



MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA

EDAT: 3r PRIMÀRIA (8 - 9 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Treballarem amb l'alumnat tot allò que aporta la fruita seca al nostre organisme: els seus nutrients i els beneficis per a la nostra salut i el nostre benestar.

Podem trobar informació sobre el tema en este enllaç:

<https://entrenosotros.consum.es/va/raons-per-a-menjar-mes-fruita-seca>

Els introduïrem el concepte de fruita seca i perquè l'anomenem així per mitjà de comparacions senzilles, com ara: *“Quan et menges un tros de meló d'Alger, la boca se t'ompli d'aigua dolça i fresqueta? La resposta és sí.*

*Ara intenta recordar si et passa això mateix quan et menges unes anous, uns pistatxos, unes castanyes o unes ametles. Veritat que no? Doncs clar!, perquè la fruita seca conté molt poca aigua. I és just per això que rep eixe nom: **fruita seca.**”*

També coneixeran llavors comestibles i investigaran sobre el tema per mitjà d'unes activitats divertides que els proposarem.

Treball individual

Endevina, endevinalla.

Què són les llavors i les fruites seques?

Solucionari per al docent:



Endevina. De què parlem?

Endevinaran de què parlem i alhora hauran de decidir si es tracta d'una llavor o d'una fruita seca:

<p>Tinc llana en el nom però no soc peça de roba. Soc menudeta i redona, i quan em mastegues soc dolça. <u>L'avellana – fruita seca</u></p>	<p>Quan el sol gira sabràs anomenar-me. Dins de la flor em trobes i no pararàs de menjar-me. <u>El gira-sol – conté llavors</u></p>
<p>Ovalat i obert per una costat de la bona salut soc aliat. Tinc la corfa dura i el cos verd, si no em peles no em podràs menjar. <u>El pistatxo – fruita seca</u></p>	<p>De roig va vestida i arreu dels camps creix. El pastisser molt l'estima i les seues llavors tot el món les coneix. <u>La rosella – conté llavors</u></p>
<p>Els lladres d'Ali Babà el cridaven en la cova. I una bona ensalada les seues llavors adoba. <u>El sèsam - llavors</u></p>	<p>A l'anouer em buscaran i dins de la corfa em trobaran. I per a tindre un cor fort i sa menja les que et caben en la mà. <u>L'anou – fruita seca</u></p>



Aprenem més coses sobre la fruita seca i les llavors

Per al treball de recerca que es proposa en esta activitat l'alumnat necessitarà accedir a un ordinador amb connexió a Internet.

Algunes orientacions que vos poden servir per a facilitar la tasca de busca en el treball de recerca:

1 - Quines fruites seques has endevinat en l'activitat número 1?

Anota-les a continuació i fes memòria... Coneixes alguna altra fruita seca? Escriu-la també!

L'avellana, el pistatxo, l'anou... Altres fruites seques que poden sorgir en la recerca poden ser: les ametles, les castanyes, els anacards i alguns tipus d'anou, com la de Pecan, la de Brasil, les anous de Macadàmia, etc.

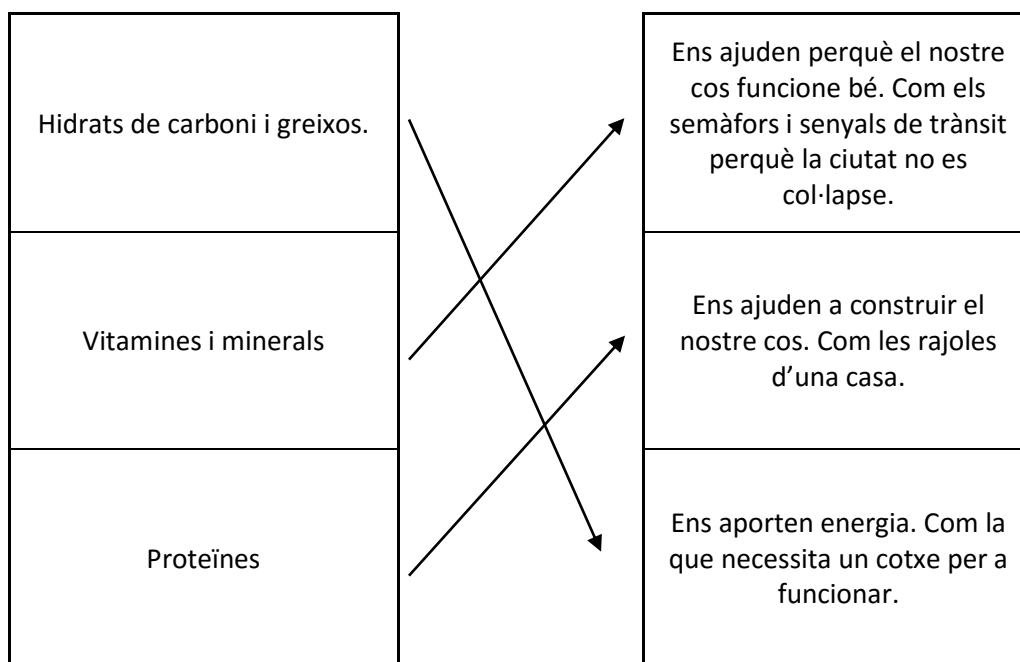
2- 2-. Sabries dir com es diu l'arbre de què procedix cada fruita seca?

Anous Anouer Ametles Ametler Avellanes Avellaner

Pinyons Pi Pistatxo Pistatxer Castanyes Castanyer

3- Com ens ajuden la fruita seca i les llavors a créixer amb salut?

La fruita seca i les llavors aporten diferents nutrients que ens ajuden a créixer forts i sans. Cada un d'estos nutrients té una funció en el nostre organisme. Saps com ajuda al teu cos menjar cada dia un grapat de fruita seca i de llavors? (Relaciona amb fletxes)



Coneixes alguna recepta de cuina en la qual s'utilitze fruita seca o llavors?

Animeu el vostre alumnat perquè busque receptes innovadores, que n'invente o que diga quines es fan a sa casa perquè les mostre a la resta de companys.

També podeu trobar una gran base de dades de receptes en el [planificador](#) de menús de Consum.

Treball en equip

La investigació en comú

La ruleta de la tardor

Mitjançant les activitats de treball cooperatiu i en equip tractarem de posar en comú tot el que han après. Es tracta de transformar l'aprenentatge significatiu en aprenentatge col·lectiu.

Mitjançant la posada en comú de les activitats individuals fomentem que desenvolupen les habilitats lingüístiques, ja que s'expressen en veu alta i tracten de posar en ordre els pensaments per a exposar-los a la resta del grup-classe.

1

La investigació en comú

Proposeu al vostre alumnat que duga les receptes que han trobat o aquelles que es fan normalment a sa casa utilitzant llavors i fruita seca.

Feu un "Masterchef" perquè assaborisquen els productes de la tardor. Pot ser divertit de veres!

2

La ruleta de la tardor

Comprovem tot el que hem après sobre la fruita seca i les llavors amb el divertit joc de la ruleta. A continuació tindreu una ruleta per a tota la classe per a retallar i muntar. Si no, sempre podeu utilitzar un dau, assignant cada número a un color de la ruleta.

La ruleta de la tardor

Què en saps de llavors i fruita seca?

Orientacions per al docent

Cada equip ha de triar un portaveu que serà qui dirà en veu alta la resposta que consideren com a correcta per consens. Tenen un minut per a arribar a un acord i respondre. Si la resposta és incorrecta hi haurà rebot a l'equip següent, així que... els altres han d'estar atents i atentes a les preguntes!

Feu quatre grups en classe i a vore qui aconseguix respondre més temes. Ànim!





Ací teniu algunes orientacions que vos poden ser útils per al treball del vostre alumnat.

Què és? Dis-me una llavor o una fruita seca que siga comestible

En este apartat poden sorgir aquelles que ja han après al llarg de la fitxa de treball, o bé algunes de noves que a priori poden ser comestibles; si sorgix, utilitzeu-ho com a ferramenta perquè ens expliquen per què creuen que són comestibles i com les afegirien ells a la seua dieta i en quines receptes.

D'on provenen? Les llavors i la fruita seca provenen bé d'una planta o bé d'un arbre. Sabries dir d'on prové cada un d'estos?

- Pistatxo Pistatxer - arbre
- Sèsam Sèsam - planta
- Anou Anouer - arbre
- Castanya Castanyer - arbre
- Pipes de gira-sol Gira-sol - Planta / flor
- Lli Lli - planta
- Pipes de carabassa Carabassera - Planta enfiladissa
- Pinyons Pi – arbre
- Anacard Anacard – arbre

Què ens aporten? Com hem vist en una altra activitat, la fruita seca ens aporta moltes coses al nostre organisme. A vore quin equip aconseguix anomenar el nombre més gran de coses que pot fer en un minut, com per exemple:

Pujar escales sense cansar-me...

Com a orientacions, este [article](#) sobre per a què necessita energia el nostre organisme vos pot

ajudar.

Receptes: Coneixeu alguna recepta que es prepare amb llavors o fruita seca?

Este tema és mes obert i depén del que l'alumnat haja trobat sobre receptes.

Podeu animar-los que pregunten als familiars sobre algunes receptes típiques d'esta època de l'any.

També els podeu animar a ser imaginatius i imaginatives per a crear receptes pròpies.