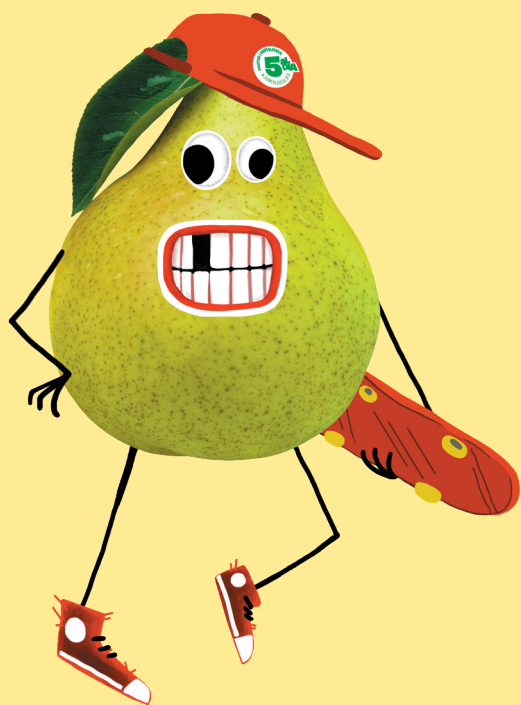


QUADERN D'ACTIVITATS

EN FAMÍLIA



FRUITES I HORTALISSES
5AL DIA
#JOMENJ05ALDIA

EL QUE HEM APRÈS
DURANT L'ACTIVITAT
A "5 AL DIA"!



Avui el vostre fill/la vostra filla ha tingut l'oportunitat de participar en la campanya de 5 al dia i també de conèixer un indret desconegut per a molts ciutadans: Mercabarna, una ciutat alimentària que funciona les 24h al dia amb l'objectiu de garantir l'aprovisionament d'aliments frescos als ciutadans.

La campanya "5 al dia", un projecte educatiu que va néixer l'any 1998, adreçat a escolars de 9 i 10 anys, impulsat per Mercabarna i l'Associació Gremial d'Empresaris Majoristes de Fruites i Hortalisses de Barcelona i Província (**AGEM**), amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya.

L'objectiu de la campanya és que els nens i nenes coneguin els hàbits d'alimentació saludables i, en concret, la importància de consumir al dia un mínim de cinc racions entre fruites i hortalisses per tenir una alimentació variada i equilibrada i créixer sans. A més, la campanya sensibilitza els infants sobre l'impacte del malbaratament d'aliments i fomenta el reciclatge.

Tot això ho fem a través d'activitats i propostes lúdiques i pedagògiques per treballar també a l'escola com a casa.

Aquest quadern de treball és un repte per a la vostra família! El vostre fill/La vostra filla té la missió de transmetre-us tot el que ha après sobre l'alimentació saludable.

TENIU UNA DIETA SANA I EQUILIBRADA?

**LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS ENS
INDICA AMB QUINA FREQUÈNCIA HEM
DE MENJAR CADA ALIMENT.**

Hem de saber que no hi ha cap aliment que per si sol aportí tots els nutrients que el nostre organisme necessita. La clau és menjar de manera variada i així entrenar el sentit del gust dels infants.

CAL CONSUMIR CINC RACIONS DE FRUITES I HORTALISSES AL DIA



+ ACTIVITAT
FÍSICA DIÀRIA

+ AIGUA

PRODUCTES SALUDABLES:

1a ACTIVITAT

FEM JUNTS LA LLISTA DE LA COMPRA



Voleu sorprendre la família amb un dinar saludable?

Del llistat que us proposem, quines opcions triaríeu?

PER A L'APERITIU

- ☐ Refrescos amb sucre
- ☐ Patates fregides de bossa
- ☐ Suc de fruites envasat
- ☐ Sucs de fruita natural
- ☐ Fruits secs

PER AL DINAR

- ☐ Broquetes de verdura i carn
- ☐ Arròs integral d'acompanyament
- ☐ Pizzes congelades
- ☐ Amanida de tomàquet amb formatge mozzarella

PER POSTRES

- ☐ Iogurt amb gust de fruita
- ☐ Iogurt amb fruita tallada

**JA SABEU QUANTES
PERSONES VINDRAN
AL DINAR?**

Recordeu que és im-
portant saber-ho per
cuinar les quantitats
justes i no llençar el
menjar!

2a ACTIVITAT

SOPA DE LLETRES

VERTICAL

- Amb una patata i un rajolí d'oli és un primer plat molt equilibrat.
- Fruita d'estiu que té molta aigua i ens serveix per hidratar-nos.
- És de la família dels cítrics i va molt bé per als refredats.
- És una fruita de pinyol petita i rodona que trobaràs al mercat a l'estiu.

HORITZONTAL

- És una hortalissa d'arrel que conté carotè i vitamina C.
- És un cítric molt àcid i amarg similar a la taronja.
- Hortalissa de fulla que s'utilitza per fer brou i que és beneficiosa per als ossos i les dents.
- És una hortalissa de fruit de color verd amb forma de bajoca.

DIAGONAL

- Hortalissa d'arrel que utilitzem per fer brou.
- És una fruita exòtica molt refrescant que té propietats diürètiques i digestives.
- És un tubercle amb un alt contingut en carbohidrats.
- Si vas d'excursió, menja un grapat d'aquest fruit sec i recupera energia.
- És un tubercle que es consumeix habitualment a molts països de l'Amèrica Llatina.

LA CISTELLA DELS PODERS SALUDABLES

Consumir un mínim de cinc racions entre fruites i hortalisses és molt important perquè aquests productes ens aporten nutrients essencials: són rics en vitamines, sals minerals, fibra i carbohidrats.

S U N I T I I U C A Z R B I M N M
 N N J A I E M U H E U P M I S I O
 O R T K P U I S E V E Y I I T G N
 P A S T A N A G A V D K E N O D G
 A R A N J A U Y T L A P I J Y N E
 O E K P E S O L A L M I K Z S A T
 L P E Y C L B P R L E B I I I S A
 A X O A I U H E O Q R L G A N X I
 I I F C R L I N N I U E I J D Q I
 E B I F E I P M J A Z J D O R O B
 P V Y D R Y A V A C M Y S P I A R
 O A V E A W B W Y L Y E O W A A Y
 U X T Y X O L F R I I E T I O M B
 S T U A U H S P C I C I E L C E B
 P G K Y T R Y S O E J C Q N L G Y
 F O O U T A G U E B I N E U E A V
 E H O B M Z R V I E O T E E N Y Y



DESCOBREIX TOTS ELS
 SUPERPODERS DE LES
 FRUITES I HORTALISSES A:
WWW.5ALDIA.ES

LES FAMÍLIES DE FRUITES

I HORTALISSES:

3a ACTIVITAT

ANEM

AL MERCAT!



Ara que ets tot un expert/tota una experta en fruites i hortalisses, escriu dos productes de cada família i omple la cistella de la compra.

FRUITES

- Cítrics
- De llavor
- De pinyol
- Exòtics
- Fruits secs
- Petites

HORTALISSES

- Tubercles
- D'arrel
- De bulb
- De fulla
- D'inflorescència
- De fruit
- De grana

MANUALITATS:

4a ACTIVITAT

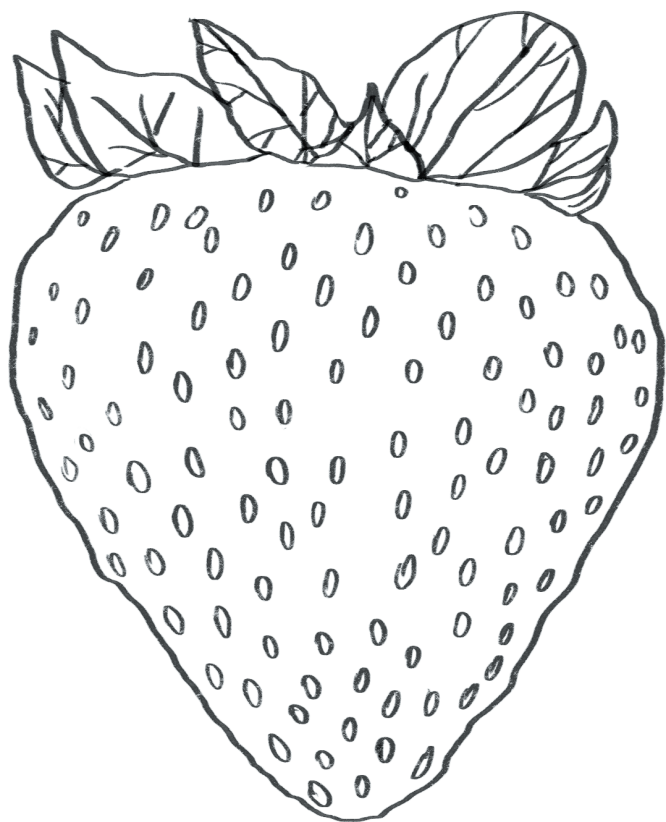
DÓNA VIDA ALS

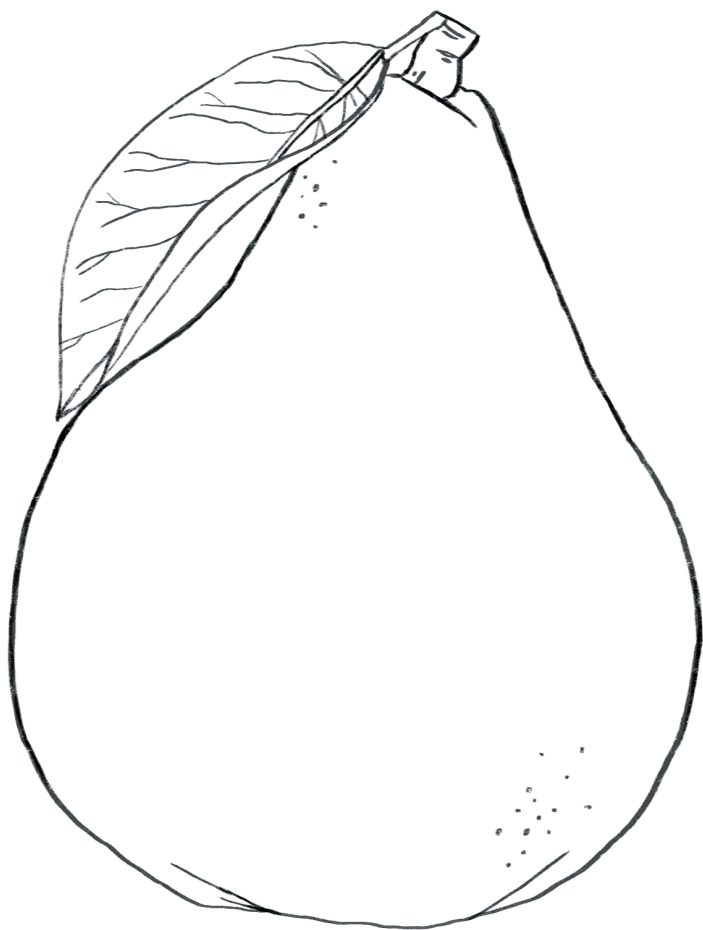
PERSONATGES DE

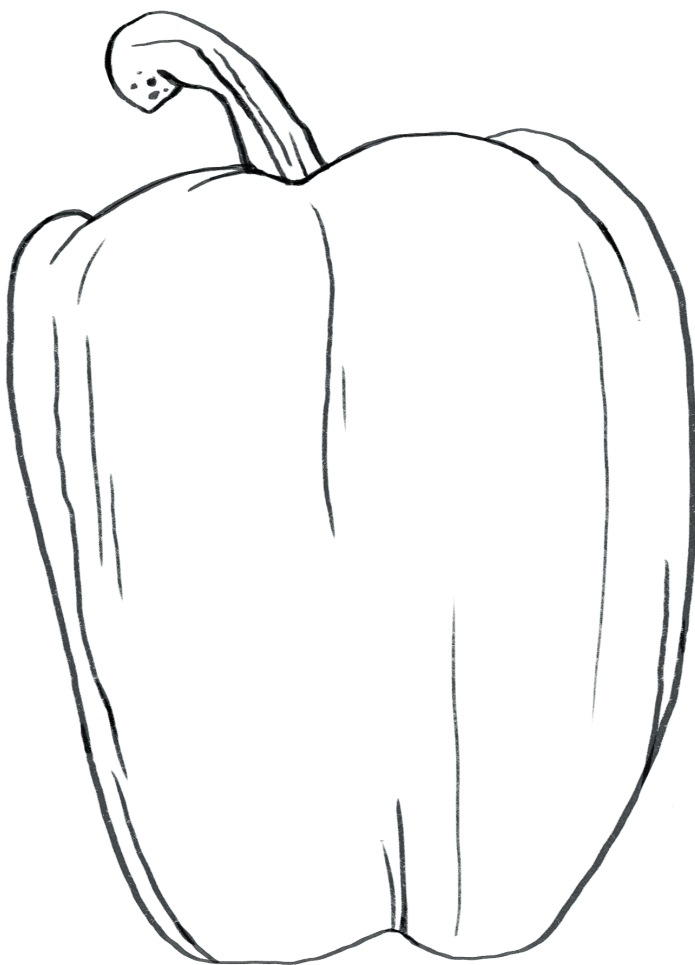
"5 AL DIA"

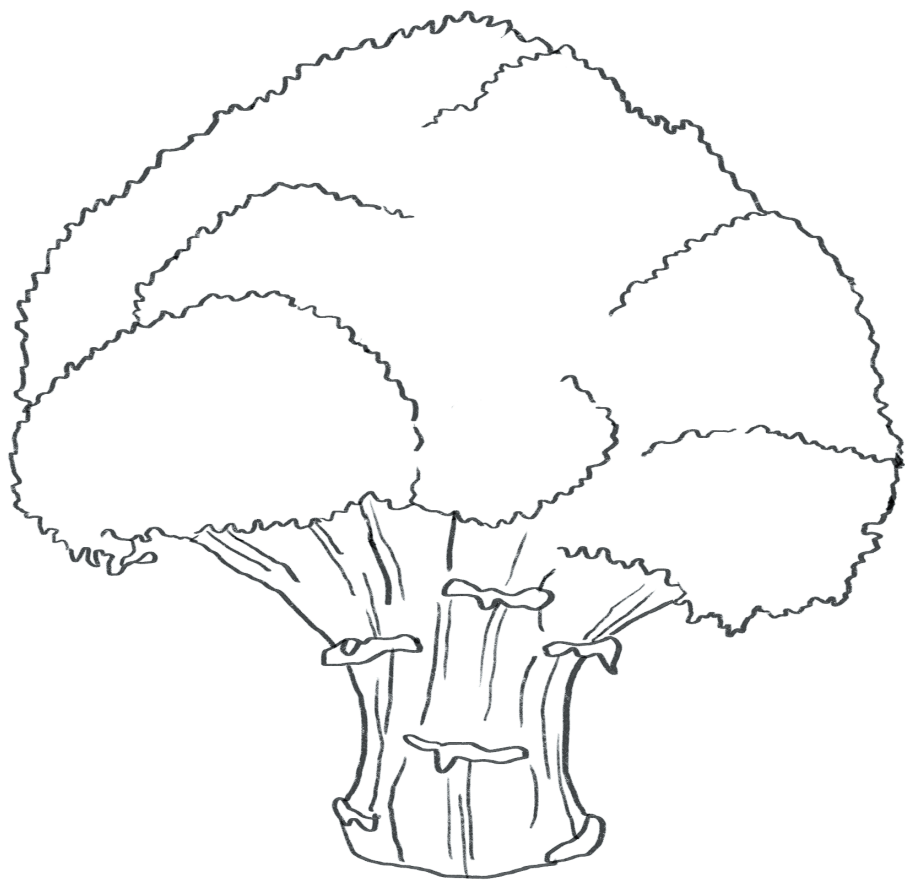
CREA EL TEU PERSONATGE DE "5 AL DIA"
AMB ELS ADHESIUS.

POSA A PROVA LA TEVA IMAGINACIÓ!









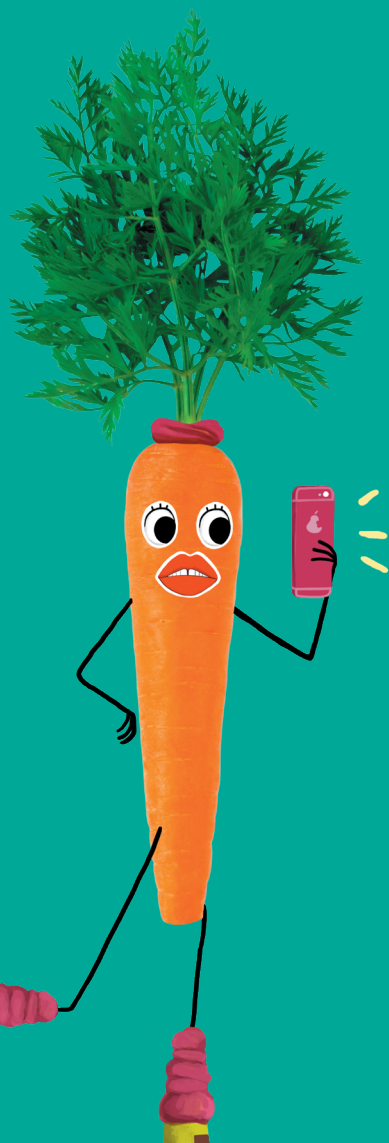


CUINA D'ÀPROFITAMENT:

5a ACTIVITAT

TOTS A LA CUINA!

US ANIMEU A CUINAR I A
TASTAR LES SEGÜENTS
RECEPTES SALUDABLES?



ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ

RECEPTA PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS:

- 4 carbassons petits o mitjans
- 1 raig d'oli
- 1 pessic de sal

PER A LA SALSA:

- Oli
- Ceba
- Alls
- Tomàquet pelat i triturat
- Sal
- Pebre
- Sucre
- Herbes (orenga o alfàbrega)
- Formatge parmesà

1. Després de rentar els carbassons, n'heu de fer tires d'espaguetis amb un pelador de patates. Bolqueu el carbassó en una paella amb un raig d'oli i un pessic de sal. Passats cinc minuts, coleu els espaguetis, així els deixareu ben tendres i sense aigua!
2. En una altra paella amb un raig d'oli tireu els alls laminats. Piqueu la cebeta i afegiu-la a la paella. Poseu-hi una mica de sal.
3. Afegiu-hi el tomàquet triturat, a foc lent, fins que es redueixi l'aigua. Aneu remenant. Quan es torni una mica fosc, tireu-hi un pessic de sucre i pebre. Finalment, incorporeu-hi les herbes que més us agradin!
4. Quan serviu el plat, afegiu-hi el formatge parmesà!

MUFFIN DE PLÀTAN

RECEPTA PER A 10 MUFFINS

INGREDIENTS:

- 2 plàtans madurs
- 100 g de sucre morè
- 1 ou
- 70 g de mantega
- 2 culleradetes de bicarbonat
- 1/2 culleradeta de sal
- 200 g de farina integral

1. Preescalfeu el forn a 180°. En un recipient gran, barregeu la farina, el bicarbonat i la sal. Reserveu-ho.
2. Aixafeu els plàtans amb una forquilla i afegiu-hi el sucre, la mantega fosa i l'ou.
3. Tamiseu la farina amb el bicarbonat i incorporeu-hi la sal.
4. Pinteu amb l'oli els motlles dels muffins i aboqueu-hi la barreja. Empleneu-los fins a la meitat perquè al forn pujaran.

PODEU AFEGIR-HI ELS TOPPINGS QUE VULGUEU: FLOCS DE CIVADA, MADUIXES... US APORTARAN MOLTA ENERGIA A L'HORA DE L'ESMORZAR!



BATUT DE PASTANAGA, TARONJA, PLÀTAN I XIA

RECEPTA PER A UN BON GOT DE BATUT

INGREDIENTS:

- 1 taronja
- 1/2 pastanaga
- 1/2 plàtan
- 2 cullerades petites de xia
- Gingebre
- Estèvia
- Gel

1. Peleu la taronja, la pastanaga i el plàtan.
2. Afegiu mitja tassa d'aigua a la liquadora i uns glaçons de gel.
3. Aboqueu tots els ingredients a la liquadora i bateu-ho tot.

Ja tindreu el batut preparat!



HÀBITS SALUDABLES A CASA:

6a ACTIVITAT

COMPROMÍS SALUDABLE EN FAMÍLIA

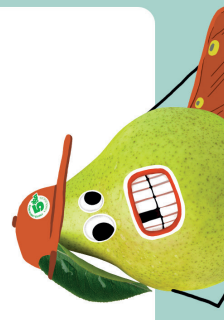
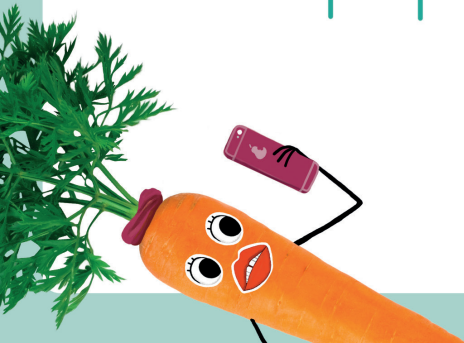
Després de tot el que hem après amb
“5 al dia”, us proposem que escriviu els
compromisos saludables per a la vostra
família!

**ELS PODEU PENJAR A LA NEVERA PER
TENIR-LOS SEMPRE PRESENTS!**



LA FAMÍLIA _____ ENS
COMPROMETEM A SEGUIR LES SEGÜENTS
PAUTES SALUDABLES:

I, SI LES COMPLIM CADA SETMANA,
TINDREM UN PREMI!





I RECORDEU QUE...
CONSUMIR FRUITES I
HORTALISSES US DONARÀ
MOLTA ENERGIA I
VITALITAT!

PER A MÉS INFORMACIÓ, VISITEU:

www.5aldia.es

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



Generalitat
de Catalunya



mercabarna