!

Anteriorment...



Més tard...

Resoldrem el primer dubte: què significa fruita de temporada?

Cada grup teniu dues missions que haureu de completar.

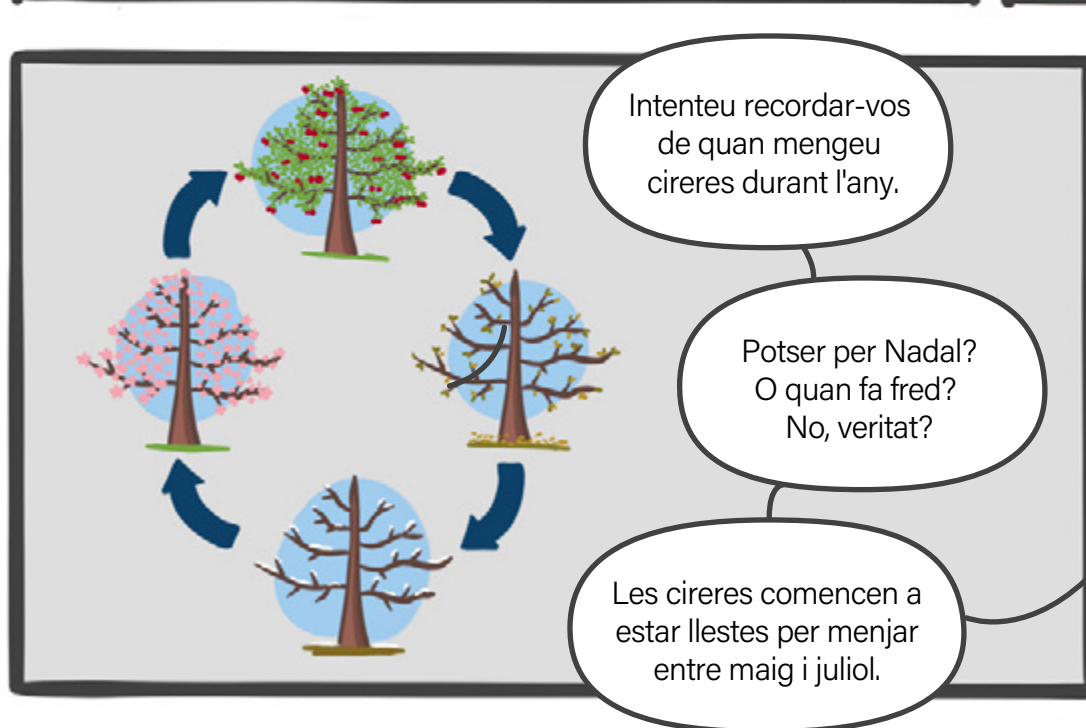
La professora surt amb els alumnes perquè investiguin i trobin les respostes per ells mateixos.

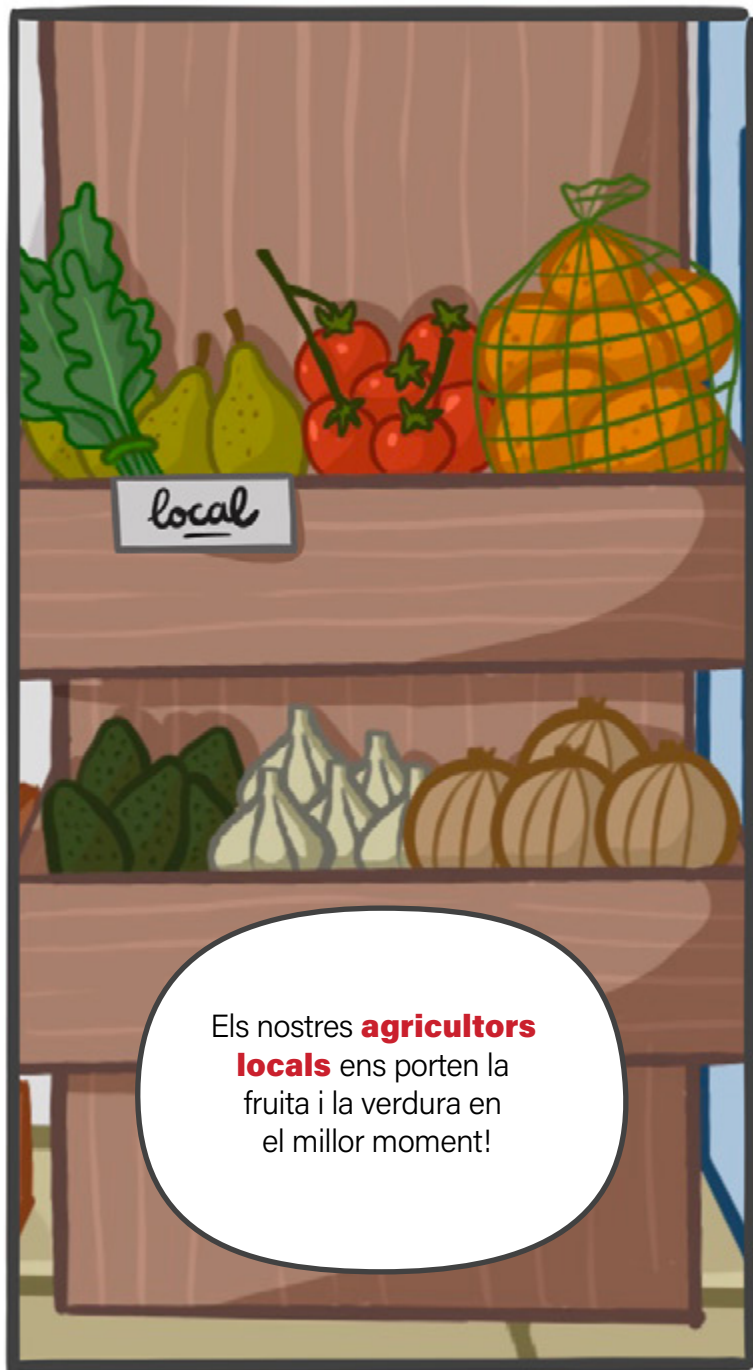


missions

- ① Quan és l'època de les cireres?
- ② Quan és l'època de les carabasses?









De tornada a l'aula...

Què heu descobert al supermercat?

Les mandarines estan més bones entre octubre i març.

És una fruita de temporada a les estacions de tardor i hivern!

I les maduixes entre febrer i maig.

És una fruita de temporada a l'estació de primavera!

A woman with blonde hair and red-rimmed glasses, wearing a purple long-sleeved shirt, is pointing her right index finger upwards. She is speaking.

Com heu descobert, cada fruita i verdura té la seva temporada o millor època de l'any per ser collida d el camp i menjada.

Heu descobert alguna cosa més?

A young girl with dark skin, wearing a yellow tank top and a blue headband with a yellow stripe, is sitting at a brown desk. She has both hands raised with index fingers pointing up, looking excited.

Les fruites i les verdures, com més a prop hagin crescut, millor per a tots!

The same woman from panel 1 is shown from the chest up, smiling and looking towards the right. She is still wearing the purple shirt and glasses.

Exacte!

Els **productes de proximitat o locals** ens ajuden a tots.

De proximitat i de temporada?



Per què són
recomanables la
fruita i la verdura
de **proximitat** i
de temporada?

[illegible]



Recorda:

Hem après què són els productes locals!

La fruita i verdura local és aquella que ha crescut prop del lloc on es ven.

Així ajudem l'agricultura de la zona i contaminem menys amb el seu transport.

Recorda!

Comprar productes de proximitat i de temporada respecta el temps necessari perquè les verdures i fruites estiguin en el seu millor moment.

D'aquesta manera, les comprarem el més nutritives i saboroses possibles.



Sabies que...

Comprar productes de proximitat redueix la contaminació pel transport i ajuda els agricultors pròxims.

ACTIVITAT 2

Bastonets de verdures?



Descobreix una forma diferent de menjar verdures amb la següent recepta:

1. Proposeu verdures de temporada que es puguin menjar sense cuinar, com per exemple la pastanaga.
2. Repartiu qui portarà cada verdura el pròxim dia de classe abans de seguir amb els següents passos.
3. Talleu les verdures en bastonets perquè sigui fàcil untar-les a la salsa.
4. Seguiu els passos d'aquesta recepta per fer un puré de cigrons que es diu hummus.



Ara ja ho teniu tot! Només heu d'agafar una verdura, untar-la al puré de cigrons i gaudir dels sabors i textures.

- Recepta hummus -



- Triturar 1 pot gran de cigrons (500 g de pes amb el líquid escorregut).



- Triturar 1 gra d'all amb els cigrons.



- Afegir el suc d'1 llimona.



- Afegir 50 g de pasta de sèsam blanca.



- Afegir 165 g d'oli d'oliva i batre.



- Salpebrar al gust.

Si voleu experimentar amb noves salses, podeu buscar altres receptes i/o preguntar a les vostres famílies.

Hi ha moltes pàgines web per aprendre, per exemple: [eroski.com](https://www.eroski.com)

ACTIVITAT 3

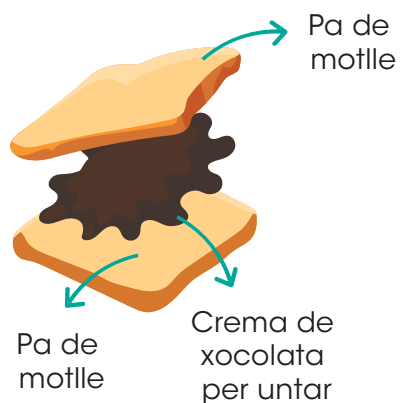
De què seran els entrepans?



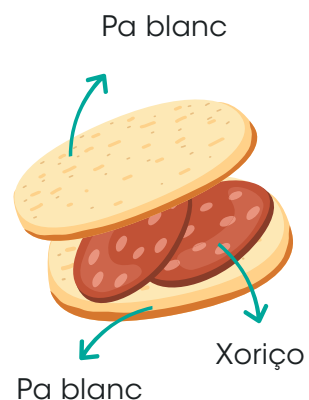
Encercla aquells entrepans que creus que ens ajuden a aconseguir més fàcilment una dieta equilibrada, variada i saludable.

Pensem en un entrepà saludable!

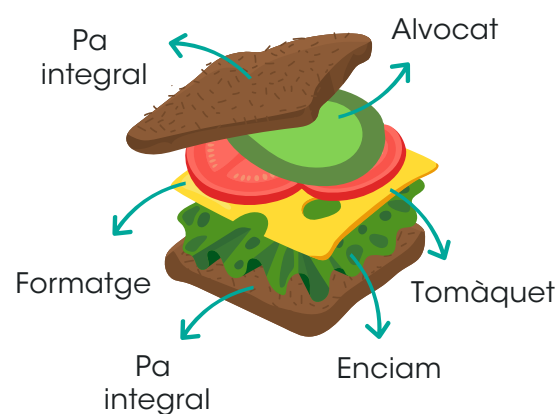
Entrepà 1:



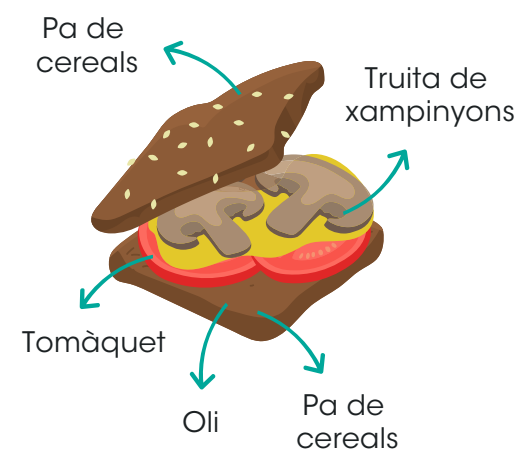
Entrepà 2:



Entrepà 3:



Entrepà 4:





Explica per què has triat els entrepans.

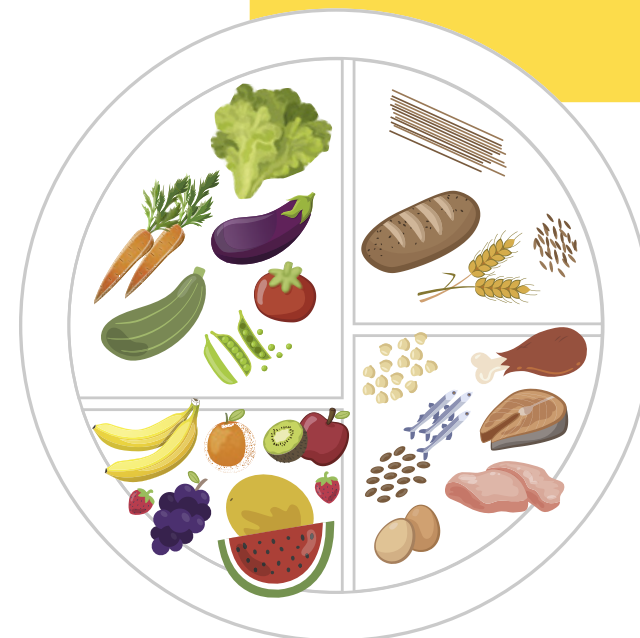


**Dibuixa un entrepà que t'agradaria menjar,
que sigui saludable i amb productes variats.**



Recorda!

La distribució dels tipus
d'aliment del plat saludable
et pot ajudar a confeccionar
el teu entrepà ideal.



ACTIVITAT 4

Nutripassatemps



Intenta resoldre aquestes endevinalles.

Sóc blanca per dins,
creixo molt a la primavera,
si encara no ho saps, espera.

No ho entenc massa bé,
la gent plora amb mi, també
n'hi ha molts que em
mengen amb l'enciam
o en un entrepà.

Som verdes i grogues,
també som vermelles, és
famós el nostre pastís i també
ens pots menjar sense
que estiguem cuinades

No pren te ni pren cafè,
i està vermell,
digueu-me, qui és?



Solució:

PERA

CEBA

POMA

TOMÀQUET