

Nom _____



Saps que tots els aliments que mengem, encara que no ho sembla, contenen aigua?

Quan et menges un tros de meló, la boca se t'ompli d'aigua dolça i fresca. Veritat que sí?

Ara intenta recordar si això mateix et passa quan et menges unes anous, uns pistatxos, unes castanyes o unes ametles. Veritat que no? I tant que no, perquè la fruita seca conté molt poca aigua. És justament per això que s'anomena així: **fruita seca**.

Quan arriba la tardor es cull molta fruita seca. Saps que a banda de menjar-ne en aperitius s'utilitza per a preparar receptes ben bones? I ens aporten nutrients que ens ajuden a créixer sans, forts i amb molta energia.

Les llavors són altre tipus d'aliments que també contenen molt poca aigua i són rics en nutrients. Algunes llavors s'anomenen pipes, i unes altres, senzillament llavors.

Per exemple, les pipes de gira-sol i de carabassa. I les llavors de sèsam o de rosella. Estes últimes llavors potser no et sonen tant, però cada vegada hi ha més aliments que en porten. Alguna vegada has menjat pa amb unes llavors 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 fent les activitats que et proposem a continuació.

Treball en equip

- 1 _ Endevina endevinalla
- 2 _ Taller receptari de cuina
- 3 _ Joc. La ruleta de la tardor

Nom _____

1 _ Endevina endevinalla

Vos agraden les endevinalles? De segur que sí.

Organitzeu-vos per equips i resoleu les 6 endevinalles que es proposen en este [joc de Genially](#).



A banda d'estes, segur que coneixeu altres llavors i fruita seca. Què vos pareix si les poseu en comú amb la resta de la classe?

- Quina forma tenen?
- De què fan gust?
- Com soleu menjar-vos-les?
- I tot el que se vos ocórrega.

Endavant amb les endevinalles!

2 _ Taller receptari de cuina

Vos agrada cuinar? Sabeu que és una manera fantàstica per a descobrir aliments nous i passar una estona divertida?

Nom _____

El pare, la padrina o el iaio segur que coneixen receptes bones i saludables amb fruita seca que vos poden ensenyar.

Vos animeu a [compartir-les](#) a classe per a crear receptes originals?

Estigueu atents i atentes mentre el mestre o la mestra vos explica què heu de fer per a compartir-les amb tota la classe. I trieu les que més agraden a tots.



Esteu preparats i preparades per a inventar receptes sanes i divertides?

3 _ Joc. La ruleta de la tardor

Què vos pareix si poseu en comú tot el que heu après hui sobre la fruita seca i les llavors?

Ho farem a través de "[La ruleta de la tardor](#)", un joc divertit de Genially en equip, que el mestre o la mestra projectarà en la pissarra digital.

Nom _____

Organitzeu-vos per equips i repartiu-vos els rols següents:

- **Secretari o secretària:** S'encarrega de llegir les qüestions que planteja la ruleta.
- **Portaveu:** S'encarrega de transmetre la resposta consensuada per l'equip.
- **Coordinador o coordinadora:** S'encarrega d'anotar la puntuació obtinguda.



Quin equip sap més sobre la fruita seca i les llavors? Descubrim-ho!