



### **Treball individual**

Els aliments per a dies especials: el pastís d'aniversari. Comprensió lectora

Alimentació saludable en les celebracions.

Els sentits. Quin paper tenen en la tria dels aliments?

### **El pastís d'aniversari**

Hola! El meu nom és Glòria, però a casa em diuen "dimoniet". Sóc la menuda de la família, encara que molt prompte seré tan major com el meu germà Pau, que hui fa 7 anys. La mare diu que és un dia especial, perquè no tots els dies es fan anys.

Sabeu que menjarem pastís de cireres? Xxxt! Que no ho senta ningú. L'he tastat abans, i està boníssim!

- Mare, mare! Quines ganes tinc de celebrar-ho! –dic molt emocionada.
- Jo també, dimoniet. Saps que vindran el iaio i la iaia? –respon la mare.
- Viscaaaa! I els cosins? –pregunte jo.
- Sí. I els amics del teu germà Pau també –em diu la mare.
- Que bé, m'encanten els aniversaris! Mare, demà vull celebrar el meu aniversari –dic molt convençuda.

Per a l'aniversari de Pau, el pare ha preparat el pastís. Que bo! M'encanten les festes d'aniversari!

# Aliments per a dies especials

## Factor de tria: les emocions

Nombre \_\_\_\_\_

- A vore, dimoniet, per al teu aniversari falta molt. –m’explica la mare.
- Oooh. Però és que jo vull menjar pastís d’aniversari cada dia i que vinguen els iaies i els cosins –dic un poquet decebuda.
- No et poses trista, dimoniet. Durant l’any hi ha molts dies especials per celebrar. I en eixos dies també prenem menjars especials. Però no sempre pastissos! –m’explica la mare.
- Vaja! I quan serà el pròxim dia especial? –li pregunte emocionada.
- Deixa’m que pense... Ben prompte menjaràs els bunyols d’abadejo i de carabassa que prepara la iaia. I fa poc que vas menjar torrons. Que ja no te’n recordes? –em recorda la mare mentre somriu.

Després s’acosta a la cuina per començar a preparar la festa. Però quan obri la nevera i veu el pastís, crida traient el cap per la porta:

–Dimonieeeeet! Has estat menjant el pastís de Pau?!

Ui, ui, ui... Enteneu ara per què em diuen dimoniet?

**Per què deu ser que m’agraden tant els menjars especials? M’ajudes a descobrir-ho? Doncs resol les activitats que hi ha a continuació:**



**L’aniversari és un dia molt especial. Ho celebrem amb la família o amb els amics i bufem els ciris del pastís, moment en el qual aprofitem per a demanar desitjos. Respon a les preguntes següents sobre la història: “El pastís d’aniversari”**

- Pau, el germà de Glòria, hui fa 7 anys. Verdader o Fals \_\_\_\_\_
- A la festa d’aniversari de Pau, vindran el iaio i la iaia, els cosins i els amics de Pau. Verdader o Fals \_\_\_\_\_
- La mare explica a Glòria que els dies especials es prenen menjars especials, encara que no sempre pastissos. Verdader o Fals \_\_\_\_\_
- Un menjar especial que prepara la iaia són bunyols d’abadejo i de carabassa. Verdader o Fals \_\_\_\_\_

**2** 

**Ja falta poc per a la festa d'aniversari! Però abans hem de preparar el berenar.** La mare de Glòria ha fet una llista amb tot el que posarà a taula. Hi ha menjars que prenem més sovint i d'altres que només prenem de tant en tant.

Per a estar sans hem de prendre de tot, però sobretot triant bé, perquè alguns aliments ajuden més que altres a créixer forts.

Subratlla de color **roig** els aliments de la llista que penses que s'han de prendre només de tant en tant. I de **blau** els que s'han de prendre més sovint.

#### LLISTA DE MENJAR PER A L'ANIVERSARI

- Entrepans de pernil i formatge
- Creïlles fregides, ganxets i cotnes
- Suc de llima i de taronja fet a casa
- Refrescos de cola, de llima i de taronja
- Plàtan, raïm i taronja a trossets
- Truita de creïlla i ceba
- Anous i ametles
- Croissants
- Iogurts
- Trossets de xocolata

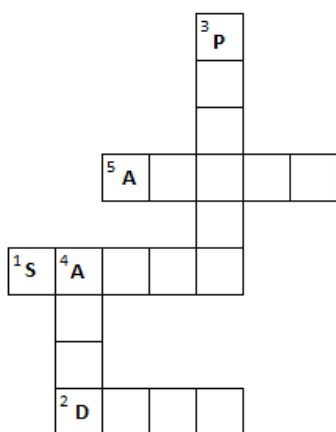


Quan Pau i la seua germana Glòria ajuden el pare a la cuina, algunes vegades el pare els deixa tastar els ingredients. Llavors, el pare els diu:

- **M'encanta vore com disfruteu menjant!**

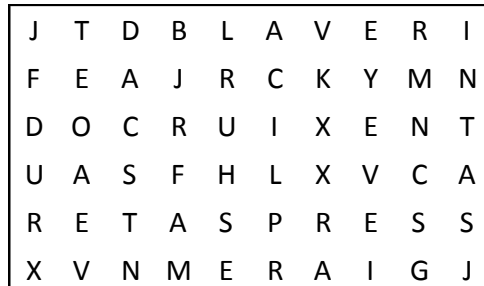
Pau i Glòria han après els sabors dels aliments mentre cuinen amb el pare: dolç, salat, amarg, àcid i picant. I també les textures: dur, bla, cruixent i aspre.

Vols descobrir la textura i el sabor d'alguns aliments que prendran en l'aniversari de Pau?



**Quin sabor té?**

- 1 El pernil serrà
- 2 El raïm
- 3 La ceba abans de cuinar-la
- 4 La llima escorreguda
- 5 Les llavors de raïm quan es mosseguen



**Quina textura tenen?**

- Les cotnes
- El iogurt
- El xocolate
- Les anous

## Aliments per a dies especials

### Factor de tria: les emocions

Nombre \_\_\_\_\_

4

Pau i Glòria també han après que els sentits són molt importants per a triar el menjar i disfrutar de totes les aromes, els sabors i les textures.

Per a alimentar-nos de manera saludable utilitzem tots els sentits.



L'olfacte



La vista



L'oïda



El gust i el tacte

Completa el text següent amb estes paraules relacionades amb els sentits: Oïda, vista, gust, tacte, olorem (olfacte)

El sentit de la \_\_\_\_\_ és el primer que utilitzem per a triar un aliment, ja que ens permet veure la forma i el color del que menjarem. Si és una cosa que ens agrada molt i tenim fam, quan l' \_\_\_\_\_ ens gruny l'estómac i fem més saliva. Una vegada el tastem, amb el sentit del \_\_\_\_\_ i amb el sentit del \_\_\_\_\_ notem el seu sabor i la seua textura en la llengua. A més, l' \_\_\_\_\_ ens permet percebre algunes textures, como la cruixent.

### **Treball en equip**

Posada en comú. Quins menjars solen prendre en les festes d'aniversari? Quines altres coses especials solen fer en la seua festa d'aniversari?

Els dies especials, què són i amb qui se celebren? Quins aliments solen prendre?

Reflexió: Els dies especials els celebrem de moltes maneres. Entre estes, menjant amb la família o els amics. Igual que algunes activitats es fan en dies especials, també hi ha aliments per a dies especials.

**1**

### **Poseu-ho en comú a l'aula.**

En l'activitat individual 2... Quins aliments heu marcat de color roig? I de blau?

Animeu-los que vos expliquen quins aliments solen prendre en la seua festa d'aniversari.

**2**

### **Activitat per a reflexionar**

A la festa d'aniversari de Pau, vindran el iaio i la iaia, els cosins i els amics de Pau. És probable que després de berenar i de prendre el pastís, facen alguna activitat especial.

Els dies especials, com els aniversaris, els celebrem de moltes maneres. Entre estes, menjant amb la família o els amics. Igual que algunes activitats es fan en dies especials, també hi ha aliments per a dies especials.

Quins dies especials celebren vosaltres? Quins aliments preneu? I amb qui els celebren?