

Com sonen els llegums?

Tiga la formiga i les receptes saludables

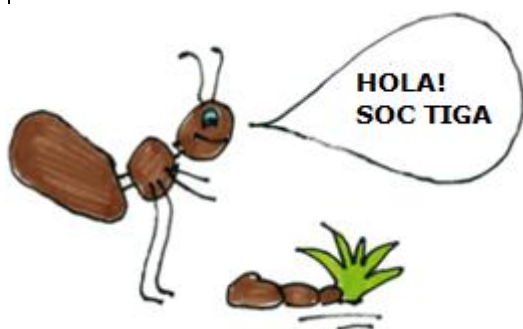
Nom _____



Treball individual

Tiga la formiga i l'alimentació saludable. Racó de contes

Les receptes amb llegums



HOLA! SÓC TIGA, LA FORMIGA

VISC AL FORMIGUER AMB LES COMPANYYES I ELS COMPANYYS.

FA UN TEMPS VAM TINDRE UN PROBLEMA MOLT GRAN: NO ENS ALIMENTÀVEM BÉ.

VOLS SABER COM VAM CANVIAR LA MANERA DE MENJAR, PER A CRÉIXER MÉS SANES I FORTES?

DESCOBRIX-HO AJUDANT LES FORMIGUES D'ESTE CONTE

Com sonen els llegums?

Tiga la formiga i les receptes saludables

Nom _____



T'EXPLICARÉ COM VA COMENÇAR TOT

LES FORMIGUES DEL FORMIGUER DE TIGA EREN CONEGUES COM "LES PERESOSOS FARTONES".

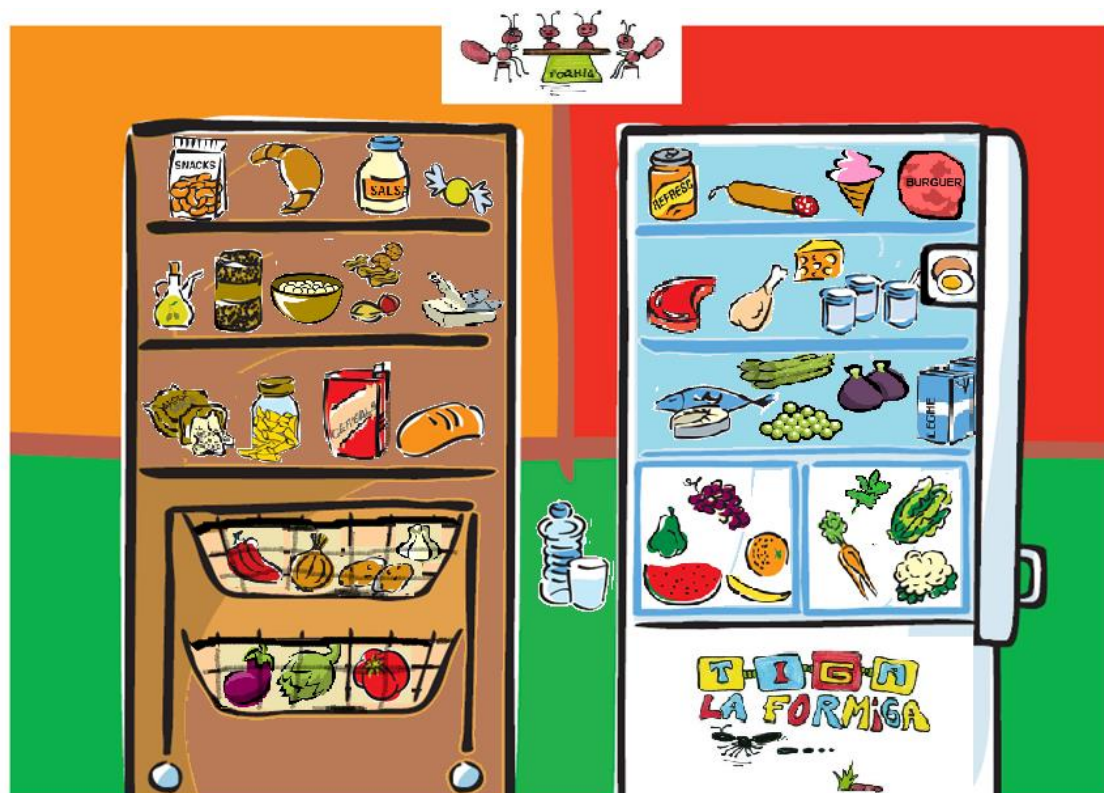
MAI S'ESFORÇAVEN PER RES.

PER A MENJAR, NOMÉS PRENIEN MOLLES DE GALLETES I TROSSETS DE XOCOLATE.

TOT EL FORMIGUER SABIA QUE PER A ESTAR SANES I FORTES HAVIEN DE PRENDRE TOTA CLASSE D'ALIMENTS.

I VAN PENSAR QUE EL MILLOR SERIA EIXIR DEL FORMIGUER I INVESTIGAR ELS TIPUS D'ALIMENTS QUE HI HAVIA.

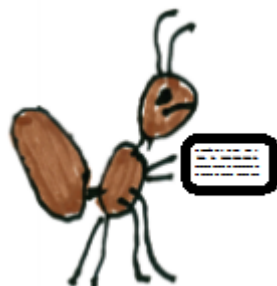
TIGA VA ESTAR TOT EL DIA FORA DEL FORMIGUER BUSCANT ALIMENTS. A MESURA QUE ELS TROBAVA ELS GUARDAVA EN LA SEUA CUINA.



Com sonen els llegums?

Tiga la formiga i les receptes saludables

Nom _____



ESTIC FENT LA LLISTA EN LA MEUA TAULETA, M'AJUDES?

AL FINAL DEL DIA, QUAN EL SOL JA SE N'HAVIA ANAT, TIGA VA COMENÇAR A FER LA LLISTA.

PERÒ ESTAVA TAN CANSADA QUE ES VA DEIXAR ALGUNES LLETRES.

1 → ESCRIU LES LLETRES QUE FALTEN PER A AJUDAR A TIGA A COMPLETAR LA LLISTA. (B, O, C, N, A, L, T, X, S)

AL REBOT HE GUARDAT:

T_MAUQUES I CE_ES
ARR_S, MA_ARRONS I LLEN_ILLES
O_I, FE_OLS I A_OUS

EN LA NEVERA HE GUARDAT:

MEL_, R_ÏM I PLÀ_AN
PÈ_OLS, ESP_RRECS I FORMA_GE
CAR_OTES I PEI_



LES MEUES AMIGUES PREPARARAN RECEPTES DE CUINA LES AJUDES?

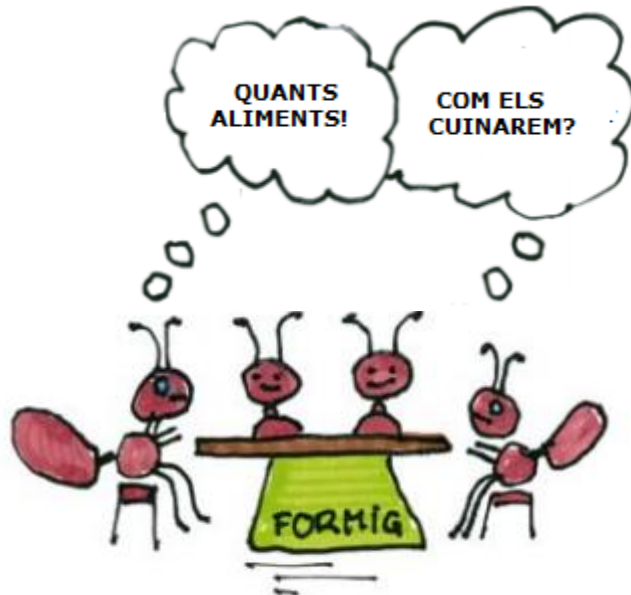
EL MATÍ SEGÜENT VA DUR LA LLISTA A LES COMPANYYES: LES FORMIGUES CUINERES.

ELLES PENSARIEN QUINES RECEPTES PREPARARIEN AMB TOTS AQUELLS ALIMENTS

Com sonen els llegums?

Tiga la formiga i les receptes saludables

Nom _____



TIGA ELS HAVIA DUT MOLTS ALIMENTS

I TOTS SEMBLAVEN MOLT BONS!

PREPARARIEN UNA RECEPTA DIFERENT
PER A CADA DIA DE LA SETMANA.

AIXÍ MENJARIEN TOTA CLASSE D'ALIMENTS
PER A ESTAR MÉS SANES I FORTES.

I VAN ACORDAR DEIXAR ELS DOLÇOS I ELS
PASTISSOS PER A OCASIONS ESPECIALS.



L'ENDEMÀ VAN COMENÇAR A CUINAR AMB MOLTA
IL·LUSIÓ.

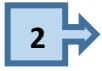
UNA DE LES RECEPTES PREFERIDES DEL FORMIGUER
DE TIGA SÓN LES LLENTILLES.

PER A ESTA RECEPTA UTILITZEN LLENTILLES, AIGUA I
SAL. PERQUÈ ESTIGUEN MÉS BONES ELS POSEN
ARRÒS I VERDURES.

Com sonen els llegums?

Tiga la formiga i les receptes saludables

Nom _____



DIBUIXA LES VERDURES QUE T'AGRADARIA POSAR EN LA RECEPTA DE LLENTILLES DEL FORMIGUER DE TIGA.

Com sonen els llegums?

Tiga la formiga i les receptes saludables

Nom _____

Treball en equip

Els diferents tipus de llegums. Racó de la música. Construïm unes maraques.

Igual que no tots els instruments tenen el mateix so, tots els llegums tampoc tenen el mateix gust. I igual que diferents instruments s'unixen per fer música en una simfonia, diferents ingredients com els llegums, els cereals i les verdures s'unixen per fer receptes saludables.

En este Racó de la Música vos proposem que acosteu els llegums als vostres alumnes experimentant amb els seus sons. L'objectiu és reconèixer quin bon complement fan els llegums i els cereals, tant en la música com en la cuina.

Per a esta activitat hauríeu de disposar de diversitat de llegums i cereals perquè els coneguen: fesols blancs, rojos i negres; bajocons; cigrons grans i xicotets; i lletilles castellanés, pardines i pelades o roges. I quant als cereals: arròs blanc, integral, quinoa blanca i roja, i qualsevol altre cereal en gra que pugueu aconseguir. Els podeu presentar dins de caixetes de cartó perquè els puguen manipular bé sense que s'escampen.

En primer lloc, en grups de 3-4 alumnes és interessant que els toquen i descobrisquen quins so fan quan els freguem amb les mans, quan els sacsegem en la caixa i de qualsevol altra forma que se'ls ocorrega per a descobrir com sonen, sempre dins d'un ordre.

Una vegada que tots han experimentat amb les caixes, animeu-los a reconèixer a quin instrument musical es pareix el so dels llegums i els cereals. Mostreu-los el so de diferents instruments i entre ells el d'una maraca. Segur que el reconeixen.

Finalment els podeu animar a fer la seua pròpia maraca. Per a fer-ho necessitareu els llegums, els cereals i gots de plàstic. Plàstic transparent gros i cinta adhesiva per a segellar els gots, de manera que se'n pugua vore el contingut. Animeu-los a combinar llegums i cereals per a la seua maraca. I al final, entre tots podeu fer una alegre simfonia.