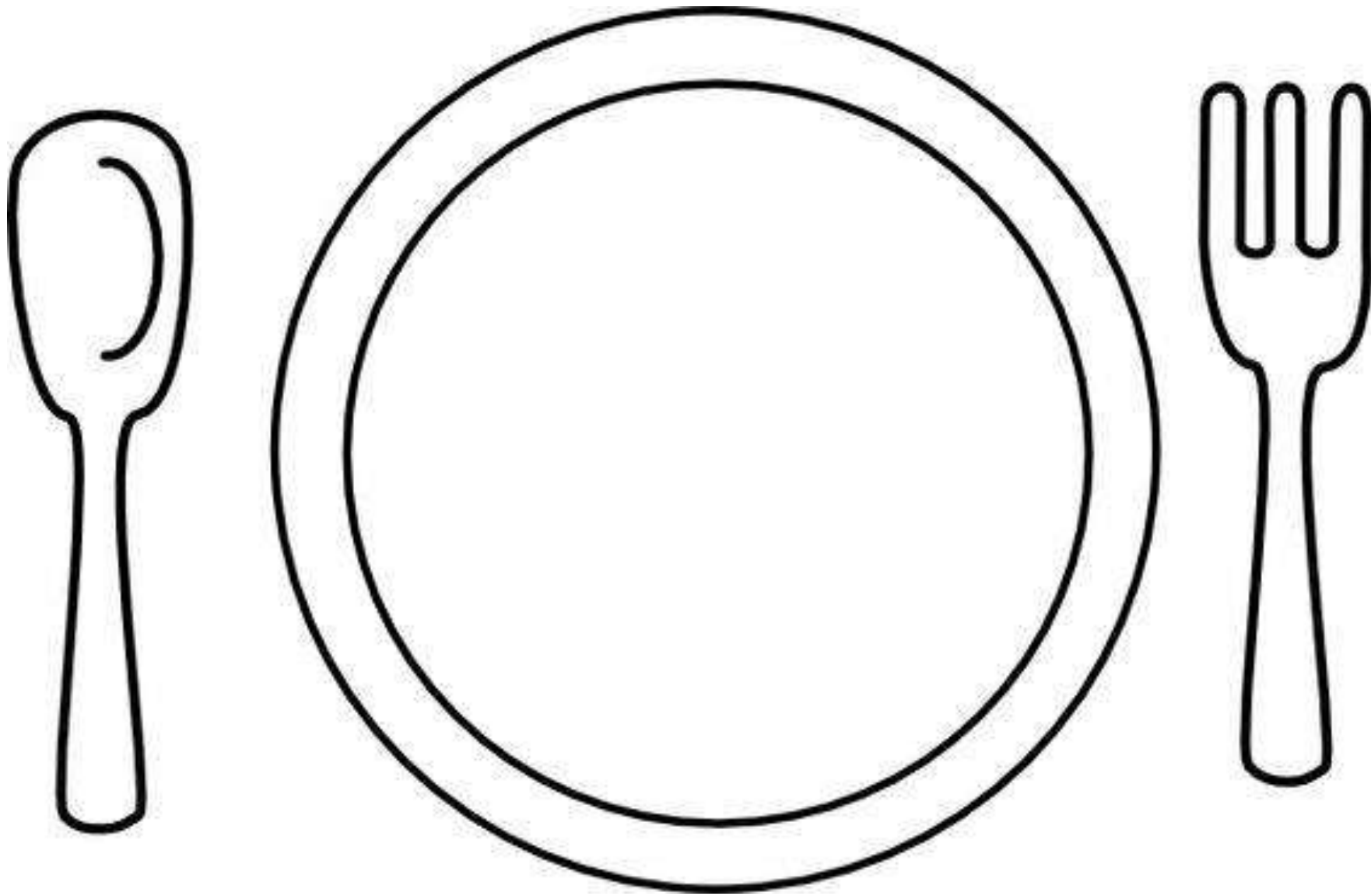


## **F1. (A1). FITXA DEL MEU DESDEJUNI**

Els alumnes posaran en un plat buit els aliments que solen menjar normalment en el desdejuni. Els alumnes més xicotets envoltaran amb un cercle aquells aliments que solen ingerir.

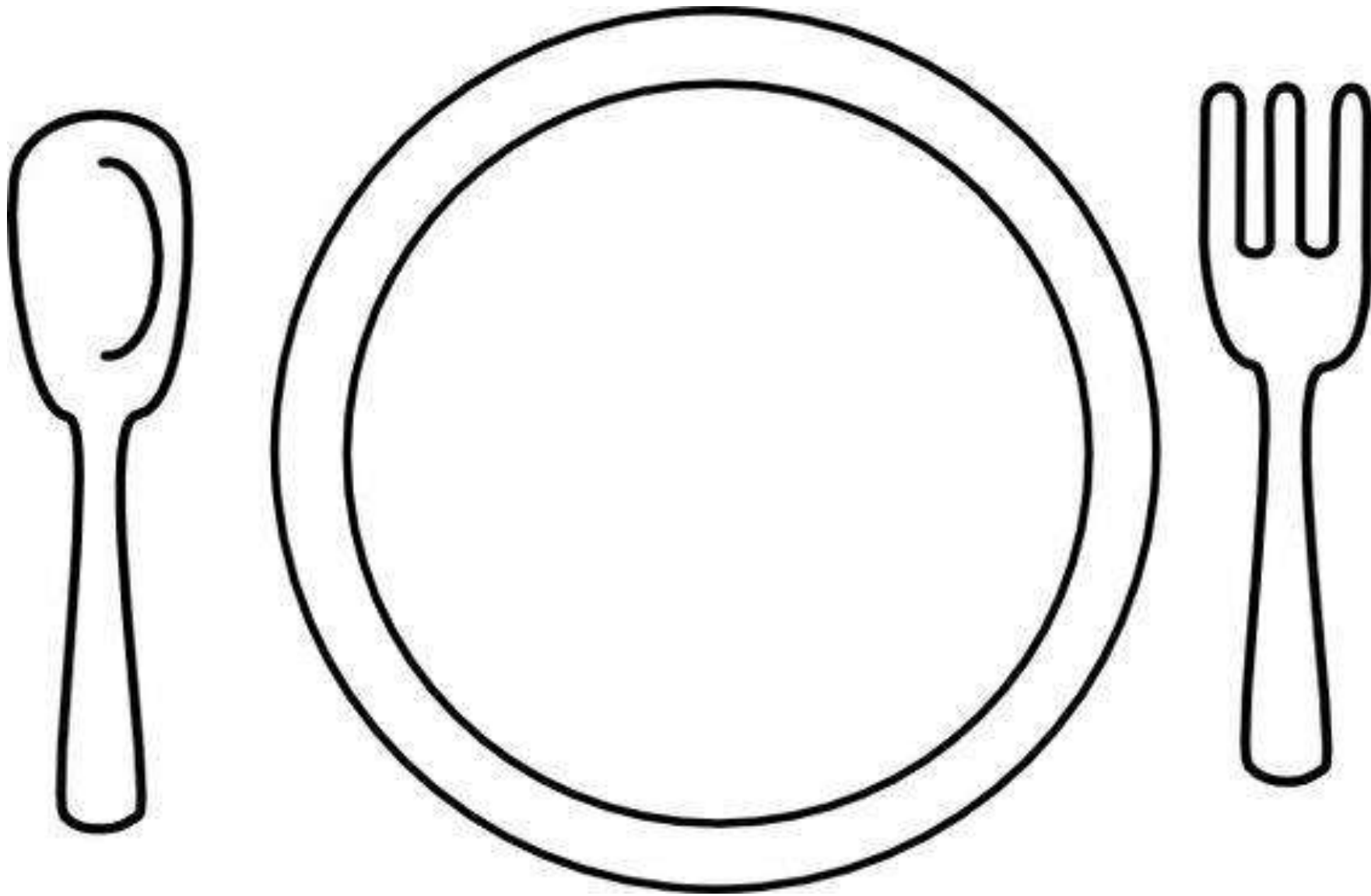


SELECCIONA ELS ALIMENTS QUE SOLS MENJAR EN EL DESDEJUNI (PEGA UN GOMET,  
ENVOLTA AMB UN CERCLE O RETALLA I PEGA EN EL PLAT BUIT).



## F2. (A1). FITXA DESDEJUNI SALUDABLE

Els alumnes posaran en el plat buit els aliments saludables que poden ser presents en el desdèjuni. S'ofereix una sèrie d'aliments que els alumnes hauran de seleccionar i bé posar en el plat o identificar amb un cercle o gomet.



Selecciona els aliments saludables que han de ser presents en el desdejuni. (pega un gomet, envolta amb un cercle o retalla i pega en el plat buit).



### F3. (A1). FITXA SEMÀFOR

S'ofereix una sèrie d'aliments que els alumnes hauran de classificar segons hagen de menjar-se diàriament (color verd), setmanalment (taronja) o de tant en tant (roig).

Els alumnes més xicotets podran col·locar adhesius de color verd, groc o roig en els aliments mostrats per a indicar la freqüència en la qual han de menjar-los.

ESCRIU O SELECCIONA ELS ALIMENTS QUE ES MOSTREN A CONTINUACIÓ, EN CADASCUNA DE LES CATEGORIES:



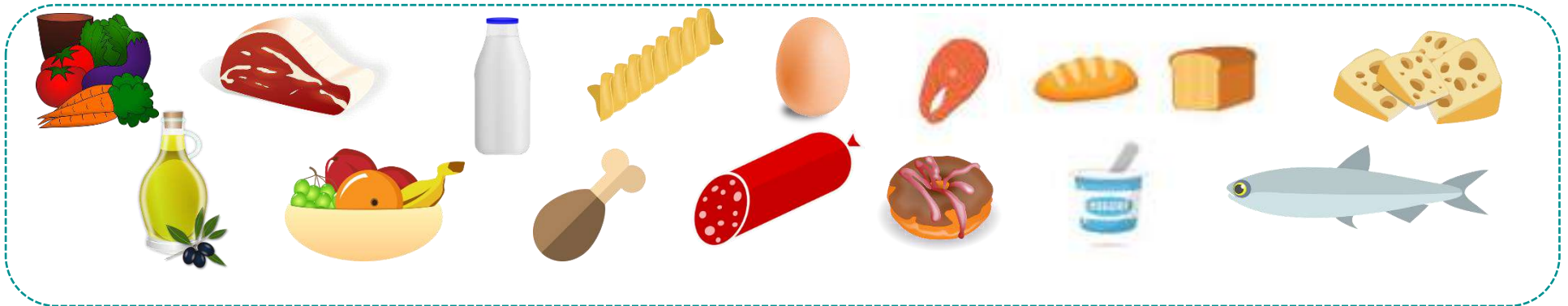
Aliments que pots consumir  
ocasionalment



Aliments que es consumeixen  
setmanalment



Aliments que has de consumir a  
diari





## F4. (A1). FITXA DESDEJUNI SETMANAL

Confecciona un desdejuni setmanal amb aliments saludables, així no hauràs de pensar quan t'alces què has de menjar per a cuidar la teua salut en el desdejuni.

No oblides que perquè el teu desdejuni siga saludable, almenys has d'incloure tres dels següents aliments:

- Lactis: llet, iogurt o formatge
- Hidrats de carboni: cereals, flocs de dacsa, avena, musli, pa
- Greixos: oli d'oliva, alvocat, fruita seca
- Fruites: fruita de temporada

Els més xicotets poden retallar aliments i pegar-los en cada requadre.

Desdejuni setmanal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

## Aliments per a retallar i pegar



## F5. (A2 ). TALLERS DE CUINA. RECEPTARI

### 1.1 TALLER DE CUINA 1. ELABORACIÓ DE BROQUETES DE FRUITA.

L'objectiu del taller és que els alumnes coneguen diferents tipus de fruita de temporada, els seus colors, textures i sabors. Introduir als alumnes en la manipulació d'aliments, l'alimentació saludable i desenvolupar la motricitat fina.

L'alumnat tindrà a la seua disposició, en diferents plats/safates, diferents tipus de fruita. El professor o la professora els anirà parlant de cadascuna d'elles i els explicarà com es fan les broquetes de fruites. Cadascun/a dels alumnes/as elaborarà lliurement la seua broqueta de fruita i després se la menjarà. Els/as alumnes/as hauran de portar davantal de cuina.

#### Instruccions.

- Per als xiquets/as de menys de 6 anys las fruites hauran d'estar trossejades i es disposaran en recipients individuals.
- L'alumnat de 6 anys en endavant manipularà les fruites senceres: les llavaran, pelaran, tallaran en trossos i confeccionaran la broqueta.
- Al costat de cada recipient hi haurà una peça sencera de la fruita corresponent, que el professor/a utilitzarà per a presentar-los la fruita i les seues principals qualitats.
- Hi haurà broquetes de bambú per a tots els alumnes/as.
- Els alumnes/as es posaran el davantal, es llavaran les mans i després de la presentació de les diferents fruites per part del professor/a començaran a muntar la seua broqueta.

**Les fruites de temporada (tardor) amb les quals es podran elaborar les broquetes són les següents:**

- Pera
- Poma
- Mandarina
- Caqui
- Kiwi
- Taronja
- Plàtan
- Raïm



Almenys haurà d'haver-hi 4 tipus de fruita (plàtan, raïm, pera, kiwi).

## 1.2 TALLER DE CUINA 2. REBOSTERIA 1. COQUES DE CARABASSA



### **Ingredients (14 coques aproximadament)**

- 170 gr de farina de blat negre
- 2 culleretes de llevat químic
- 1 cullereta de canyella o gingebre
- 1 polsim de sal
- 250 ml de llet
- 200 gr de carabassa rostida
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 ou

### **Elaboració:**

Necessitarem dos bols. En un, posem els ingredients secs: farina, llevat, espècies i sal. En l'altre, mesquem l'ou, la llet (pot ser llet vegetal), la carabassa rostida i triturada i l'oli.

Posem els ingredients líquids sobre els secs i mesquem fins a aconseguir una massa homogènia.

Greixem lleugerament una paella i anem fent coques de la grandària que vulguem. Les coques solen estar en uns dos minuts per cada costat, però si voleu assegurar-vos, espereu que isquen bombolles abans de donar-li la volta.

Acompanya-les amb unces de xocolata (mínim 70% cacau) i fruita o amb mel i fruita seca.

### **Participació de l'alumnat.**

Els alumnes de primer cicle segueixen les instruccions del professor/a i s'encarreguen de mesclar ingredients i remoure la massa.

Els alumnes/as de segon i tercer cicle, treballen en grups per a elaborar la massa de les coques. Treballen amb els ingredients des de zero; és a dir, han d'identificar els ingredients,

mesurar, pesar, etc., cadascun d'ells i seguir els passos indicats pel professor/a per a l'elaboració de la massa.

Els alumnes de tercer cicle a més posaran en la paella la massa i cuinaran les coques.

Els de primer i segon cicle, una vegada haja cuinat el professor/a les coques en la paella, les decoraran amb fruites i altres elements com a mel, unces de xocolate fos, etc.

## 1.3 TALLER DE CUINA 2. REBOSTERIA 2. PUMPKIN COOKIES

### Ingredients (per a 4 persones):

- 120 gr de carabassa rostida
- 175 gr de farina
- 1 ou
- 125 gr de mantega
- 100 gr de sucre o pasta de dàtil
- 1 cullereta de canyella
- 1 cullereta de llevat
- Llavors de xocolata (opcional)



### Elaboració:

Mesclem la mantega amb el sucre fins a formar una massa, afegim la carabassa rostida i esclafada i l'ou, mesclem bé. Finalment , agreguem la farina, podeu utilitzar la que més us agrade, d'avena, integral, d'espelta. Afegim el llevat i les llavors de xocolata.

Pastem i formem boletes. Les col·loquem en la safata de forn sobre paper de cuina i deixem que reposen uns 15 minuts en la nevera. Passat aquest temps, les fiquem en el forn a 180° fins que es dauren, solen tardar uns 12 minuts.

### Participació de l'alumnat.

Els alumnes de primer cicle segueixen les instruccions del professor/a i s'encarreguen de mesclar ingredients, remoure la massa i fer les boletes esclafades per a les galetes.

Els alumnes/as de segon i tercer cicle, treballen en grups per a elaborar la massa de les galetes. Treballen amb els ingredients des de zero; és a dir, han d'identificar els ingredients, mesurar, pesar, etc., cadascun d'ells i seguir els passos indicats pel professor/a per a l'elaboració de la massa. Faran les boletes per a fer les galetes.

El professor/a introduirà les safates en el forn i la traurà quan ja estiguen fetes.

Tots provaran les galetes o se les emportaran a casa.

## 1.4 TALLER DE CUINA 2. REBOSTERIA 3. BUNYOLS DE CARABASSA

### Ingredients (12 bunyols aproximadament)

- 500 grams de carabassa (només polpa).
- 250 grams de farina de blat negre.
- 25 grams de llevat fresc
- Oli



### Elaboració:

Treballarem amb una carabassa d'aproximadament un quilo que el professor tallarà en trossos grans i repartirà entre els alumnes/as que s'encarregaran de tallar trossos més xicotets i retirar les llavors. Guardaran les llavors per a rostir-les en el forn juntament amb la carabassa. Col·loquen en una safata de forn, sobre paper vegetal els trossos de carabassa i en una lateral les llavors (aprofitarem per a torrar les llavors).

Rostim la carabassa a 180 °C durant aproximadament 1 hora.

Retirem del forn i quan haja baixat una mica la temperatura, els alumnes llevaran la polpa, la posaran en un recipient i la picaran fins a fer-la puré (poden usar les mans, un morter, una forqueta, etc.).

Una vegada tira puré la carabassa, afegirem el llevat i la farina. Ho mesclarem tot molt bé fins que quede una pasta homogènia.

Una vegada formada la massa en el bol, amb color i textura homogènia, deixarem reposar una mitja hora perquè fermente i cresca de grandària gràcies al llevat.

Calfem oli en un perol o paella i quan abast la temperatura adequada podem començar a fregir els bunyols. Per a això, ens enfarinem les mans (perquè no se'ns pegue la massa), agafem una quantitat de massa suficient per a formar una boleta (o la quantitat de massa que cap en una cullera sopera), i una vegada que tenim feta la boleta fem un forat al mig i tirem la massa a fregir. Hem de fregir el bunyol movent-lo amb un palet de fusta per a evitar que es creme i donar-li la volta. Quan estan daurats per totes dues cares, ho retirem de l'oli amb una escumadora i els col·loquem en un plat amb un tovalló perquè absorbisca l'oli i després el passa.

Una vegada llestos, retirar en un plat amb tovalló de paper perquè absorbisca l'oli i després passar a un altre plat (per presentació) amb un altre tovalló i servir al gust el sucre.



## 1.5 TALLER DE CUINA 3. ELABORACIÓ DE PA.

### Ingredients (pa d'uns 700 gr):

- 500 grams de farina de blat negre.
- 300-320 grams d'aigua.
- 10 grams de sal (1 cullereta)
- 10 grams de llevat fresc per a pa o 1/3 de llevat en pols (3,3) grams



Per a evitar problemes d'al·lèrgògens, en aquest taller s'utilitzarà farina de blat negre.

### Elaboració

Mescla la farina panificable (amb o sense gluten), el llevat en pols i la sal. Quan estiga barrejat, fes un lloc en el centre i tira l'aigua temperada a poc a poc, mesclant amb la resta dels ingredients. Pasta tot bé fins a obtindre una massa homogènia i sense grumolls.

Fes una bola amb la massa, introdueix-la en un bol, tapa-la amb un drap humit i deixa fermentar durant 1 hora a temperatura ambient (25-27 °C). Durant aquest temps la massa creixerà i resultarà més esponjosa al tacte, cosa que significa que el llevat ha estat treballant. Traiem la massa del bol i la pastem lleugerament per a traure-li l'aire.

Una vegada hem pastat, enfarinem el bol i deixem la massa en el seu interior, per al seu segon pastat.

Segona fermentació. Cobrim el bol amb paper film perquè no entre aire i no s'asseque la massa i la deixem reposar 24 hores en el frigorífic deixant actual als llevats.

Després d'aquesta fase de fermentació, la massa haurà duplicat la seua grandària.

Traiem la massa i deixem que es tempere. Enfarinem la superfície i col·loquem la massa de pa damunt. La tapem amb un drap humit durant una hora.

Quan passen uns 30 minuts, encenem el forn i l'anem calfant (240 °C).

Una vegada que haja passat una hora, i sense manipular molt la massa, li donem forma i bé la tallarem en trossos per a fer pans de menor grandària.

Farem una sèrie de talls en la massa de pa per a permetre que durant el procés de cocció isca el gas de la fermentació i evitar que aquest s'allibere de manera explosiva. Els talls no han de ser molt profunds.

Enfornat. Col·loca el pa damunt d'un paper per a forn, i enfarina el pa casolà per damunt. El forn a 250 °C, haurà de tindre dues safates, una en posició mitjana on posarem el pa per al seu enfornat i una altra situada davall, en la qual abocarem el contingut d'un got d'aigua amb l'objectiu de generar vapor i evitar que s'asseque el pa i fomentar el seu creixement. Amb aquest colp de calor, de la safata calenta i els 250 °C, juntament amb la generació de vapor, donarà un potent colp al nostre pa, i veurem com amb 7-10 minuts el nostre pa creix ràpidament.

Passats aquests 7-10 minuts, pararem el forn, i el deixarem durant 10 minuts. El nostre forn, ara estarà treballant com un forn de pedra, fent una calor potent però controlada.

Passats els 10 minuts, tornem a encendre el forn i el baixem a 200 °C, durant uns 20 minuts. Vigilem sempre que no se'ns creme de la part superior. Cada forn té el seu propi estil, per la qual cosa és important que durant aquesta primera enforada, pugues controlar i sàpigues com funciona el teu forn amb el pa.

Passats aquests 20 minuts, més o menys, ja tindrem el nostre pa casolà fet.

Si t'agrada que tinga una escorça dureta i cruixent, pots ara parar el forn i deixar-lo durant altres 10 minuts.

### **Participació de l'alumnat.**

El taller es pot realitzar en el col·legi en dues jornades seguides o només realitzar la primera fase i que els alumnes realitzen la segona fase a les seues cases amb la col·laboració dels seus pares. És a dir; la fase de pastat i primera fermentació en el col·legi i la segona fermentació i enfornat a les seues cases amb la col·laboració dels seus pares.

Els alumnes de primer cicle segueixen les instruccions del professor/a i s'encarreguen de mesclar ingredients, i pastar la massa.

Els alumnes/as de segon i tercer cicle, treballen en grups per a elaborar la massa de pa. Treballen amb els ingredients des de zero; és a dir, han d'identificar els ingredients, mesurar, pesar, etc., cadascun d'ells i seguir els passos indicats pel professor/a per a l'elaboració de la massa.

En cas que el pa s'elabore en el centre escolar per complet, serà el professor l'encarregat de manipular el forn, i introduir les safates amb els trossos de pa.

En cas d'acabar el taller a casa, després de la fermentació es dividirà la massa i cadascun dels alumnes la portarà a casa per a acabar el procés de fermentació, realitzar els talls i fer la cocció. Els alumnes portaran el resultat a classe i el provaran.

## 1.6 TALLER DE CUINA 4. ELABORACIÓ D'AMANIDES.

**Ingredients (no és necessari que estiguen tots aquests ingredients):**

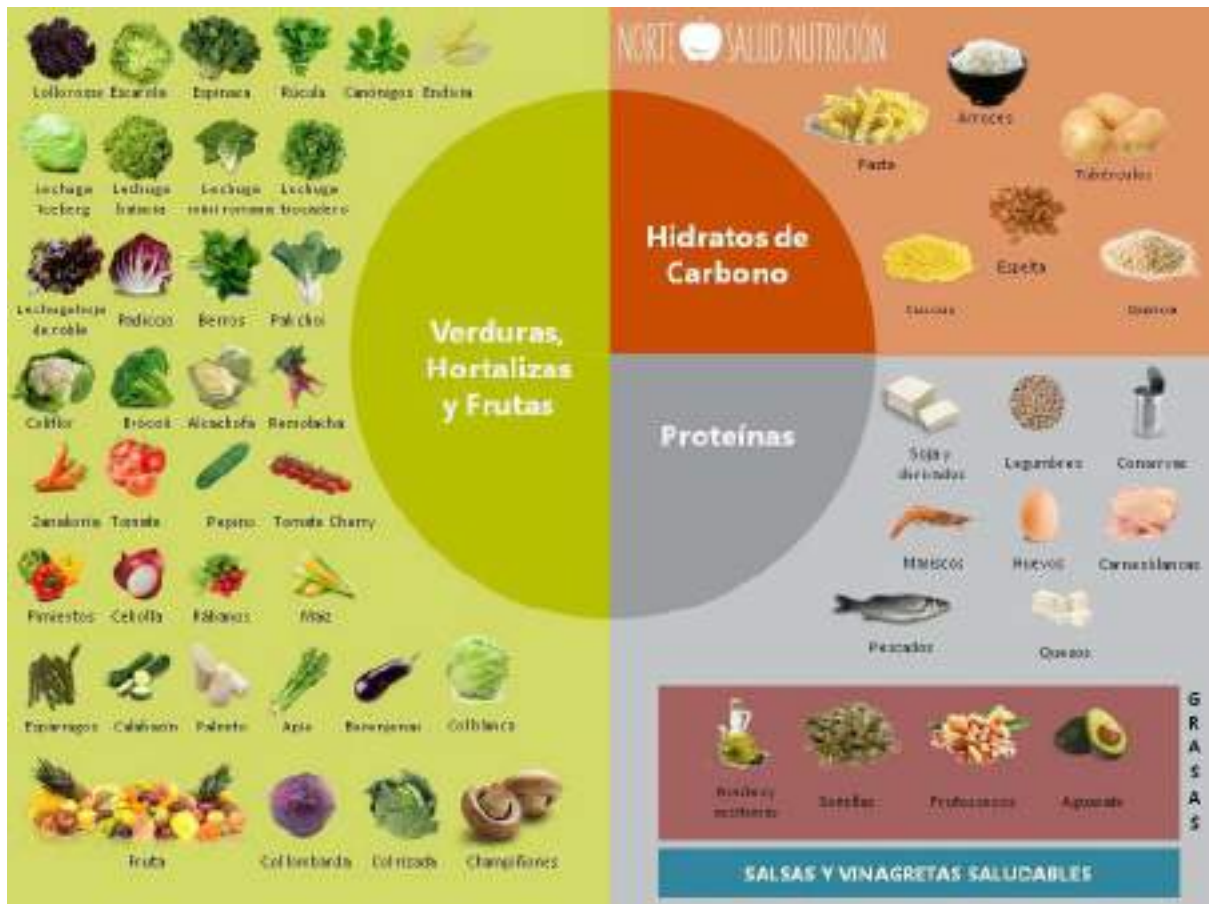
- Verdures de fulla (espinacs, encisams, escarola, ruca, col, ...)
- Hortalisses: Ceba, carlota, cogombre, pimentons, bròcoli, coliflor, dacsà, carabasseta, remolatxa, etc.
- Fruïtes: Mangrana, taronja, pèsimon, pera, etc.
- Proteïnes: carn blanca, peix, conserves, formatges, ou, llegums
- Hidrats: arròs, pasta, quinoa, creïlles, etc.
- Adreç: Oli, vinagre, sal
- Salses: iogurt
- Fruïta seca: passes, pinyons, anous, castanyes, etc.
- Altres: espècies, herbes aromàtiques, mostassa, mel, llima, tàperes, cogombrets, olives, llavors, etc.



### **Desenvolupament del taller d'amanides.**

Aquest taller té l'objectiu d'ensenyar a l'alumnat a confeccionar una amanida completa que continga tots els nutrients necessaris que han de ser presents en un menjar.

Per a preparar una amanida equilibrada, s'ha de seguir el mètode del plat saludable, que indica la proporció d'aliments que han de ser presents en el teu plat. Tenint en compte aquestes proporcions i la varietat d'aliments disponibles en cada grup, podem confeccionar un plat complet, equilibrat i ple de nutrients.



Per a realitzar el **taller d'amanides** hem de tenir disponibles per als xiquets, els grups d'aliments organitzats de la següent manera:



- Aliments que constituïran la **base de l'amanida**: **fulles verdes**, un parell d'hortalisses (coliflor, col, bròcoli, carlota, tomaca, cogombre, pimentons, ceba, carabasseta, dacs, carxofa, xampinyons, etc.), també pots afegir una **peça de fruita**.
- Aliments que aportaran **proteïnes**: llegums, mariscos, conserves, carns blanques (pots usar restes d'altres menjars), peixos, formatges, derivats de la soja com el tofu o ous. Per a l'elaboració de l'ensalada es recomana triar un tipus de proteïna.
- Aliments que aportaran **hidrats de carboni**: arròs, tubercles (pots afegir creïlles cuites o bé en forma de xips cuinades al forn), pastes, altres cereals. Si prefereixes no afegir

hidrats a l'amanida, pots acompanyar-la amb un bon tros de **pa integral** per a cobrir la ració de carbohidrats.

- **Ingredients per a fer la vinagreta:** oli, vinagre i sal
- **Ingredients per a fer una salsa saludable:** per a això els xiquets disposaran de iogurt natural, formatge cremós o tomaca. Per a donar-li un toc podran incorporar algun dels següents ingredients: cogombro, menta, cogombrets, tàperes, ceba, all, julivert, llima, herbes aromàtiques, llima, taronja, espècies, orenga, mostassa, o mel, per a donar-los un toc especial.
- Altres ingredients que poden utilitzar:
  - Espècies: herbes aromàtiques, donar-li un toc picant usant gíngebre, tabasco, wasabi, pebre, pebroter, vitet, mostassa, alls o ceba.
  - Toc silvestre: afegint fruits silvestres com a mores, gerds, etc.
  - Fruita seca per a donar un plus d'energia
  - Llavors. Picades o torrades es digereixen millor
  - Adobats com a olives o cogombrets
  - Pernil, coco, dàtils, algues...

El professor explicarà als xiquets les proporcions de grups d'aliments que ha de contindre una amanida per a ser un plat complet.

### **Participació de l'alumnat.**

S'organitzaran grups de treball que en primer lloc dissenyaran l'amanida tenint en compte les proporcions d'aliments que ha de portar i després la confeccionaran. Li posaran nom i la presentaran a la resta de la classe. Al final tots provaran les diferents amanides i triaran una amanida guanyadora.

A continuació, es mostren una sèrie d'infografies de suport publicades en el blog [www.nortesalud.com](http://www.nortesalud.com), en les quals s'ofereix informació sobre com confeccionar una amanida.



# la base

Base: Empieza tu ensalada con un buen puñado de hojas verdes



El toque gourmet: Si mezclas varias hojas encontraras sabores diferentes.



Añade un par de hortalizas: Pueden ser crudas o cocinadas



El toque gourmet: Juega con los colores para que te quede más original.











Puedes añadir una pieza de fruta



El toque gourmet: Una pieza de fruta le puede dar un toque dulce.

# el punto

## Proteínas saludables

Legumbres	Mariscos	Conservas	Carnes blancas	Derivados de soja	Pescados
					
Garbanos Alubias blancas Frijoles LENTEJAS JUDÍAS GLISANTES SOJA HABAS...	Gambas Langostinos Bicos Pulpo Mejillones Chamares Almejas Cangrejos...	- Anís Merluza Caballa Vejillones Berberechos Almejas Sardinas Anchoas Catacares Pulpo...	Pollo Pavo Conejo...  Quesos  Frescos Semicurados Feta azules	Tofu tempeh  HUEVOS  Galina Codorniz...	Blancos azules  ...

El toque gourmet: AÑADE LA PORCIÓN DE PROTEÍNA EN UNA SOLA PIEZA Y TU ENSALADA SERÁ MÁS LLAMATIVA



## Hidratos de carbono

Arroz	Tubérculos	Pasta	Cereales
			
Integrales Blanco Basmati Aromatizados...	Papas Boniato Olivas...	Macarrones Farfalle Papardas...	Opelta Quinoa Trigo (integral)...

El toque gourmet: LA COCCIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL EN ESTE PASO. UNA MALA COCCIÓN PUEDE DAR AL TRASTE CON TU ENSALADA



# el toque

## TOPPINGS SALUDABLES

### AROMÁTICO

ROMERO

ALBORNOS

ORIGANO

OROCUPE

CELESTINO

PEREJIL

MENTA

TOMILLO

ERBA BUENA

### PICANTE



TABASCO

PIRENAS

DIAPENSO

CAYENA

CHILE

WASABI

AJO

### SILVESTRE

GRISOLAS

ACORAS

NUBANDOS

FRASERIAS

EL DE GON



### SECO



CRUELAS

CRUQUES

FRASERIAS

NUBANDOS SECOS

UVAS PASAS

### ENERGÉTICO

NUJZ

PISTACHO

AVELLANA

ALMONDIA

MACADAMIA

CAJONETE

PIÑON

COQUITO

### SEMILLAS

SESAMO

GRASOL

LINO

AMPOLA

CAJUAZA

CÁRAMO

CHA

### DE LA TIERRA



TAMBU

SOJA

ALFAFA

### ORIENTAL

CLIBRY

COMINO

CURCUMA

ENILLO



### SALADO



AJOS

CEBOLLA

ACITUNAS

PEPINILLOS

ALCAYULAS

### ESPECIAL

COCO

DÁTILES

ANJERI

ALGAS

INCATOSTE

JAMÓN

QUESO RALLADO

# el aderezo

7/10 PROPORCIÓN DEL ADEREZO



# clásicos

VINAGRETAS INDISPENSABLES

CLÁSICO DE VINO	VINAGRETO DE JEREZ	ACEITE Y LIMÓN	QUO Y PERIL	QUO DE SOJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>7 ACEITE OLIVA V.E.</li> <li>3 VINAGRE DE VINO TIBIO</li> <li>1/2 AJO</li> <li>1 PIMIENTO</li> <li>10 ALCAPARRAS</li> <li>PIRENTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 ACEITE OLIVA V.E.</li> <li>3 VINAGRE DE VINO JEREZ</li> <li>1/2 AJO</li> <li>1/2 MOSTAZA</li> <li>1/4 AZÚCAR</li> <li>1/4 SAL</li> <li>PIRENTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 ACEITE OLIVA V.E.</li> <li>200 ML LIMÓN</li> <li>1/2 CASCARA LIMÓN</li> <li>1 AJO</li> <li>1/2 SAL</li> <li>PIRENTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 AJO</li> <li>1 MOSTAZA DURA</li> <li>2 PERIL</li> <li>2 VINAGRE VINO TIBIO</li> <li>1 VINAGRE JEREZ</li> <li>7 ACEITE OLIVA V.E.</li> <li>1/2 SAL Y PIRENTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 SALSAS DE SOJA</li> <li>1 AZÚCAR MORENO</li> <li>2 CHILES ROJOS</li> <li>2 AJO</li> <li>1 JENGIBRE</li> <li>200 ML ZUMO</li> </ul>

# salsas

