

# MATERIAL DE SUPORT PER ALS DOCENTS

## Activitat d'educació ambiental

L'activitat "De l'hort al plat" es pot complementar i finalitzar amb un treball a l'aula, reflexionant i realitzant la síntesi dels temes tractats prèviament. A continuació s'exposen els objectius i algunes orientacions per poder dur a terme un guiatge correcte de l'activitat.

### FITXA 1. AL MERCAT: COMPREM A LA PARADA D'EN TOMÀS!

#### Objectius:

- Reconèixer les fruites i verdures de temporada.
- Identificar diferents tècniques de producció i distribució.
- Conèixer els beneficis del consum de productes locals i de temporada.

**Amb el calendari de les fruites i verdures de temporada, es van ensenyant i comentant els aliments característics de cada estació.**

Conceptes que el professor o professora ha de tenir en compte (extret de <http://faros.hsjdbcn.org/ca/recomendacion/aliments-proximitat-temporada>)

- **Proximitat:** fa referència a aquells productes que es produeixen en un radi de distància entre productor i consumidor relativament proper. Per exemple, si hi ha taronges de les terres de l'Ebre, tot i que potser queden a 200 km, seran molt més pròximes que si les comprem del nord d'Àfrica. La idea és mirar de comprar aquell producte que s'hagi produït al més a prop possible.

- **Temporalitat:** fa referència al temps (moment) i defineix aquells productes (principalment fruita, verdura, bolets i peix) que en algun moment de l'any, de manera natural i pel seu cicle biològic, els trobem en el seu punt òptim de consum i només estan disponibles al mercat durant un cert període de temps.

- **Sostenibilitat ambiental:** comprar tenint en compte la temporalitat i la proximitat ens ajuda a tenir un consum més sostenible des del punt de vista del medi ambient, a reduir els costos de transport dels productes procedents d'altres zones més llunyanes i a respectar el cicle natural de conreu de fruites i verdures.

### EXERCICI 1

- 1. Solució verdures:** coliflor, bleda, pèsols, carxofa, carabassa
- 2. Solució fruites:** síndria, préssec, meló, nectarina, pruna
- 3. Solució fruites:** pinya, papaia, mango, coco, maracujà

### FITXA 2. EL MEU ESMORZAR

#### Objectius:

- Conèixer la importància d'esmorzar abans de sortir de casa i a mig matí.
- Identificar aliments habituals de l'esmorzar.
- Conèixer quins aliments són més saludables i de quins en podem menjar només de tant en tant

**Esmorzar abans de sortir de casa i a mig matí és un hàbit saludable.** Tothom, i sobretot els infants, necessita energia per encarar les tasques diàries. Sovint per manca de temps (ens llevem a l'hora justa) o per manca de previsió, els infants deixen d'esmorzar.

**Incorporar aliments durant el matí millora la concentració, el rendiment físic i mental.** Així doncs, és necessari per poder aprofitar al màxim les primeres hores, tant a les aules com al pati.

Ara bé, necessitar energia no vol dir menjar galetes ni cereals ensucrats ni tampoc sucus envasats. En aquests tres casos, el sucre està present amb tots els seus inconvenients, de patologies presents i futures. Per tant, són aliments que com les magdalenes, les melmelades, els batuts i les cremes de cacau, podem menjar de tant en tant, però no han de ser de consum diari.

**Per fer un esmorzar energètic i saludable,** en la nostra cultura, alguns dels aliments més recomanables són: els cereals sense ensucrar (com el musli i els flocs de civada o blat de moro) o el pa integral, les fruites, la llet o el iogurt.

Altres aliments poden acabar de complementar el nostre esmorzar, com les fruites seques, el mató o el formatge tendre, els embotits més magres, i verdures i hortalisses com el tomàquet, l'alvocat i l'enciam.

Està bé reforçar en els infants la idea que no és necessari que tothom mengi el mateix ni en la mateixa quantitat per esmorzar. El més important és que incorporem l'hàbit diari d'un esmorzar saludable, sobretot abans de sortir de casa.

### EXERCICI 2:

**Solució:** 1 batut de xocolata + 1 croissant. Esmorzar d'en Martí