

FRUITES

PRIMAVERA

Març_Abril_Maig



ESTIU

Juny_Juliol_Agost



TARDOR

Setembre_Octubre_Novembre



HIVERN

Desembre_Gener_Febrer



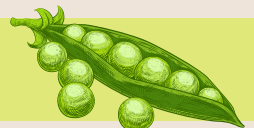
TOT L'ANY



VERDURES

PRIMAVERA

Març_Abril_Maig



ESTIU

Juny_Juliol_Agost



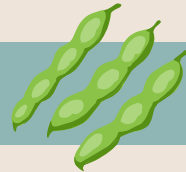
TARDOR

Setembre_Octubre_Novembre



HIVERN

Desembre_Gener_Febrer



TOT L'ANY



LA RULETA DE LES FRUITES I LES ESTACIONS

La ruleta de les fruites de les estacions és una dinàmica que ajuda a aprendre sobre les fruites que són pròpies de cada estació de l'any. Cada estació (primavera, estiu, tardor i hivern) té les seves fruites típiques, i la ruleta podria ser una forma divertida de descobrir-les.

OBJECTIU

- Fomenta l'aprenentatge actiu i la participació.
- Ajuda a desenvolupar coneixements sobre alimentació saludable.
- Promou la consciència sobre la importància de consumir productes de temporada.
- Estimula la memòria i la capacitat d'expressió oral.

QUÈ FAREM?

- Explicarem les diferents estacions de l'any i la seva relació amb les fruites.
- Preguntarem als infants quines fruites coneixen i en quina estació creuen que es recullen.
- Mostrarem les imatges de les fruites associades a cada estació.
- Explicarem breument les característiques i beneficis de cada fruita.

MATERIALS NECESSARIS

- **Ruleta:** Podeu crear una ruleta física o digital amb seccions per a cada fruita.
- **Imatges de les fruites:**
 - **Imatges** (realistes o dibuixos) de les fruites típiques de cada estació.
 - **Fitxes informatives:** Fitxes amb informació sobre cada fruita (temporada de collita, beneficis nutricionals, receptes, etc.).
 - **Pissarra o paper gran:** Per anotar les aportacions dels participants.

COM HO FAREM?

- Els participants, per torns, giren la ruleta.
- Quan la ruleta s'atura, el participant ha de dir a quina estació pertany la fruita seleccionada i un fet interessant sobre ella.
- Si el participant no sap un fet, es pot incitar la resta a compartir informació.
- Reflexionarem sobre les fruites apreses i com es poden incorporar en la dieta diària.
- Parlarem sobre receptes que incloguin les fruites de cada estació.



DURADA: 45-60 minuts.



EDATS RECOMANADES:

A partir de 5 anys
(adaptable a diferents nivells d'edat)

ESPAI MIGDIA

Menús que eduquen

