

## La ruleta de la tardor

Què en saps de llavors i fruita seca?

Nom \_\_\_\_\_



### Treball individual

Endevina, endevinalla.

Què són les llavors i les fruites seques?

### **Sabies que tots els aliments que mengem, encara que no ho semblen contenen aigua?**

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**.

Quan arriba la tardor es cullen moltes fruites seques. Sabies que, a més de prendre'n com a aperitiu, s'utilitzen per a preparar delicioses receptes? I ens aporten nutrients que ens ajuden a créixer sans, forts i amb molta energia.

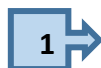
Un altre tipus d'aliment que també conté molt poca aigua i és ric en nutrients són les llavors. D'algunes en diem pipes i d'altres senzillament llavors. Per exemple, les pipes de gira-sol i de carabassa. I les llavors de sèsam o de rosella. Estes últimes llavors pot ser que no et sonen tant, però cada vegada les trobem en més aliments. Alguna vegada has menjat pa que té unes llavorettes negres i redonetes per damunt? Doncs són llavors de rosella!

Vols descobrir per què la fruita seca i les llavors són bones per a la salut? Doncs divertix-te amb les activitats que et proposem a continuació.

## La ruleta de la tardor

### Què en saps de llavors i fruita seca?

Nom \_\_\_\_\_



#### Endevina. De què parlem?

Vos agraden les endevinalles? Tractarem d'endevinar de què parlem amb cada una d'estes divertides endevinalles.

A vore si saps si és una fruita seca o una llavor.

Tinc llana en el nom però no soc peça de roba. Soc menudeta i redona, i quan em mastegues soc dolça. _____	Quan el sol gira sabràs anomenar-me. Dins de la flor em trobes i no pararàs de menjar-me. _____
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. _____	De roig va vestida i arreu dels camps creix. El pastisser molt l'estima i les seues llavors tot el món les coneix. _____
Els lladres d'Ali Babà el cridaven en la cova. I una bona ensalada les seues llavors adoba. _____	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. _____



#### Aprenem més coses sobre la fruita seca i les llavors

Ara que hem endevinat el nom d'algunes fruites seques i llavors en descobrirem més coses. Tractarem de completar alguna de les informacions que tenim ací mitjançant una xicoteta investigació.

Seguix les preguntes i completa el que falta amb informació que pugues trobar.

##### 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!

---

---

## La ruleta de la tardor

### Què en saps de llavors i fruita seca?

Nom \_\_\_\_\_

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

Anous \_\_\_\_\_ Ametles \_\_\_\_\_ Avellanes \_\_\_\_\_

Pinyons \_\_\_\_\_ Pistatxos \_\_\_\_\_ Castanyes \_\_\_\_\_

#### 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)

Hidrats de carboni i greixos.	Ens ajuden perquè el nostre cos funcione bé. Com els semàfors i senyals de trànsit perquè la ciutat no es col·lapsi.
Vitamines i minerals	Ens ajuden a construir el nostre cos. Com les rajoles d'una casa.
Proteïnes	Ens aporten energia. Com la que necessita un cotxe per a funcionar.

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

Escriu el seu nom, quins ingredients conté i si l'has menjada alguna vegada. I si no se t'ocorre cap, t'atreveixes a inventar-te'n alguna?

---

---

---

---

---

---

## La ruleta de la tardor

### Què en saps de llavors i fruita seca?

Nom \_\_\_\_\_

#### **Treball en equip**

La investigació en comú

La ruleta de la tardor

1

#### **La investigació en comú**

Després de ser uns magnífics investigadors, posarem en comú tot el que hem trobat sobre la fruita seca.

Exposarem a la resta dels companys el que hem après sobre la fruita seca i les llavors, fins i tot podeu portar la recepta que heu descrit o alguna fruita seca o llavor perquè la tastem.

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 retallar i muntar. Si no, sempre podeu utilitzar un dau, assignant cada número a un color de la ruleta.

Feu quatre grups en classe i a veure qui aconsegueix respondre més temes. Ànim!



## La ruleta de la tardor

### Què en saps de llavors i fruita seca?

Nom \_\_\_\_\_

A continuació teniu les preguntes a les quals cal respondre segons el color i temàtica:

<b>Què és? Dis-me una llavor o una fruita seca que siga comestible</b>
<b>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?</b>
- Pistatxo - _____
- Sèsam - _____
- Anou - _____
- Castanya - _____
- Pipes de gira-sol - _____
- Lli - _____
- Pipes de carabassa - _____
- Pinyons - _____
- Anacard - _____
<b>Què ens aporten? Com hem vist en una altra activitat, la fruita seca ens aporta nutrients que ens ajuden a fer moltes activitats. A vore quin equip aconseguix, en un minut, anomenar el màxim nombre de coses que es poden fer si tens com a hàbit prendre un grapat de fruita seca al dia. Per exemple:</b>
Pujar escales sense cansar-me...
<b>Receptes: Coneixeu alguna recepta que es prepare amb llavors o fruita seca? Escriu-la:</b>

En les [orientacions a docents](#) podeu trobar material extra per a completar informació.