



MATÈRIES DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA

EDAT: 3r (8- 9 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

La fruita seca i les llavors són aliments molt complets que aporten diversitat de nutrients que l'organisme necessita: vitamines i minerals, hidrats de carboni i proteïnes.

En les activitats que proposem a continuació, l'alumnat descobrirà, a través d'activitats i jocs, quins beneficis aporta menjar-se un grapat de fruita seca i/o de llavors cada dia, i com es poden incloure en receptes senzilles que el mateix alumnat pot elaborar.


La fruita seca i les llavors aporten diferents nutrients que ens ajuden a créixer forts i sans.

I cada u d'ells té una funció en l'organisme.

Saps com ajuda al teu cos menjar cada dia un grapat de fruita seca i llavors?

- 1/ Ens ajuden a que el nostre cos funcione bé. Com els semàfors i senyals de trànsit perquè la ciutat no es col·lapsi.
- 2/ Ens ajuden a construir el nostre cos. Com a maons d'una casa.
- 3/ Ens aporten energia. Com la que necessita un cotxe per a funcionar.

Sabeu de quins nutrients estem parlant?




Abans de començar les activitats en equip, pots presentar el tema amb esta [presentació de Canva](#) que, a tall d'introducció, recorda les funcions dels nutrients en l'organisme, una informació que els servirà després per a fer les activitats.

Treball en equip

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

1 _ Endevina endevinalla

L'objectiu d'esta activitat és posar en comú i en conjunt la fruita seca i les llavors que coneixen, si en mengen habitualment o si recorden el sabor o la textura que tenen.

Abans de començar, pots reflexionar amb l'alumnat per què s'anomena fruita seca. A diferència d'una taronja suculenta o un tros de meló, quan ens mengem una ametla o una anou no se'ns ompli la boca d'aigua. Això és perquè la fruita seca té un contingut en aigua molt baix.

Per a refrescar-los la memòria, en la fruita seca i les llavors que probablement han menjat alguna vegada, anima'ls a resoldre en equip este "[endevina endevinalla](#)" de Genially per equips.

Després de l'activitat, anima'ls perquè expliquen quina altra fruita seca i llavors coneixen, i com els agrada menjar-ne.



2 _ Taller receptari de cuina

L'objectiu d'esta activitat és que treballen en equip per a elaborar receptes de cuina senzilles, incorporant-los llavors i fruita seca.

La pots escriure i anotar tots els ingredients i els passos d'elaboració o preparar-la en format de videorecepta comentada. Anima'ls perquè pensen en el sabor, el color i la textura dels ingredients que trien i perquè siguin creatius. **En qualsevol cas, han de ser apetitoses i saludables.**

I si ho permet l'aula o un espai del centre, podeu preparar-les en directe, per tal que, com en el programa "Master Chef", el jurat trie les millors receptes.



Perquè tots els equips exposen la mateixa informació en la recepta, facilita'ls un format de recepta com el que et [suggerim en este CANVA](#) i pugeu-les a una pissarra col·laborativa, com la Padlet, perquè queden totes recollides.

3 _ Joc. La ruleta de la tardor

Vos proposem una activitat divertida per a jugar en equips, en què **l'alumnat recordarà tot el que ha après en les activitats anteriors i descobrirà coses noves.** D'on prové cada fruita seca, què ens aporta o com ens la mengem.

Projecta en la pissarra digital la **“ruleta de la tardor” de Genially**. Voràs que, aleatòriament, quan cliques en les fletxes, apareixen fruites seques i llavors i les preguntes.

Per torns, els equips han de respondre a la qüestió que els planteja la ruleta.

Per exemple, si cliquen en les fletxes, apareix la imatge de les anous i la pregunta Què ens aporten?, i l'equip pot respondre. Per exemple: Les anous ens aporten hidrats de carboni que ens proporcionen energia al cervell per a respondre a esta pregunta.



Cada equip s'anota la puntuació seguint esta pauta:

- Si encerta la resposta: suma 1 punt
- Si no la sap i passa torn: 0 punts
- Si no encerta la resposta: resta ½ punt
- Tu decidixes quant de temps tenen per a respondre.

I la resposta de la pregunta D'on prové cada fruita seca? és esta:

- 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