



Drets de la infància

CALENDARI ESCOLAR CURS 21/22

Octubre

DRET A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Tens dret a un nivell de vida adequat per al teu desenvolupament físic, mental, espiritual, moral i social. La teva família és la responsable que tinguis allò necessari per viure d'una manera digna (en especial, habitatge, nutrició i vestit). Si ells no t'ho poden proporcionar les autoritats els han d'ajudar.

ELS DRETS DE LA INFÀNCIA

Són drets que posseeixen els nens, nenes i adolescents per la simple raó de néixer i són imprescindibles per a una bona infància. Es troben recollits a la Convenció sobre els drets de l'infant, aprovada el 20 de novembre de 1989 per les Nacions Unides. La Fundació Pere Tarrés vol donar a conèixer dotze d'aquests principis, que han estat triats en funció de la seva representativitat i de la vinculació directa amb el món de l'educació.

OU FERRAT AMB PATATES FREGIDES I QUÈTXUP...

Un enganya ull

PARTICIPANTS

- > Un **18'5% d'infants i adolescents** de 2 a 17 anys tenen un problema de sobrepès i un **9,1% pateix obesitat**.
- > **L'alimentació saludable i sostenible** és aquella alimentació de baix impacte ambiental, que garanteix la sobirania i la seguretat alimentària.
- > El consum de **productes alimentaris de proximitat**, el consum de productes de temporada, evitar l'alimentació processada, evitar l'excés de consum de carns, augmentar el consum de lleguminoses i fruits secs com a font de proteïna vegetal i consum de làctics són alguns dels consells per aconseguir una alimentació saludable i sostenible.
- > Com a activitats, es proposa de fer receptes de cuina fàcils, que puguin fer els infants, que siguin originals i creatives (us introduïrem al món dels enganya ulls...) i que, segons els ingredients utilitzats, compleixin els requisits de l'alimentació saludable i sostenible.

Per a infants de 5 a 13 anys, on podran fer una recepta de cuina original, sense cocció i sense materials perillosos, més enllà del ganivet per tallar, que caldrà utilitzar sempre amb supervisió d'un adult.

Pensat per a elaborar amb equips de 3-4 participants.

Hi poden participar tants infants com es vulgui en equips de treball reduïts.

ESPAI

Una sala amb una taula o taulell que estiguin ben nets o s'hagin netejat prèviament, atès que la recepta no preveu cocció.

MATERIAL

Ingredients (per preparar 1 ou):

1 iogurt grec ensucrat.

Préssec (una meitat) o préssec en almívar.

1 poma petita

1 raig de suc de llimona

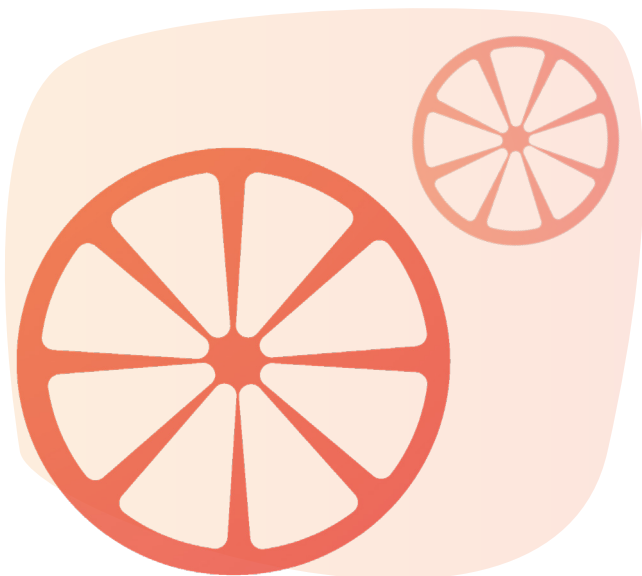
Xarop de maduixa (o melmelada, però sense grumolls)

Estris:

- Plat
- Cullera
- Ganivet
- Taula de tallar
- Davantal de cuina i mans netes
- Barret de cuina o gorra que reculli els cabells

TEMPS

1 hora

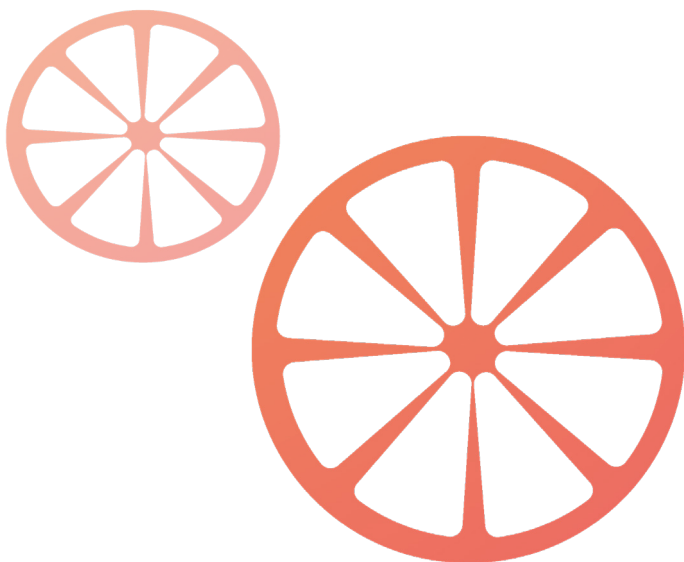


OBJECTIUS PER ALS MONITORS/ES

- > Introduir els infants en el concepte d'alimentació saludable i sostenible.
- > Donar a conèixer la importància que ens fem els nostres propis menjars amb ingredients base i evitant processats industrials.
- > Facilitar estris i ingredients per assolir un bon resultat en la recepta.
- > Facilitar el treball en petit grup, equip de cuina.
- > Desenvolupar el concepte de seguretat alimentària al llarg de l'elaboració, mans netes, espais nets i estris nets.
- > Informar dels ingredients, productes de proximitat i locals.
- > Introduir els infants en el món dels enganya ulls.

OBJECTIUS PER ALS INFANTS I JOVES

- > Gaudir preparant una recepta i fent créixer la sobirania alimentària.
- > Utilitzar productes de temporada i de proximitat
- > Aprendre a utilitzar els estris de cuina bàsics
- > Reconèixer els ingredients d'una recepta.



Breu definició

Un **enganya ulls**, **trampantojo** (cast.) o **trompe-l'œil** (fr.) és un concepte artístic on l'efecte òptic et fa veure una obra d'art que no és pròpiament l'original. Es realitza amb tècniques diferents. Aplicat a la cuina, et fa veure un plat del qual, quan el tastes, descobreixes uns gustos totalment diferents als que t'esperaves.

Desenvolupament

1. En un plat (el que farem servir per presentar "la creació") aboquem el iogurt grec. Amb l'ajuda d'una cullera, l'escampem i l'intentem donar forma de clara d'ou.
2. Col·loquem al mig, o una mica de costat, el préssec en almívar, que serà el rovell de l'ou. Intenteu buscar un tros de préssec que no sigui gaire gran.
3. Pelem la poma i la tallem com si fossin unes patates fregides. Tirem per sobre un raig de suc de llimona per tal que la poma no s'oxidi, de manera que evitem que se'n quedi de color marró.
4. Posem les "patates" al costat de l'ou i hi aboquem una mica de xarop de maduixa, com si fos quètxup.

