



PROGRAMES ESCOLARS DE
FRUITA, HORTALISSES I LLET



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025



Generalitat
de Catalunya

INTRODUCCIÓ



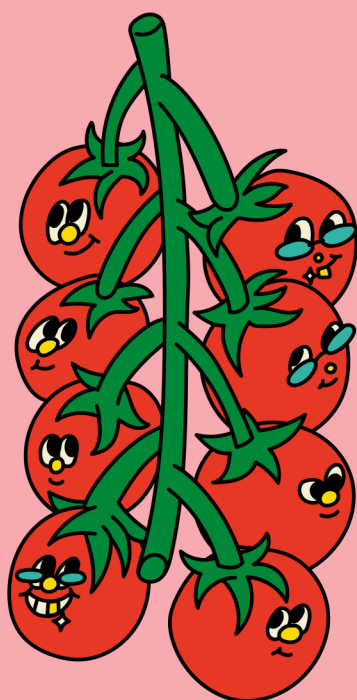
BENVOLGUTS I BENVOLGUDES

DOCENTS,

Aquesta és una activitat que proposem fer abans de la visita a l'explotació agrària. En aquesta activitat prèvia, proposem als infants una activitat en format de joc que introdueix els conceptes i missatges de la visita a l'explotació.

Aquest joc educatiu conté 4 mini reptes a resoldre amb conceptes bàsics sobre el consum de llet, fruites i hortalisses i els beneficis de seguir una dieta saludable, equilibrada i sostenible. El joc està dividit per nivells segons el cicle de l'alumnat (2n cicle d'educació infantil, o cicle inicial, mitjà i superior de primària).

Completar amb èxit aquesta activitat és el primer repte a superar perquè l'alumnat faci la visita a l'explotació.



COM ES JUGA?

Llegeix al teu alumnat les instruccions de cada joc per saber què fer a cada repte.

En grups han de buscar la resposta correcta.

COMENCEM!

MISSATGE per a l'alumnat. Llegeix aquesta carta al teu alumnat.

Hola, soc la Nora i formo part de la Lliga dels Guardians i Guardianes de la Salut, un grup que vetlla per fomentar els hàbits de consum saludables. Som a tot arreu: al carrer, al mercat, a les escoles, als parcs infantils, però sempre anem d'incògnit.

Us envio aquest missatge perquè estem preocupats per les darreres notícies que parlen sobre la disminució dels hàbits saludables entre els nens i nenes. Nosaltres sospitem que el malvat “Mal-Hàbits” està darrere d'aquesta situació. Voleu ajudar-nos a combatre'l? Sí? Perfecte.

Però primer de tot, heu de passar una prova d'accés per poder formar part de La Lliga dels Guardians i Guardianes de la Salut. Us animeu? Doncs vinga. Comencem.



2N CICLE D'EDUCACIÓ INFANTIL

JOC 1/4

Endevina endevinalla....

“Soc petita, vermella i plena de dolçor
Porto un barret verd i tinc piquets per tot el cos
Endevina quina fruita soc”

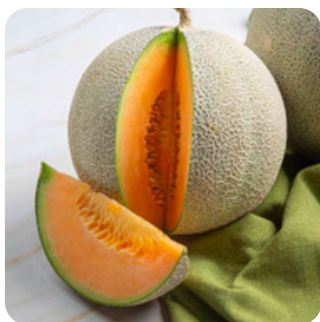
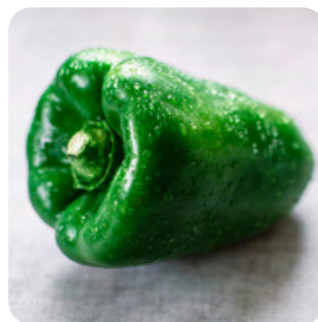


RESPOSTA: La maduixa

JOC 2/4

Emparella les fruites i hortalisses per forma i color.

RESPOSTA: Poma groga - poma verda / Pebrot vermell - pebrot verd / Pera groga - pera verda
/ Tall de meló cantaloupe - tall de meló pell de gripau /



JOC 3/4

Quin d'aquests aliments no ve del camp?

RESPOSTA: Les galetes són un producte fet a un obrador o fàbrica i no venen del camp. Les fruites i hortalisses sí que venen del camp.



POMA



BRÒQUIL



PAQUET DE
GALETES



CIRERES



ENCIAM

JOC 4/4

Endevina endevinalla....

“Et dono llet i llana
i per parlar dic be.
Si no saps el meu nom
jo mai no te'l diré.”



RESPOSTA: L'ovella

CICLE INICIAL

JOC 1/4

Quina creus que és l'opció més saludable per a les postres?

RESPOSTA: Un bol de macedònia és una opció bona i saludable com a postres.



1 GELAT



1 TALL DE PASTÍS



1 BOL DE MACEDÒNIA

JOC 2/4

D'entre aquests aliments que provenen de la vaca i són derivats de la llet, s'amaga un que no hauria d'estar a la llista. Quin és?

RESPOSTA: La xocolata amb llet, encara que conté llet, no és un derivat de la llet.



IOGURT



FORMATGE FRESC



QUALLADA



FORMATGE CURAT



XOCOLATA AMB LLET



MANTEGA

JOC 3/4

Observa aquestes imatges.
Ara busca la seva parella.

RESPOSTA: síndria-meló (són 2 fruites) / iogurt-formatge (són 2 lactis) / bròquil-coliflor (són 2 hortalisses) /



SÍNDRIA



IOGURT



BRÒQUIL



COLIFLOR



MELÓ



FORMATGE

JOC 4/4

Endevina endevinalla....

“Rodó com la lluna
i blanc com la sal.
El fan de llet pura.
I no t’ho torno a explicar.”



RESPOSTA: El formatge

CICLE MITJÀ

JOC 1/4

Quina de les opcions és la correcta?

1 Quantes racions de fruita i hortalisses hem de menjar al dia?

A) 3 = $\begin{matrix} 2 \text{ de fruites} \\ + \\ 1 \text{ d' hortalisses} \end{matrix}$

B) 5 = $\begin{matrix} 3 \text{ de fruites} \\ + \\ 2 \text{ d' hortalisses} \end{matrix}$

C) 8 = $\begin{matrix} 4 \text{ de fruites} \\ + \\ 4 \text{ d' hortalisses} \end{matrix}$

RESPOSTA: B) Hem de menjar 5 al dia!

2 Quantes racions de lactis hem de prendre al dia?

A) Cap

B) Mitja (mig iogurt)

C) 1 o 2 (1 ració és 1 got de llet o 1 iogurt)

RESPOSTA: C) Hem de menjar entre 1 i 2 racions de lactis al dia!

3 És més saludable beure...

A) Llet amb mel

B) Llet sola

C) Llet amb sucre

D) Llet amb cacau

RESPOSTA: B) La llet és bona i més saludable tal i com és, sense endolcir-la!

JOC 2/4

De quina verdura estem parlant?

“Puc ser rodó o llarguerut.
La meva temporada natural és a l'estiu.
Em pots menjar cru, a la planxa o escalivat.
Soc verd, vermell o groc.”



RESPOSTA: El pebrot

JOC 3/4

Entre aquests derivats de la llet s'amaga un intrús:

RESPOSTA: La crema catalana no és un derivat de la llet, sinó unes postres làcties i no compten com una de les 1 o 2 racions de lactis que hem de prendre diàriament.



FORMATGE FRESC



IOGURT



GOT DE LLET



FORMATGE CURAT



MANTEGA



CREMA CATALANA



MATÓ



QUALLADA

JOC 4/4

Digues si les següents afirmacions són vertaderes o falses:

1 Les verdures congelades tenen menys nutrients que les fresques.

FALS. El procés de congelació pràcticament no altera la composició nutricional de les verdures.

2 És correcte parlar de llet d'origen vegetal.

FALS. Es considera llet només al líquid blanc provinent de les mamelles dels mamífers quan alleten als nadons.
La resta són begudes vegetals.

3 Quan un plàtan està madur és millor no menjar-lo.

FALS. Si no ens ve de gust menjar la fruita quan està massa madura, una bona manera d'aprofitar-la és fent-ne suc o un batut, com en el cas del plàtan.
D'aquesta manera no llancem a les escombraries un producte que podem consumir i així evitem el malbaratament alimentari.

4 Als comerços podem trobar llet sense lactosa.

VERITAT. Hi ha persones que no poden digerir el sucre de la llet (lactosa).
La llet sense lactosa no conté aquest sucre, en té d'altres que el cos humà sí pot pair sense causar molèsties.

CICLE SUPERIOR

JOC 1/4

Tot això són racions de fruites, hortalisses i llet.... Però hi ha una imatge que no és una ració.

RESPOSTA: 1 ampolla de llet no és una ració, en són 4, ja que d'1 litre obtenim 4 gots de llet.



2 MANDARINES



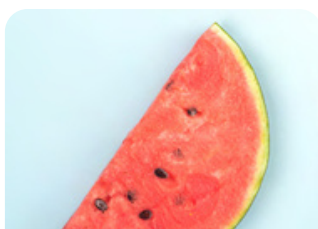
1 BOL DE CIRERES



1 GOT DE LLET



2 O 3 ALBERCOCS



1 TALL DE SÍNDRIA



1 PLAT DE VERDURA
CUITA



1 AMPOLLA DE LLET



1 PLAT DE
VERDURES AL FORN

JOC 2/4

De quin procés estem parlant?

És el procés tèrmic mitjançant el qual....

PISTA 1 La llet es tractada a temperatures altes, però per sota del punt d'ebullició, i es refreda ràpidament.

PISTA 2 Es redueix la població de microbis sense afectar les propietats de la llet.

PISTA 3 La llet arriba al consumidor refrigerada.



RESPOSTA: La pasteurització

JOC 3/4

Respon correctament:

1 Què són els productes de temporada?

A) Aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del seu cicle biològic.

B) Són aliments que estan de moda.

RESPOSTA: A

2 Què significa producte de proximitat?

A) Són productes comprats al supermercat prop de casa.

B) Són productes cultivats a una distància propera, amb el mínim nombre possible d'intermediaris.

RESPOSTA: B

3 Consumir 5 racions de fruites i hortalisses al dia...

A) és fàcil si les repartim a l'esmorzar, dinar, berenar i sopar.

B) només és necessari de dilluns a divendres.

RESPOSTA: A

4 Quan tenim una poma amb un cop...

A) la llancem a les escombraries.

B) tallem el cop i en mengem la resta.

RESPOSTA: B

JOC 4/4

Endreça el viatge de la llet de la granja a casa:

RESPOSTA: 1.C / 2.A / 3.F / 4.H / 5.D / 6.G / 7.B / 8.E /

- A** La llet es refreda fins a uns 4 graus en tancs de refrigeració.
- B** La llet és envasada (ampolles, tetra bricks...).
- C** La vaca es muny 2 cops al dia seguint les guies de pràctiques correctes d'higiene a la munyida.
- D** Abans de la descàrrega, la llet passa un control d'higiene i qualitat.
- E** La llet és distribuïda als comerços.
- F** Camions cisterna isotèrmics (mantenen la temperatura) recullen la llet abans de les 24 h després de la munyida.
- G** A planta la llet és sotmesa a processos de transformació (llet sencera, semidesnatada, desnatada, UHT, pasteuritzada...).
- H** Els camions porten la llet a les plantes de transformació i envasat.

LLEGEIX AQUEST MISSATGE DE NOU:

MISSATGE per a l'alumnat. Llegeix aquesta carta al teu alumnat.

“Enhorabona! Heu superat el repte i ara ja formeu part de La Lliga dels Guardians i Guardianes de la Salut.

Ara us toca visitar una explotació agrària on aprendreu moltes coses sobre les fruites, les hortalisses i la llet, l'origen dels aliments, les seves propietats... Sobretot, pareu molta atenció així que ulls ben oberts i orelles ben atentes. A reveure!”



GRÀCIES

www.programes-escolars-explotacions-ue.cat