

## Anem de pícnic!

### Festa de sabors de temporada

Nom \_\_\_\_\_

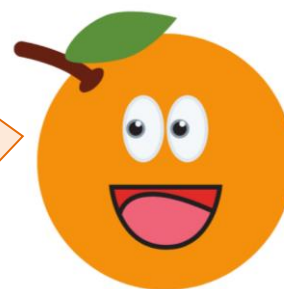


### *Cuidem la nostra salut i també el nostre planeta*

En la nostra vida diària fem moltes activitats i algunes ens permeten menjar fora de casa, com ara quan mengem a escola, en una excursió, en un aniversari o en un pícnic amb la nostra família. Encara que sembla difícil, és molt important que seguim els mateixos hàbits d'alimentació i d'higiene que quan mengem a casa i a més, que siguem respectuosos amb el nostre planeta.

Amb estes activitats descobrirem com es pot preparar un pícnic deliciós, i alhora respectarem el medi ambient. També parlarem de la importància dels hàbits d'higiene alimentaris per a evitar intoxicacions. No ho oblidem: podem disfrutar menjant fora de casa, però millor si és de manera sana i responsable.

Si cuidem la salut triant bé els aliments que prenem, alhora cuidarem la salut de la nostra casa comuna: la Terra.



### **I si comencem cantant i ballant?**

Estigueu atents a les coreografies que veureu en la pissarra, per a cantar i ballar tots junts.

### Treball individual:

#### Taller "Coneixem els aliments"

### Què necessitem per a fer el nostre pícnic sensacional?

Us convidem que descobriu tot el que hem de tindre en compte quan mengem fora de casa, quin aliments hi podem dur, com els hem de conservar, com ens podem divertir sent respectuosos amb el medi ambient i molts consells més que aprendrem en les activitats següents.

#### Taller "Coneixem els aliments"

1

Amb tota la informació que us ha facilitat el mestre o la mestra, completa esta taula anotant o dibuixant aquells elements de cada estació que recordes. Tria'ls bé perquè després us serviran per a preparar un superpícnic entre tots.

## Aliments de temporada

HIVERN	PRIMAVERA	ESTIU	TARDOR

# Anem de pícnic!

## Festa de sabors de temporada

Nom \_\_\_\_\_

### Treball en equip

Receptes senzilles per a menjar de pícnic

Full giratori

Pluja d'idees

Proposta de pícnic "Festa de sabors de temporada"

1 →

### Receptes senzilles per a menjar de pícnic

Després de veure els vídeos de les receptes i les que heu proposat entre tots, per parelles trieu la que us haja agradat més i completeu la fitxa següent. Una vegada triada la recepta, us convidem a fer la fitxa següent. Les que prepareu entre tots us ajudaran a preparar un superpícnic entre tots.

RECEPТА	
NOM DE LA RECEPТА	
INGREDIENTS	ELABORACIÓ
QUINA QUANTITAT NECESSITEM?	
TEMPS DE PREPARACIÓ	TEMPS DE CUINAT
QUINS ESTRIS DE CUINA NECESSITEM?	

# Anem de pícnic!

## Festa de sabors de temporada

Nom \_\_\_\_\_

### Proposta d'un pícnic responsable: "Anem de pícnic!"

Arribats a este punt, hem après quins aliments hem de menjar en cada estació, els seus sabors i textures. A més, heu fet una llista detallada de tot el que cal per a anar de pícnic i heu decidit unes receptes delicioses. Així, doncs, us proposem que prepareu en classe un pícnic responsable per a esmorzar. Tingueu en compte els consells que us donem a continuació i... **a disfrutar!**

De segur que aconseguireu ser un gran exemple per a la resta de companys i companyes d'escola.

Recordeu! Perquè el nostre planeta també disfrute del pícnic, és molt important que separeu els residus del vostre esmorzar en diferents poals de reciclatge.



## El Nostre Pícnic Responsable

**HIGIENE I SEGURETAT**

- NETEJA les mans, superfícies, estris i aliments amb aigua
- SEPARA els aliments crus i cuinats, utilitzant envasos diferents
- CONSERVA EN FRED, els aliments frescos i cuinats, si no els consumeix en el moment

**TOTS MENJEN  
TOTS COL·LABOREN**

ARREPLEGUEM I CLASSIFIQUEM EL FEM!