PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

INFORMACIÓ GENERAL SOBRE EL PROGRAMA

Descobreix "Tria bo, tria sa"

Tria bo, tria sa és un programa educatiu pioner impulsat pel compromís social de Caprabo per a la promoció i el foment d'hàbits saludables, tant des del punt de vista de la nutrició i la salut com de la cura del medi ambient.

El programa està dirigit a l'alumnat d'Educació Infantil i Primària i consta d'un itinerari educatiu compost per activitats per a realitzar a l'escola i en família.

Compromesos amb l'educació

Any rere any, actualitzem i ampliem els materials del programa amb un únic objectiu:

OFERIR RECURSOS AL PROFESSORAT I FAMÍLIES PER TREBALLAR LA TEMÀTICA DES D'EDATS PRIMERENQUES I AL LLARG DE TOTES LES ETAPES EDUCATIVES.

- Contingut interactiu i promoció de les TIC.
- Materials diferenciats i adaptats a cada etapa educativa.
- Metodologia innovadora que aposta per l'aprenentatge significatiu i vivencial.
- Càpsules informatives per a famílies amb consells, recomanacions i informació pràctica que ajudaran a fomentar els hàbits saludables des de petits.

L'objectiu del programa és promoure l'adquisició i consolidació d'hàbits d'alimentació saludable i consum responsable des del moment de la compra, així com la promoció de l'activitat física, en l'alumnat de 2 a 12 anys, implicant activament les famílies i la comunitat educativa.



Continguts

- Origen dels aliments.
- Grups d'aliments i nutrients.
- Producte local i de temporada.
- Sostenibilitat i pràctiques responsables.
- Etiquetatge nutricional.
- Hàbits saludables (activitat física, descans, higiene, hidratació).



OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL PROGRAMA

Primària

- Millorar el coneixement de l'alumnat sobre alimentació saludable i consum responsable.
- Reflexionar sobre els hàbits de consum propis i detectar els canvis a realitzar per millorar.
- Motivar l'alumnat per a que siguin promotors d'una dieta saludable i responsable des del moment de la compra familiar.
- Promoure l'alimentació saludable i el consum de fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals, peix i fruita seca.
- Promoure el consum de aigua com beguda principal d'hidratació.
- Conscienciar l'alumnat sobre la importància del consum responsable i la necessitat d'actuar contra el malbaratament alimentari.
- Promoure l'activitat física i la reducció del sedentarisme.

Infantil

- Familiaritzar l'alumnat amb el comerç proper, ajudant a reconèixer i comprendre el seu entorn.
- Fer conèixer nous aliments i les seves propietats, així com el seu origen i on es poden trobar, despertant curiositat i respecte.
- Descobrir les varietats de representació (textures, formes...) dels aliments, desenvolupant la capacitat d'observació i acceptació.
- Promoure el consum de fruites, hortalisses i llegums, mitjançant activitats i accions adequades que fomenten la motricitat fina.
- Introduir hàbits d'alimentació saludable des de la primera infància, així com rutines.
- Fomentar l'activitat física i el joc actiu, integrant-ho com a part essencial del dia a dia per afavorir el desenvolupament.
- Promoure el consum d'aigua com beguda principal, ensenyant que és la millor opció per hidratar-se.

MATERIALS

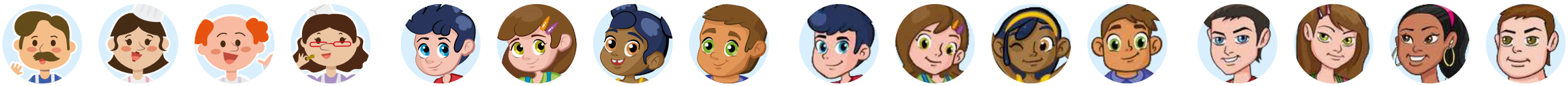
Els materials de **Tria bo, tria sa** han estat desenvolupats per pedagogs experts i dietistes-nutricionistes per assolir els objectius curriculars de cada etapa educativa, i aconseguir així un material útil per enfortir competències per a l'alumnat.

Cadascun dels materials està pensat per poder adaptar-se de manera fàcil i dinàmica a la planificació dels docents com a eina curricular, respectant el temps de cada grup docent per implementar les fases del programa segons les seves necessitats. Només els recursos interactius com jocs, contes! Les visites a botiga tenen una duració establerta determinada.

Materials disponibles en:

català i castellà

Tria bo, tria sa ofereix recursos adaptats a cada cicle.



INFANTIL (I2)



PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Itinerari educatiu amb contes i activitats per desenvolupar dues setmanes saludables a l'aula.

1h



TALLERS A LA BOTIGA

Visita Caprabo per a conèixer els personatges del programa amb el teu alumnat i viure una aventura.



CONTE PER A FAMÍLIES

Involucra a les famílies en la promoció de l'autonomia i hàbits saludables a través d'aquest conte descarregable a la web.



INFANTIL (I3, I4 i I5)



PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Un itinerari educatiu que inclou contes i propostes d'activitats experiencials.



DOSSIER DE L'ALUMNAT

Fomenta l'alimentació saludable i responsable en l'alumnat a través d'activitats creatives i fitxes especialment dissenyades per a ells.



JOCS PER L'AULA

Treballa l'origen dels aliments i explica històries per promoure una vida saludable i feliç amb els jocs de cartes del programa.

15 min.



CONTE INTERACTIU

REUTILITZAR I REDUIR, A MÉS DE RECICLAR

Involucra a les famílies en el programa amb aquesta activitat interactiva que permet seguir a casa el treball iniciat a l'aula.

PRIMÀRIA (1r i 2n)

T'enviem un pòster únic per la classe!



PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Dinamitza la participació en el programa a l'aula i complementa les activitats de l'alumnat amb propostes innovadores.



DOSSIERS DE L'ALUMNAT

Cinc propostes d'aprenentatge que treballen l'alimentació saludable i responsable a través d'activitats i jocs.

Amb divertides explicacions mitjançant còmics!



15 min.

JOC INTERACTIU

EL PLAT SALUDABLE

Un quiz fet per a l'alumnat de primer cicle d'Educació Primària on aprendrà els conceptes clau d'una bona alimentació.

30 min.



JOC INTERACTIU

LA MISSIÓ D'EN TIX I LA LOY

Un joc online adaptat a cada cicle d'Educació Primària.

PRIMÀRIA (3r, 4t, 5è i 6è)



PROPOSTA DIDÀCTICA DEL DOCENT

Acompanya l' alumnat en el camí per aprendre sobre l'alimentació i hàbits saludables i responsables.

Amb annexos i activitats per a l'alumnat!

1h



TALLERS A LA BOTIGA

Vine al Caprabo més pròxim a gaudir d'una de les nostres experiències pràctiques "Comprem a Caprabo" o "Investiguem a Caprabo".

Les places són limitades! Demana la teva.



CONCURS

Ajuda el teu alumnat a crear un superheroi basat en una fruita o hortalissa que compleixi una missió per a millorar la salut o el medi ambient.





COM REBRE INFORMACIÓ I RECURSOS

Sou famílies i voleu saber-ne més del programa?

Entreu a l'espai "Famílies" on trobareu informació, recursos i consells útils per portar un estil de vida saludable i responsable amb el nostre entorn.



Sou docents i voleu unir-vos al programa?

Inscriviu-vos i gaudiu amb el vostre alumnat!



Accediu a la pàgina web **www.triabotriasa.es** i selecciona l'etapa educativa en què vols inscriure't.



Aneu a l'apartat "**Inscriu-te**", completeu les dades del formulari i registreu les classes amb les quals participareu.



Rebreu un correu electrònic de confirmació. Feu clic a "**Confirmar la inscripció**". Us redirigirem a l'àrea privada del web.



Entreu sempre que vulgueu i feu servir les **eines** disponibles.



Aprofiteu els **recursos educatius interactius!** Animeu el vostre alumnat a participar en els jocs amb Tix, Loy, Edda i Kun.

I no oblideu participar en el concurs de primària!

VOLEU SABER-NE MÉS?

Entreu a la pàgina web: www.triabotriasa.es

Contacteu-nos al telèfon: 93 135 91 91

Escriviu-nos al correu electrònic:

Infantil: triabo.triasa.infantil@projecteeducatiu.es

Primària: triabo.triasa@projecteeducatiu.es