

CICLE MITJÀ 4T

ACTIVITATS SETMANA DEL 08 AL 14 DE JUNY

MENJAR

Activitat creativa

Mosaic amb closques d'ou tenyides



Què necessitem?

- 1 marc de fotos
- Closques d'ou de colors
- Pega tipus superglu que enganxi bé
- 6 ous
- Pintura de diferents colors

Passos a seguir

- Primer de tot, bull els 6 ous en una olla amb aigua.
- Quan ja estiguin bullits, pinta els 6 ous de diferents colors.
- Seguidament, quan la pintura estigui seca, trenca els ous a trossets petits.
- Finalment, amb la cola o la pega, enganxa els trossets petits de colors al marc de fotos.





Ens podeu enviar les vostres fotografies!
Som-hi artistes!

[Activitat musical](#)



Els aliments, quan s'ingereixen proporcionen un so. Depèn de l'aliment que ingerim es produeix un so o un altre, no és el mateix menjar alguna cosa cruixent que una de més tova, un fregit o un gelat. S'han fet alguns experiments on, a través d'un casc dotat de micròfon i auriculars cada comensal (persona que està menjant) pot escoltar amplificats els sons que produeix la seva boca en mastegar i deglutir els aliments. El so també pot provocar que hi hagin alguns aliments que ens agradin més i d'altres menys.

Una música que ha creat una nova forma de relació entre els aliments i els sons ha estat l' àlbum musical Plat du Jour -Plat del Dia- de Matthew Herbert, un músic britànic. Aquest disc ha estat creat per a criticar, a través de la música, les pèssimes conseqüències mediambientals, socials i sobre la salut pública i el benestar animal que està generant la producció d'aliments de consum massiu, la màxima expressió del qual és el "fast food", així com per a ressaltar els valors de l'alimentació senzilla, natural i sana.

Per a això aquest músic ha observat i recollit, mitjançant gravadores, els sons que produeixen alguns dels aliments emprats rutinàriament per les persones, el piular dels pollastres per a rostir d'una granja de cria massiva, el soroll que produeix la perforació dels envasos de Nescafé, el so que generen les persones menjant pomes o el rítmic batre del sucre pels cuiners.

Us proposo que escolteu l'àlbum aquí i feu una gravació amb el mòbil del so que produeix el menjar.

1. Podeu gravar el so que produeixen els aliments mentre es cuinen.
2. Podeu gravar el so que produeixen els aliments mentre els esteu

menjant o ho estan fent d'altres.

3. Podeu gravar el so que produeixen els aliments de qualsevol forma!

Una vegada ho tingueu envieu l'àudio al correu de la classe.

TOTS A MENJAR I GRAVAR!

Conèixement del món

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



A la base hi ha els aliments que hem de menjar en més quantitat cada dia com ara fruites, verdures, farines (integrals), oli i llegums, perquè són els que aporten energia al cos per fer les funcions vitals. La part mitjana, que és una mica més estreta, correspon als aliments que s'han de consumir dos o tres cops per setmana, mentre que la cúspide, la part més alta de la piràmide o part alta correspon als aliments que s'han de consumir ocasionalment.

Contesta les següents preguntes:

-Què podria passar si cada dia mengéssim llaminadures?

Per què hem de menjar carn, peix o ous?

-Què passaria si beguéssim massa refrescos?

-Per què hem de menjar cada dia fruita i verdura?

-Els metges diuen que cal beure uns sis gots d'aigua cada dia. Per què creus que ho diuen?

Gust per la lectura

Redacció: No vull menjar!

Llegiu aquesta redacció d'un nen de la vostra edat i descobrireu el que fan a casa a l'hora de dinar, sopar, etc.
Després haureu de donar la vostra opinió.

Els meus pares tenen un veritable problema amb mi: no vull menjar!

En realitat hauria de ser jo qui tingués el problema, perquè sóc jo el que no menja; però no sé per quina estranya raó, el problema és seu i no meu.

Els meus pares solucionen el seu problema de moltes maneres:

Quan toca menjar Peix, el pare es disfressa de pirata i la mare de princesa raptada. Aleshores el rescat consisteix en que jo mengi el lluç que el pare porta del ganxo. Després cantem cançons de pirates i soterrem les espines en un lloc secret del jardí.

Quan toca menjar carn, també és divertit, perquè aleshores juguem a conillets a amagar i cal anar buscant els trossos de carn pel bany, pel despatx, per dins els armaris... Quan un tros de carn i el Ketchup coincideixen en un calaix de la roba del llit, se n'arma una...!

El pitjor que tenen les verdures és que totes són verdes i avorrides, per això el pare i la mare es dediquen a pintar-les amb colorants alimentaris de molts colors. Així aprofiten per fer unes fantàstiques partides de parxís i del joc de l'oca: "D'oca a oca i em menjo una bajoca!"

Els dies de fesols, cigrons, llentilles i llegums en general, sóc fet presoner pels indis o els marcians, o una combinació d'uns i altres. Em lliguen al pal de tortura i m'obliguen a menjar aquestes coses horribles. Però sóc un heroi.

En fi, ja veieu que el pare i la mare tenen solucions per a tot.

I ara que estem sols, us confessaré una cosa: en realitat m'encanta menjar i m'agrada tot, però si ells ho sabessin no ens divertiríem gens. Veritat?

Ara contesta aquestes preguntes que et faran pensar i donar la teva opinió:

Esteu d'acord amb el que fa aquest nen? Per què?

Creieu que els pares fan bé de fer tot el que fan per a que ell mengi?
Per què?

Penseu que els pares s'enfadarien si ho sabessin? O creieu que ja ho saben i fan veure que no ho saben?

Reptes o enigmes matemàtics

Tiquet de Restaurant

Observa aquest tiquet atentament i respon les preguntes.



Com es diu el Restaurant on he anat?

On està aquest restaurant?

Quant de temps ha passat des de que vaig anar-hi?

Per què on diu Potaje Berros primer posa 3,50 i després 7 euros?

Quin és el plat més car?

Quina diferència hi ha entre l'element més car i el més barat?

Quantes persones creus que van dinar?

Vaig pagar amb els diners justos, però si no hagués tingut les monedes exactes amb quins bitllets podria haver pagat? Quan canvi m'haguessin donat?

Anglès

Clica en aquest enllaç i trobaràs jocs, activitats i una recepta boníssima i molt "*healthy*" (sana) per a fer a casa teva! No cal que juguis i facis tots els jocs o activitats, però si t'agraden i t'ho passes bé, endavant!!

Com a tasca principal cal llegir la recepta i enviar un video fent-la o simulant que es fa, al correu de la classe.

Enjoy it!!

<https://sites.google.com/xtec.cat/healthy-food/home>

Educació Física

Esmorzar saludable

Primer haureu de ballar una mica amb el següent vídeo:

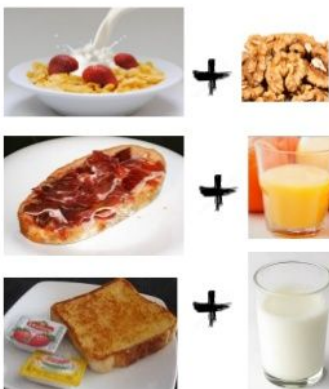
https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU

Seguidament, haureu de crear el vostre esmorzar saludable.

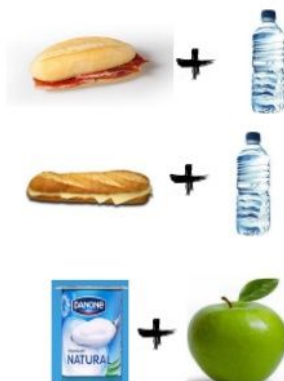
Aquí us deixo alguns exemples:

Exemples d'esmorzar

Esmorzar a casa:



Esmorzar a l'escola:



Envia al mail de la classe una fotografia de l'esmorzar saludable que has creat!

Altres activitats no contemplades a dalt per fer amb la família

Noies i nois! En aquesta activitat haureu de demostrar si teniu un cuiner o una cuinera dins vostre! Us hem preparat una recepta senzilla per a què la prepareu a casa vostre, amb l'ajuda dels vostres pares o mares.

Quan acabis de menjar, pots buscar de quin país és aquest menjar tant especials.

Ànims!

Recepta: Creps de pastanaga



Ingredients:

600 grams de pastanagues.

6 dl. de llet.

3 dl. de farina.

2 cullerades soperes d'oli.

2 ous.

1 cullerada de cafè (o menys).

Sal.

Pebre blanc.

1 cullerada de d'orenga.

Oli i mantega per fregir.

Preparació:

Barrejar la farina amb llet i deixar reposar la massa uns 30 minuts.

En un recipient amb poca aigua, bullir les pastanagues sense pell. No cal bullir-les massa. És millor que quedin al punt.

Després, ratllar-les.

Un cop ratllades, les barregem amb la massa feta amb farina i llet.

A continuació, afegir els altres ingredients: dos ous, una cullerada de cafè, la sal, el pebre blanc i l'orenga.

Un cop ben barrejat tot, posem una paella al foc amb oli i mantega i fregim petites porcions de la massa estenent-les a la paella, perquè les creps quedin ben fines.

Les creps de pastanaga es mengen amb mermelada o amb una amanida verda.