



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.

UNA BOTIFARRA NEGRA O LLONGANISSA PER POSTRES...

Un enganya ulls

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 joves de 13 a 17 anys, continuem amb la tècnica de l'enganya ulls, en aquest cas caldrà coure una part dels ingredients i tenir més cura del procés.

ESPAI

Una sala amb una taula o taulell que estiguin ben nets o s'hagin netejat prèviament i un espai de cocció que compleixi tots els requisits de seguretat.

MATERIAL

Ingredients:

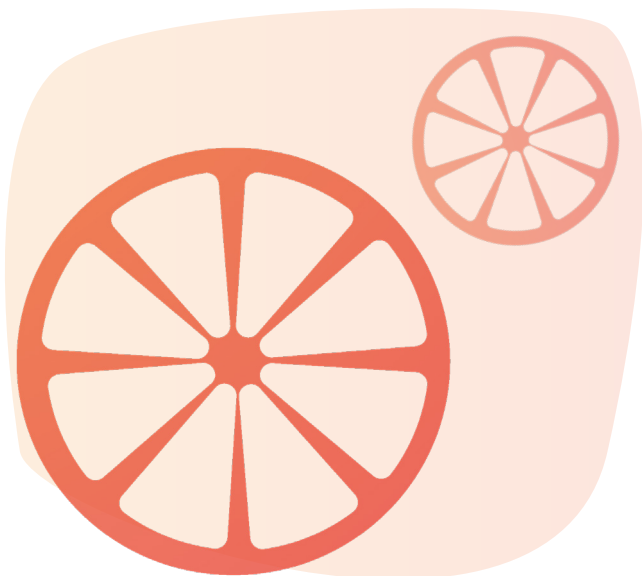
- 200 gr. de xocolata amb un 70% de cacau
- 200 gr. de galetes Maria
- 100 gr. d'ametlles crues
- 150 ml. de nata (crema de llet) de muntar
- 100 gr. de mantega
- Sucre "glacé"

Estris:

- Cassó
- Paella
- Bol
- Morter
- Cullera
- Paper film
- Paper d'alumini
- Tisores
- Davantal de cuina i mans netes
- Barret de cuina o gorra que reculli els cabells.

TEMPS

1 hora i mitja o 2 hores



Desenvolupament

OBJECTIUS PER ALS MONITORS/ES

- > Introduir els infants en el concepte d'alimentació saludable i sostenible.
- > Informar els participants dels productes alimentaris que cal evitar: excés de carn, processats, etc.
- > 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.
- > Treballar la seguretat a la cuina, especialment en les coccions amb oli i ebullicions.
- > 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.
- > Aprendre les normes bàsiques a la cuina i en el procés de cocció, tant pel que fa a la manipulació d'aliments com a la seguretat personal.
- > 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.

1. El primer que farem serà torrar una mica les ametlles en una paella i reservar-les fins que es refredin.
2. Després triturem les galetes (les podem deixar més o menys grans, en funció de si volem que es vegin més en la llonganissa o botifarra negra). Triturem les ametlles (també a la grandària que més ens agradi) i ho reservem tot.
3. Mentrestant, escalfem la nata (crema de llet) en un cassó i, una vegada calenta, la retirem del foc i hi afegim la xocolata fins que es fongui.
4. Hi afegim la mantega i la posem a foc baix perquè es fongui completament.
5. Una vegada estigui tot integrat, hi afegim les ametlles i les galetes triturades i ho deixem refredar una mica.
6. Disposem paper film sobre la taula i al damunt, al centre, hi afegim la mescla de xocolata.
7. Ho anem enrotllant amb l'ajuda del film i ho tanquem donant-li forma cilíndrica, tancant bé pels extrems, com si fos un caramel gegant, per a poder traslladar-lo amb més seguretat a la nevera, on deixarem que es refredi durant unes hores.
8. Una vegada està dur, el traiem i l'arrebossem amb sucre "glacé" i el tornem a tapar amb el film perquè el sucre aconsegueixi el mateix efecte que la cobertura de la llonganissa o botifarra.

