DOSSIER PEDAGÒGIC

BON PROFIT!

de Tanaka Teatre

TANAKA TEATRE COMPANYIA DE TEATRE

L'ESPECTACLE

Bon profit! és un espectacle de teatre i titelles on les verdures són les protagonistes.
Som a la granja de la Sansa. Avui pinta que serà un dia tranquil, però de cop i volta ha de preparar el dinar per a 25 persones. Ho aconseguirà gràcies a l'ajuda dels nens i les nenes. Però primer de tot necessitarà unes verdures ben fresques i nutritives.
Així comencen diferents històries per familiaritzar-nos amb les verdures, conèixer les seves propietats i perdre la por a tastar-les.

Els objectius del **Bon profit!** són:

- Difondre la importància de menjar sa i seguir un estil de vida saludable.
- Aprendre les propietats i els beneficis de les verdures de manera fàcil i amena.
- Conèixer el cicle dels vegetals des de la llavor fins al plat.
- Conèixer la piràmide alimentària i els avantatges de menjar variat.
- Motivar als nens i les nenes a menjar verdures!

LES HISTÒRIES

De la llavor a la cuina

En aquesta història veiem tot el procés de creixement de les verdures. Des que les plantem fins que neixen i estan a punt per ser menjades.
Per a aconseguir-ho necessitem una bona terra, aigua i l'escalfor del sol. Això a vegades no és fàcil, però tot i les sorpreses del camp,
com pot ser una calamarsada o una gelada, obtenim uns productes frescos i nutritius.

Objectius:

·Aprendre allò necessari perquè una planta creixi i completi el seu cicle.
·Fomentar el treball en equip. Tots junts aconseguim les condicions necessàries perquè de les llavors en surtin unes verdures magnífiques.
·Aprendre els efectes de les condicions adverses en el camp i quines són les seves conseqüències.

La revolució de les verdures

Les verdures estan cansades que els infants no les vulguin tastar. La col arrissada, la carabassa, la coliflor i la carxofa munten una assemblea d'urgència per explicar les seves propietats i els seus punts forts per convencer el públic de que són molt saludables.

Objectius:

·Conèixer quatre verdures importants en la dieta mediterrània i fomentar-ne el seu consum.
·Familiaritzar-se amb les propietats dels aliments i els efectes beneficiosos que tenen per a la nostra salut.
·Descobrir que menjar verdures pot ser molt divertit.

De la llavor a la cuina

La família de les Apiàcies i la família de les Liliàcies estan enfrontades des de fa temps. Però dos de les seves hortalisses, la pastanaga i el porro, s'enamoren com els protagonistes d'una tragèdia shakespeariana. Malgrat l'oposició dels seus parents, l'amor triomfarà, i gràcies a una recepta màgica tots descobriran que barrejats a l'olla fan l'equilibri perfecte per cuinar un gran plat.

Objectius:

·Aprendre que en el món vegetal les plantes es divideixen en famílies, i conèixer dues d'aquestes famílies que sovint ens trobem al plat.

·Descobrir que cal menjar de tot i ben variat.

·Entendre que la convivència i el treball en equip és positiu per aconseguir un objectiu.

La piràmide alimentària

La piràmnide alimentària és un gràfic que ens mostra de manera senzilla l'equilibri en el consum d'aliments i les proporcions diàries que hem d'incloure a la nostra dieta. Aquesta piràmide s'ha anat adaptant a mesura que es descobreixen noves evidències en alimentació i per això hi ha diversos models i actualitzacions. A l'espectacle es mostra a la base les fruites i les verdures juntament amb els cereals, les llegums i les fruites seques.

Objectius:

·Conèixer la piràmide alimentària.

·Conèixer quins aliments hem d'incorporar a la nostra dieta amb major freqüència i quins hem de consumir en menys quantitat.

ACTIVITATS

1

A l’espectacle que acabeu de veure hi surten moltes verdures. Ja les coneixes totes?
Us proposem que treballeu conjuntament per identificar les imatges de les verdures

2

Et proposem un experiment: fer germinar una mongeta!
Segueix les instruccions:

Material:

- Got transparent
- Cotó
- Llavors de llenties, mongetes, etc.
- Aigua
- Etiquetes

Procediment:

Mullem un cotó amb aigua, posem una mongeta enmig i l'emboliquem. Després la posem dins del pot de vidre i la deixem uns dies en una habitació on hi hagi finestra, perquè li arribi llum. En poc temps veureu néixer les primeres arrels de la mongeta i més tard les fulles. També es pot fer amb altres llavors (podeu provar amb cigrons, llenties, pèsols, blat de moro, etc.). Sempre han de ser seques o fresques, però mai cuites ni congelades. Si són seques, deixa-les en remull en aigua durant el dia abans.

Observacions:

Al cap d'uns 5-7 dies la planta germina; al cap de 3-5 dies podem distingir les seves parts: arrel, tija i fulles; i en una setmana aproximadament canvia de color i ja la podeu trasplantar a un test amb terra!
Podeu fer l'experiment posant un pot amb llavor a les fosques i un altre sense aigua per observar les diferències.

3

La Sansa fa servir moltes frases fetes amb noms de verdures.
En recordeu alguna? A continuació us en deixem una llista i us animem a que descobriu el significat de cada una.

- Ser una bleda
- Ser més llest que un pèsol
- Fer el préssec
- Tenir més capes que una ceba
- Tenir el cap més dur que un meló
- S'ha acabat el bròquil
- Posar-se vermell com un tomàquet
- Quedar-se amb cara de moniato
- Donar carabasses
- Partir peres
- Ser prim com un espàrrec
- Pesar figues
- Ser un figaflor
- M'importa un rave!
- Remenar les cireres

4

Un altre experiment divertit: fem un ninot amb cabell de gespa.

Material:

·una mitja vella
·menjar d'ocells
·serradures, cordill
·retoladors
·agulla, fil i tisores
·un pot de vidre (o altres elements per formar el cos del ninot)
·aigua

Procediment:

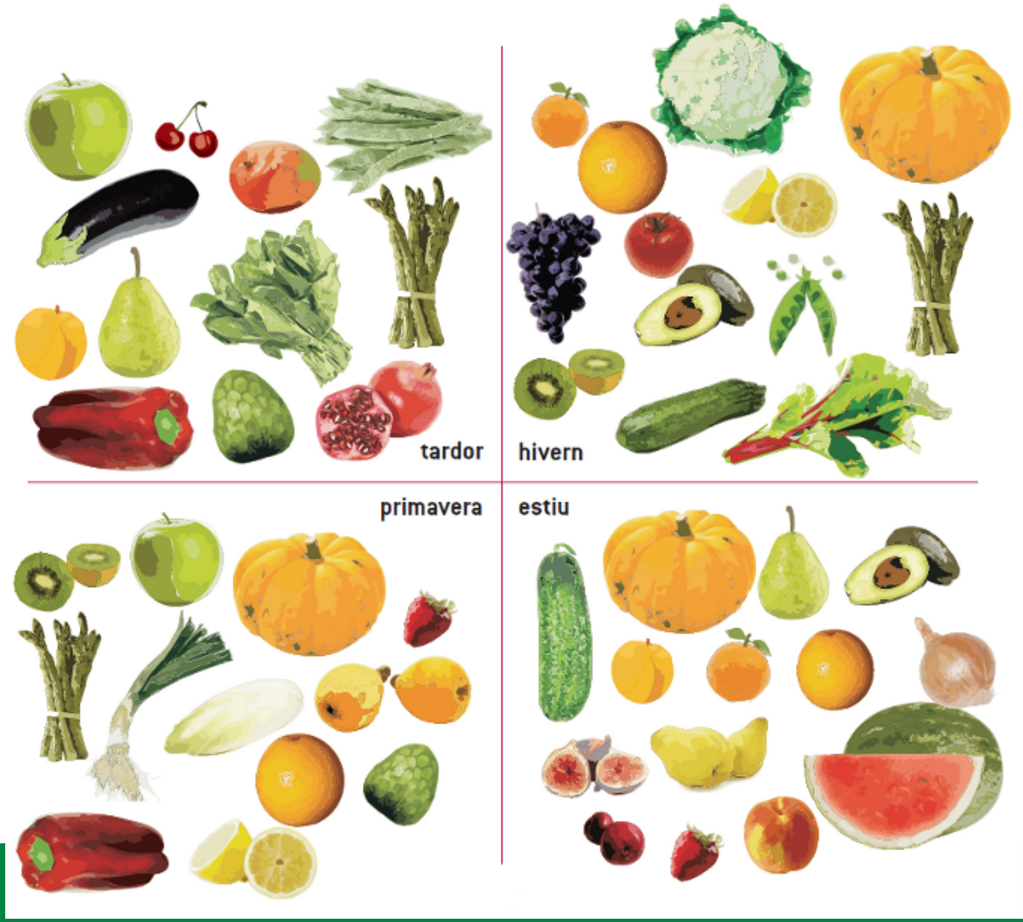
Al fons del tot de la mitja posa dos dits de menjar d'ocells. A continuació continua omplint la mitja amb serradures de fusta, fins a tenir un gruix d'uns 10 cm. Lliga la mitja pel lloc que serà el coll del ninot, de manera que t'haurà quedat una bola que serà el cap. Amb retoladors pots pintar en aquest cap els ulls i la boca. El nas el pots fer formant una boleta a la mitja, que assegураràs amb agulla i fil. El cos del ninot es pot fer de vàries maneres: amb un pot de vidre, o amb retalls de roba o amb el cartró d'un rotllo de paper higiènic, etc. Fes servir la imaginació!!

Finalment, l'únic que has de fer és regar amb regularitat la part superior del cap. Un cop surti la gespa semblarà cabell. Tingues el ninot en un lloc ben il·luminat, però sense que li toqui el sol directe. I rega lleugerament cada un o dos dies.

Ah! I no t'oblidis de posar-li nom!

5

Per disminuir la petjada ecològica dels aliments ens cal consumir productes de proximitat.
I això vol dir que, en el cas de les verdures i les fruites, cal saber quines són de temporada.
En aquest quadre trobaràs fuites i verdures classificades segons l'estació.
Et proposem que ho estudieu i després jugueu a endreçar-les!



6

Et presentem la piràmide alimentària que ja vas conèixer a l'espectacle.
Esbrina quins aliments hem d'incorporar a la nostra dieta amb major freqüència i quins hem de consumir en menys quantitat.
Podeu parlar a classe sobre el vostre menú i debatre si és prou sa i quins canvis podríeu fer.

www.tanakateatre.com
tanaka@tanakateatre.com
Ariadna: 618 642 476