



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: els sentits

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

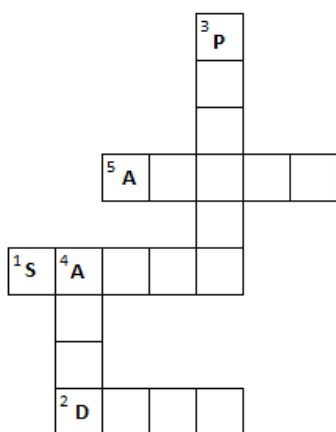


Quan Pau i la seua germana Glòria ajuden el pare a la cuina, algunes vegades el pare els deixa tastar els ingredients. Llavors, el pare els diu:

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

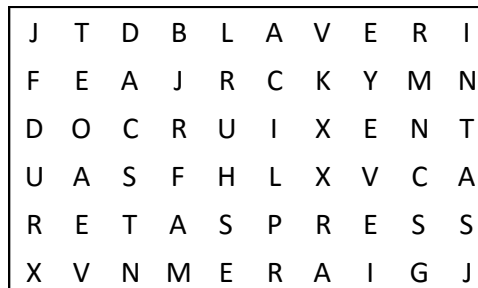
Pau i Glòria han après els sabors dels aliments mentre cuinen amb el pare: dolç, salat, amarg, àcid i picant. I també les textures: dur, bla, cruixent i aspre.

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: els sentits

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.

Important que estes activitats es facen primer individualment, perquè després es genere un debat i una reflexió més gran entre tots.

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?

3

El pastís d'aniversari

Com a bons cuiners que sou, per equips heu de preparar el pastís d'aniversari de Pau. Vos animeu a escriure la recepta? Tingueu en compte que haureu d'indicar tots els ingredients, amb la quantitat que se'n necessita i la forma d'elaboració. A més, si dibuixeu el pastís amb tots els detalls, donarà una idea de com quedarà.

Després podeu exposar totes les receptes i dibuixos a classe, per a votar el que més vos agrada.