



# diveRevista

DESEMBRE 2020 EDICIÓ N° 1

diverTALIA



# BENVINGUTS

ESTRENEM UN NOU PROJECTE

Des de Divertàlia us volem presentar aquest nou projecte: la diveRevista.

Es tracta d'un petit magazine que us farem arribar de manera mensual com a complement al menú del mes.

A la diveRevista hi trobareu receptes, articles, propostes de lleure, manualitats, consells d'alimentació saludable i moltes sorpreses més!

- 03** Fruites de temporada
- 04** Beneficis de prendre cítrics
- 06** La diverMANUALITAT del mes
- 07** El dia temàtic al menjador
- 08** La RECEPTA del mes
- 09** DiverTECNOLOGIA
- 10** DiverPASSATEMPS

---

# Fruites de temporada



TRIAR PRODUCTES DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT TÉ MOLTS AVANTATGES:  
MÉS SABOR, FRUITES I VERDURES AL SEU PUNT I MÉS ECONÒMIC I SOSTENIBLE



Avui dia és molt fàcil trobar qualsevol producte fresc, perquè el que no tenen al supermercat ho fan portar de fora, però val la pena seguir la guia alimentària que ens indica que seleccionar productes de proximitat i de temporada és el millor per gaudir d'una alimentació saludable.

Els productes de temporada són aquells que creixen de manera natural en una època determinada, sense necessitat d'utilitzar mitjans artificials de conreu, com l'ús d'hivernacles o de cambres frigorífiques per allargar la vida útil de les fruites i les verdures. Per exemple, aquestes són algunes fruites i verdures de temporada: Les protagonistes de la tardor són fruites com la magrana, la poma, la pera i les figues.

Aquest desembre comença l'hivern on hi destaquem els cítrics, com les taronges, les mandamines i les aranges.

Una altra recomanació alimentària que cal tenir present és que seleccionar productes de temporada és també una manera de mantenir la salut en plena forma.

---

---

# beneficis de prendre cítrics



CONSUMIR CÍTRICS ALS MESOS DE TARDOR I D'HIVERN ENS APORTA MOLTS BENEFICIS  
QUE VAN MOLT MÉS ENLLÀ DE LA SALUT

En aquest article us volem explicar quins són els principals beneficis de consumir cítrics. És molt difícil trobar algú que no hagi menjat algun cítric a les darreres setmanes. Els trobem a tot arreu tot i que, però, no en consumim els necessaris. Tots sabem o hem sentit a parlar dels beneficis de prendre un suc de taronja de bon matí. Tots sabem els poders dels cítrics a l'hora d'ajudar-nos a combatre i prevenir els refredats per la seva gran concentració de vitamina C. La veritat, però, és que, a més, els cítrics ens aporten molts més beneficis dels que coneixem. Beneficis que van més enllà de la salut de manera que, potser, no són tan coneguts.



Sobretot, cal recordar que els cítrics tenen un alt contingut en vitamina C. Aquesta, però, no és la seva millor ni única propietat. Tot seguit, us n'exposem d'altres.

## VITAMINES I MINERALS

El nostre cos necessita, també, vitamines i minerals perquè tot estigui en ordre. El consum de taronges i llimones és vital per obtenir vitamines A, B1, B2 i C. El consum d'aquestes dues fruites ens ajudarà per fer més forts els nostres teixits. D'aquesta manera previndrem els refredats i les infeccions de la mucosa. A més, ens ajudarà a equilibrar la nostra pressió arterial.

## PROTEGEIXEN EL SISTEMA DIGESTIU

Anem a tocar un dels punts importants. Les mandarines, les taronges i les llimones desinfecten les vies digestives, dissolen els aliments i alleugen l'acidesa estomacal. Prendre cítrics serà, també, una de les millors maneres de protegir el nostre estómac.

”

***El consum de cítrics ajuda  
al nostre sistema digestiu***



---

# beneficis de prendre cítrics



## PELL SALUDABLE

Els cítrics són excel·lents companys de la bellesa. El consum diari d'aquestes fruites ajudarà la nostra pell. Hidratació o neteja facials en són dos dels beneficis més clars. Si tenim alguna infecció a la pell és recomanable menjar quatre cítrics cada matí.

## DEPURACIÓ DELS ÒRGANS

Els cítrics ajuden a eliminar l'acumulació de substàncies del ronyó, la vesícula o el fetge. Aquestes substàncies poden arribar a causar dolors molt molestos o, en el pitjor dels casos, malalties greus.

## PÈRDUA DE PES

A part de ser excel·lents companys de bellesa en la cura de la nostra pell, els cítrics també ens ajudaran a reduir pes. Un pomelo a l'hora d'esmorzar, per exemple, ens afavoreix a cremar greixos del nostre organisme. Menjar cítrics és saludable i molt beneficiós per al nostre organisme. Si en prenem cada dia, més concretament, cada matí, potenciarem l'absorció de les seves propietats nutritives.



---

# diver manualitat del mes

## PESSEBRE AMB OUERES DE CARTRÓ



Aquesta és una creativa idea per construir un pessebre amb oueres de cartró. Per tant, guardeu els patrons dels ous i no els tireu a les escombraries!

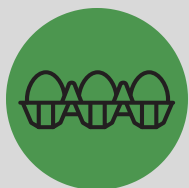


### PASSOS A REALITZAR

1. En primer lloc hauràs de retallar amb molta cura cadascun dels bols de l'ouera. Tingues en compte que necessitaràs uns quatre bols per cada figura.
2. Retalla'n algunes altres per si necessites donar forma als cabells dels personatges que vulguis fer, i després ja els pots pintar al teu gust.
3. Encaixa 2 bols cara a cara. Això li donarà forma al cos, tal com es veu a la imatge. Encaixa, també, els bols que has modelat com els cabells per acabar de donar-li forma al cap.
4. Acaba de pintar els figures amb els colors que vulguis i que més t'agradin i dibixa'ls l'expressió de la cara.
5. Finalitzem unint el cap amb el cos i ja tenim aquest naixement creatiu acabat.

---

## quin material ens fa falta?



Oueres de cartró



Pintura de diferents colors  
Pinzells per pintar



Tisores  
Cola

---

# el dia temàtic al menjador

LES COMARQUES DE CATALUNYA



## el Moianès

DIJOUS 17 DE DESEMBRE

Els nostres exploradors, Diver i Tàlia, segueixen el seu viatge per les comarques de Catalunya. Després de visitar la comarca del Maresme aquest passat novembre, ara toca fer parada a la comarca del Moianès.



El Moianès és una comarca de Catalunya, situada a la zona més elevada de l'altiplà central català. La seva capital és Moià. La majoria de la comarca és part de la Depressió Central, excepte la part més meridional, que ho és de la Serralada Prelitoral.

El proper dijous 17 de desembre, els infants dels menjadors escolars tindran un menú típic d'aquesta comarca amb *El Baiaton* (col, patata i cansalada) de primer i *Vedella guisada amb bolets* de segon. A més, els infants rebran el díptic lúdic informatiu per poder aprendre més coses d'aquest territori.

Quina serà la primera comarca que visitarem al 2021?

---

# la recepta del mes

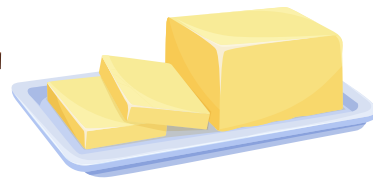
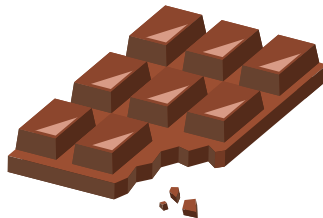
## TORRÓ CRUIXENT DE XOCOALTA



La recepta de torró casolà cruixent amb tan sols quatre ingredients i una preparació molt senzilla. Els infants es lleparan els dits amb aquesta recepta i s'ho passaran d'allò més bé si els feu participar en la seva el·laboració.

### INGREDIENTS:

- 250g de xocolata amb llet
- 80g de mantega a temperatura ambient
- 50g d'arròs inflat o ametlles (al vostre gust)
- 50g de xocolata per fondre



### PREPARACIÓ:

1. Trosseja la xocolata amb llet i la xocolata per fondre. Barreja-les i fon-les en un cassó al bany maria.
  2. Quan la xocolata estigui al punt, incorpora la mantega i barreja bé. El resultat serà una xocolata lleugera i brillant.
  3. Afegeix en aquest moment l'arròs inflat o les ametlles i torna a barrejar.
  4. Només queda abocar sobre un motlle de torró embolicat en paper d'enfornar.
  5. Mou la barreja bé perquè no quedi aire i pressiona-la una mica.
  6. Conserva-la a la nevera fins que s'endureixi.
  7. Només queda tallar, menjar i gaudir
-



---

# diver tecnologia



APPS AMB QUÈ AUGMENTARÀS EL TEU QUOFICIENT INTEL·LECTUAL MENTRE ET DIVERTEIXES



El nostre cervell té la capacitat de modificar les seves connexions al llarg de tota la vida. És per això que, malgrat les nostres característiques genètiques, podem desenvolupar la nostra intel·ligència treballant de la manera adequada. Per millorar-la hi ha nombroses aplicacions que podem utilitzar i que ens seran de gran ajuda. Són eines desenvolupades per científics, psicòlegs i experts i que estan específicament orientades a expandir les nostres habilitats cognitives. A més, d'una manera divertida. A continuació us proposem una selecció d'apps amb les que podràs millorar el quoficient intel·lectual mentre et diverteixes.



## Brain it on!

En aquesta aplicació hauràs de resoldre puzzles. Posaràs a prova la teva capacitat dibuixant figures per resoldre complexos enigmes. No són tan simples com semblen!

L'aplicació inclou dotzenes de trencaclosques que estan actualitzant de forma contínua. Hi ha múltiples formes de resoldre cada puzzle, però hauràs de reptar-te a trobar la millor d'elles.

**Edat:** A partir de 4 anys



## Math Workout

És un joc educatiu, divertit i desafiant.

Consisteix en un conjunt d'exercicis diaris d'entrenament cerebral i exercicis matemàtics dissenyats per millorar l'aritmètica mental. Els jocs es basen en els principis de la psicologia cognitiva per ajudar-te a practicar diferents habilitats mentals. Entre elles, memòria, atenció, velocitat, reacció, concentració i lògica.

**Edat:** A partir de 4 anys



## Brain fitness

Una aplicació molt senzilla per millorar i desenvolupar la salut del teu cervell.

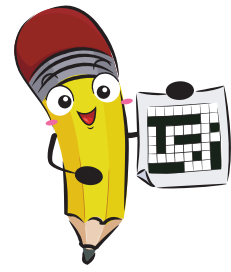
Consisteix en diversos mini-jocs amb els quals podràs treballar diferents capacitats mentals i cognitives.

Memòria, reflexos, visió dinàmica o discriminació de colors. Aquests són només alguns dels aspectes que podràs treballar mentre et diverteixes jugant amb l'aplicació. A més, inclou proves matemàtiques perquè millors teva capacitat de raonament.

**Edat:** A partir de 6 anys

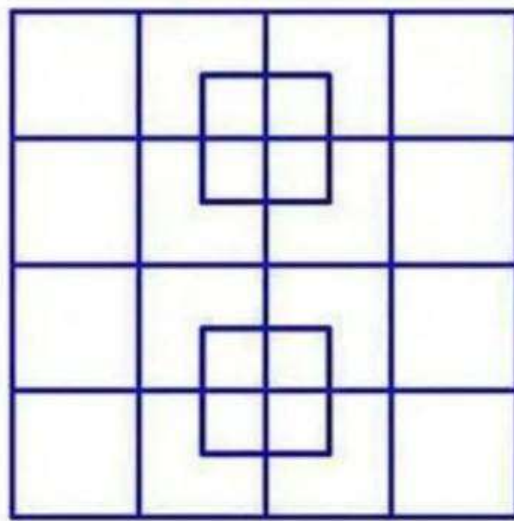
---

# els diver passatemps

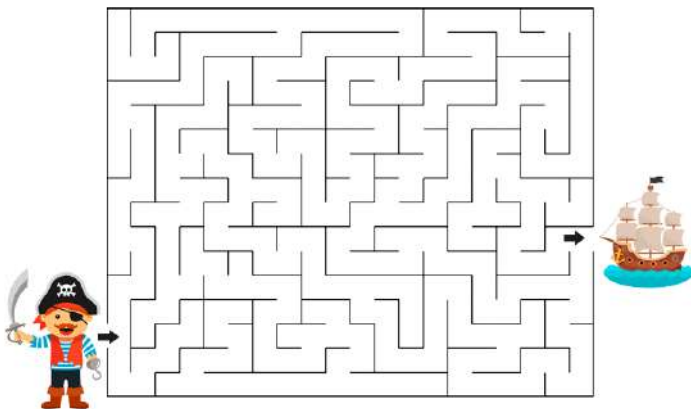


## L'ENGIMA DEL MES

No hi ha res com una prova d'agudes visual o un problema matemàtic embogidor per atreure l'atenció de tothom. El nou repte que desafia la vostra percepció visual us farà estar ben atents. La missió és comptar quants quadrats hi ha a la següent imatge. La solució us la donarem al número de gener.



## EL LABERINT



Sereu capaços de poder ajudar al nostre Diverpirata a trobar el camí que el porta cap al seu vaixell?

## SOPA DE LLETRES

s	r	p	o	m	b	c
e	c	d	l	f	w	a
t	a	v	g	u	e	s
c	r	i	h	l	j	t
q	a	m	v	l	h	a
w	g	k	y	a	s	n
b	o	l	e	t	i	y
t	l	d	o	b	q	a

Per acabar la tardor, us proposem trobar el nom d'aquests 5 elements característics d'aquesta estació.

A dark, atmospheric photograph of Santa Claus and a young girl in an elf costume. Santa Claus, on the left, has a long white beard and is wearing glasses. The girl, on the right, is wearing a green elf hat and a green top with a red collar. They are both looking down at a white envelope or letter that is resting on a dark surface. The lighting is low, creating a cozy and intimate feel.

*L'equip de Divertàlia us desitja unes  
Bones Festes*

---

DESEMBRE 2020