

# diveRevista

GENER 2021 EDICIÓ N° 2



diverTALIA





# BENVINGUTS

INAUGUREM L'ANY 2021

Després de la bona acollida que va tenir l'estrena de la DiveRevista, comencem l'any 2021 amb el nostre segon número.

Esperem que hagueu passat un molt bon Nadal i desitgem que aquest any que comença vingui ple de moltes il·lusions.

A les següents pàgines us aportem noves receptes, articles, propostes de lleure, manualitats, consells d'alimentació saludable i moltes sorpreses més!

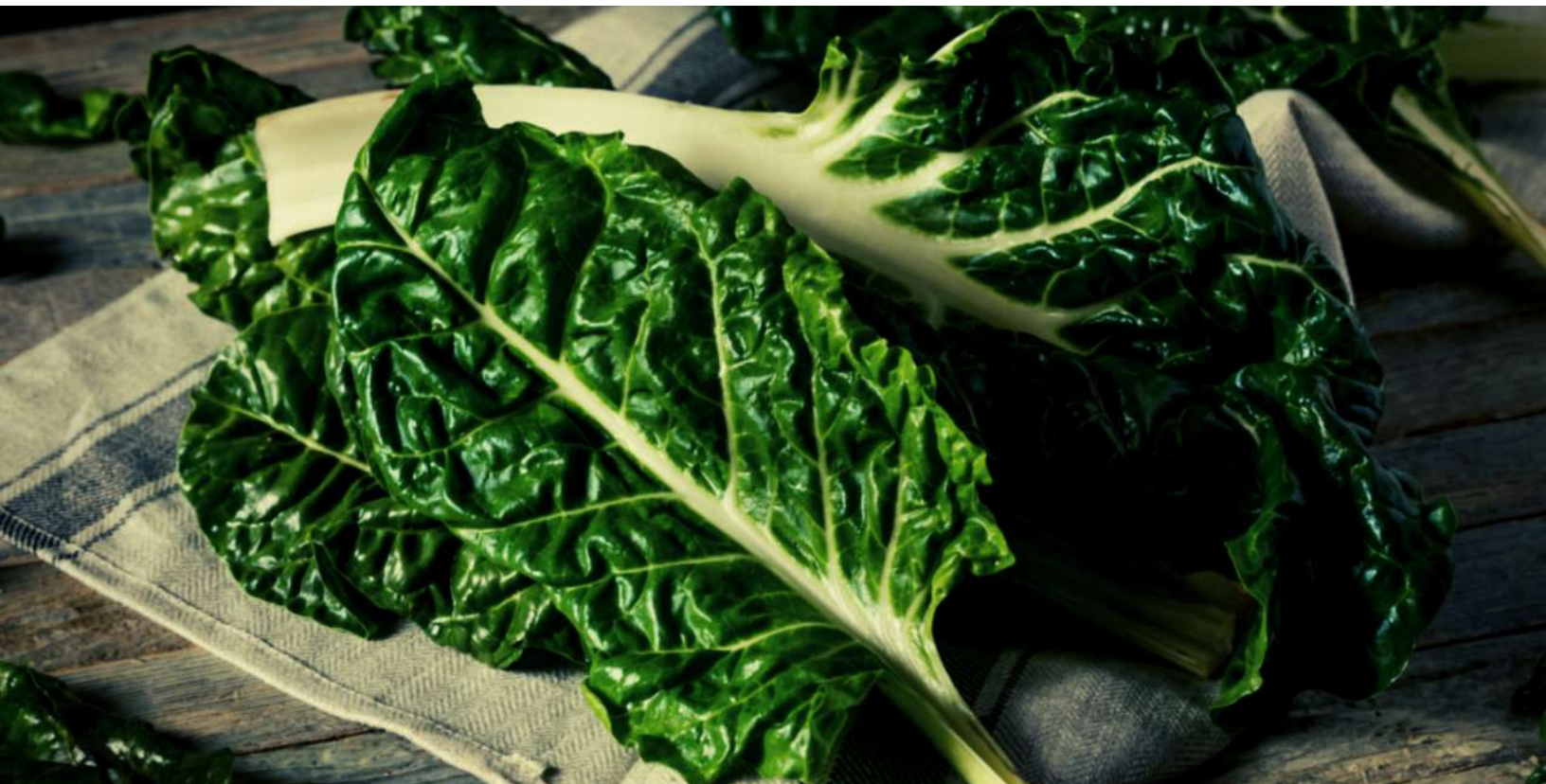
- 03** Aliments depuratius
- 04** Aliments d'hivern als menjadors escolars
- 06** La diverMANUALITAT del mes
- 07** El dia temàtic al menjador
- 08** La RECEPTA del mes
- 09** DiverTECNOLOGIA
- 10** DiverPASSATEMPS

---

# aliments depuratius



DESPRÉS DELS ÀPATS ABUNDANTS DE LES FESTES DE NADAL, TOTS COMENCEM L'ANY AMB UN NOU PROPÒSIT: FER UNA DIETA MÉS SALUDABLE. A CONTINUACIÓ US DESCOBREM ALGUNS ALIMENTS QUE US AJUDARAN A DEPURAR L'ORGANISME. APUNTEU-LOS BÉ!



Com sempre diem, l'alimentació és un dels pilars més importants per gaudir d'una bona salut, per això, després de Nadal, cal tornar a la normalitat i alimentar-se de substàncies depuratives és la millor opció per tenir una bona qualitat de vida i salut.

Els següents aliments que et presentem tenen un objectiu comú: alleugerir, depurar, eliminar líquids i toxines i reduir la inflor.

**Aigua:** Hidratar-se és la millor opció per expulsar les substàncies de rebuig del nostre cos.

**Raim:** No només per Cap d'Any! Aquesta fruita té un 80% d'aigua i ajuda a desintoxicar.

**Carxofa:** Aquesta hortalissa estimula el funcionament dels bacteris de l'intestí, millora el treball digestiu i elimina les deixalles restants.

**Te:** Les infusions després de dinar milloren el procés digestiu fent que es dugui a terme de forma més ràpida

**Bledes i espinacs:** També són molt riques en aigua, vitamina C i fibra.

**Herbes fresques:** Amb elles, impedim la retenció de líquids que provoca la sal, però sense perdre el sabor dels plats.

**Taronja:** Una altra fruita per depurar, ja que conté vitamina C i millora el sistema immunològic

**Pinya:** Finalment, la pinya és una de les fruites més diürètiques i depuratives que existeixen, ja que, ajuda a eliminar a través de l'orina totes les toxines.

---



---

# aliments d'hivern als menjadors escolars



Als nostres menjadors escolars potenciem els productes de temporada. Sobretot, fruites i verdures ja que es troben en el seu punt òptim de consum. La terra ens obsequia amb productes que resisteixen les difícils condicions climatològiques típiques d'aquesta estació de l'any.

Actualment ens trobem, de ple, a l'estació més freda de l'any. Aquesta resistència a les baixes temperatures ens l'aporta, sobretot, el color verd fosc típic de les verdures que consumim, aquests mesos, als menjadors escolars. A l'hivern, a l'hora d'elaborar els menús dels menjadors escolars, tenim a la nostra disposició una gran varietat de fruites i verdures. Aquestes són poc calòriques però aporten nombroses vitamines i minerals. Ens ajuden, a més, a afrontar refredats i gripes.



Consumir aliments de temporada als menjadors escolars afavoreix que el cos dels infants s'adapti millor a l'estació de l'any.

Les verdures de clima fred, a diferència de les de clima càlid, ofereixen diferents parts de la planta com a part comestible. En alguns casos són les fulles. En altres els bulbs o les arrels. Espinacs, porros, cebes, alls, són aliments rics, en primer lloc, en aigua. També ho són en fibra, vitamines i, finalment, en minerals. En canvi, són pobres en greixos i proteïnes i tenen, a més, un baix contingut en hidrats de carboni a excepció de la patata.

La majoria de verdures d'hivern accepten bé totes les tècniques de cocció: bullides, al vapor, guisades, arrebossades, al forn a més de poder-les combinar amb altres aliments.

**Consumir aliments de temporada als menjadors escolars afavoreix que el cos s'adapti millor a aquesta l'estació de l'any.**



---

# aliments d'hivern als menjadors escolars



A part de les verdures, als menjadors escolars apostem, també, per les fruites de temporada. La fruita d'hivern conté minerals que ens ajuden a millorar la digestió i reforcen el sistema òssi.

A l'hivern podem trobar, al seu punt més òptim, cítrics com la taronja o la mandarina. Totes dues són riques en vitamina C i fibra. També les pomes. Tot i que es cullen a la tardor, es conserven bé i esdevenen una bona fruita d'hivern. També són riques en fibra.

## **Per què és important consumir aliments de temporada?**

Com el seu nom indica, quan parlem d'aliments de temporada ens referim al temps. El moment en què els productes com fruites i verdures es troben al seu punt òptim de consum i només estan disponibles, frescos, al mercat un cert temps. Si que és cert que, actualment, la globalització fa que puguem consumir qualsevol producte en qualsevol època de l'any tot i que no conté les mateixes propietats. Una fruita recollida al seu punt just de maduració, al temps que li toca, serà molt més gustosa i conservarà les seves màximes propietats organolèptiques (gust, aroma, aspecte,...). A més, des del punt de vista econòmic, el producte de temporada serà més assequible per a la nostra butxaca ja que, sempre, hi ha molta més oferta.



---

# diver manualitat del mes

## SUPORT PER TELÈFON MÒBIL



Aquest mes us presentem una manualitat molt creativa, un suport per al telèfon mòbil amb forma de mascota que podem personalitzar al nostre gust i amb els colors que més ens agradin.



### PASSOS A REALITZAR

1. Talla el tub de paper higiènic a dos terços de l'altura, de manera que et quedi una tira a la part posterior. Ha de ser una mica més ampla per la base que per dalt. Aquesta zona serà en la qual es doni suport, després, la part del darrere del mòbil..
2. Talla la resta del tub a un terç de la seva alçada i retalla unes orelletes; punxegudes si voleu fer un gat, o més llargues i doblegades, si voleu fer un gos.
3. A continuació, pinta el rotllo per dins i per fora del color que més us agradi. Deixeu assecat i després ja podreu fer els detalls: les orelles, amb pintura més clara; els ulls i el bigoti, amb retolador negre i, si feu el gos, la llengua amb retolador vermell.

---

## quin material ens fa falta?



**Tub de paper higiènic**



**Tisores  
Pinzell**



**Pintures de colors  
Retolador negre i vermell**



---

# el dia temàtic al menjador

## LES COMARQUES DE CATALUNYA



## L'Empordà

DIJOURS 28 DE GENER

Els nostres exploradors, Diver i Tàlia, segueixen el seu viatge per les comarques de Catalunya. Després de visitar la comarca del Moianès, estrenem el 2021 viatjant fins a l'Empordà.

L'Empordà és un territori que es divideix en dues comarques, l'Alt i el Baix Empordà. Són comarques molt turístiques i reben molts visitants al llarg de l'any. Històricament, a l'Empordà hi ha hagut una gran escola de pintors on hi destaca, sobretot, Salvador Dalí.

El proper dijous 28 de gener, els infants dels menjadors escolars tindran un menú típic d'aquesta comarca amb *Sopa de Bròquil* de primer i *Suquet de Peix* de segon. A més, els infants rebran el díptic lúdic informatiu per poder aprendre més coses d'aquest territori.

Quina serà la següent comarca que visitarem al 2021?



---

# la recepta del mes

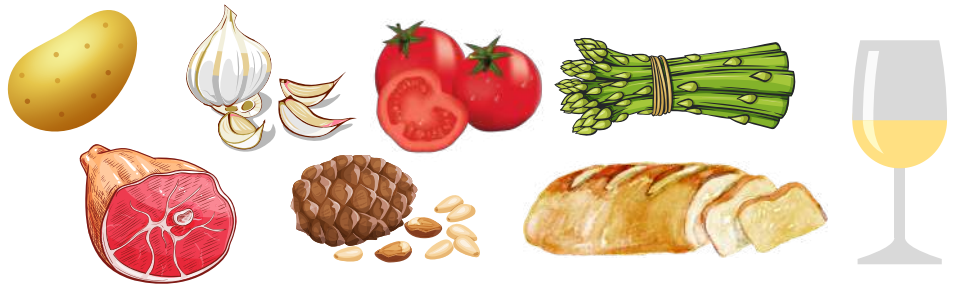
## CREMA D'ESPÀRRECS



Després de les festes de Nadal, sempre ve de gust una recepta saludable i depurativa. Aquest mes un proposem una crema d'espàrrecs que, de ben segur, us farà que us en lleueu els dits.

### INGREDIENTS:

1 patata	50g de pinyons
2 ossos de pernil	4 o 5 tomàquets secs
1 got de vi blanc	1 llesca de pa
1 gra d'all	1 grapat d'espàrrecs



### PREPARACIÓ:

1. Posem dins de l'olla de pressió 3l d'aigua amb els ossos de pernil. Ho coem uns 50 minuts per fer-ne un brou.
  2. En una paella sense oli, hi torrem elspinyons. Els reservem.
  3. A la mateixa paella, hidratem el tomàquet sec amb oli i un gra d'all. No s'ha d'arribar a fregir.
  4. Pelem els espàrrecs i els hi tallem la part posterior. Pelem també la patata.
  5. En una paella saltem els espàrrecs i la patata amb una mica d'oli. Hi afegim vi blanc per evaporar sucres.
  6. Coem el brou de pernil, el deixem refredar i el desgreixem.
  7. Bullim la patata i els espàrrecs dins el brou de pernil durant 25 minuts.
  8. Ho triturem amb la batedora.
  9. Traiem el tomàquet sec i l'all i posem aquesta paella a foc molt viu. Un cop calent hi fregim el pa tallat a daus
  10. Muntem la crema amb el tomàquet, els pinyons, el pa i la menta picada per sobre.
-



# diver tecnologia



## DIGICRAFT: TECNOLOGIA, CREATIVITAT I DIVERSIÓ









L'auge de les noves tecnologies i la seva aplicació en l'àmbit laboral fa que sigui de vital importància que els infants adquireixin capacitats i habilitats digitals des de ben petits.

Aquest és l'objectiu de **DigiCraft**, un programa educatiu que té com a objectiu formar escolars d'entre 6 i 12 anys en competències digitals utilitzant com a vehicle diferents tecnologies com la realitat augmentada, els videojocs, la intel·ligència artificial o el disseny 3D d'una forma pràctica i divertida.

No es tracta que els infants aprenguin a utilitzar un mòbil o tauleta, ja que molts ja compten amb aquest tipus de dispositius i coneixen perfectament el seu funcionament, sinó que siguin capaços de utilitzar-lo de forma segura, gestionant el contingut que manegen, aprenent a relacionar-se en el món digital i beneficiant-se de tot el que la tecnologia pot aportar-los en el seu dia a dia.

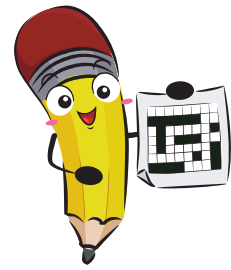
## Quines activitats i jocs trobarem a DigiCraft?

Hi ha tres categories: nens, famílies i educadors. Es tracta que els més petits siguin protagonistes, però involucrant a tots els actors que intervenen en la seva educació, per aconseguir un enfocament integral.

 <p><b>¡Volemos juntos!</b> &gt;</p> <p>Videojuego en el que vamos a ayudar a volar un pequeño pájaro creando unas alas y aleteando!</p> <p>50 - 60 minutos   6 - 8 años   Dificultad baja</p>	 <p><b>Animales y melones</b> &gt;</p> <p>Juego interactivo en el que demostraremos si tenemos buena memoria visual y sonora, relleniendo una secuencia en el orden correcto. Construiremos nuestros propios pulsadores que emitirán sonidos al tocarlos.</p> <p>50 - 60 minutos   6 - 8 años   Dificultad baja</p>
 <p><b>3, 2, 1... ¡Rodamos bajo del mar!</b> &gt;</p> <p>Creación de una animación en 3D con varios personajes sobre la contaminación por plásticos en el mar utilizando la herramienta Toontastic.</p> <p>50 - 60 minutos   6 - 8 años   Dificultad media</p>	 <p><b>Conocemos las plantas de nuestro ...</b> &gt;</p> <p>¡La Academia de Magia nos plantea varios retos! Con una app de reconocimiento debemos buscar ingredientes, alimento, materiales y otros recursos para las clase de Pótimas, Monstruos y Artífugos.</p> <p>50 - 60 minutos   9 - 12 años   Dificultad baja</p>
 <p><b>Creamos un juego de cartas digital</b> &gt;</p> <p>Creación de nuestros propios personajes para un juego de cartas al que vamos a jugar utilizando la tablet o smartphone.</p> <p>50 - 60 minutos   9 - 12 años   Dificultad media</p>	 <p><b>O me cuidas o me pierdes</b> &gt;</p> <p>Juego de cartas en el que debemos proteger nuestros dispositivos mientras el resto de jugadores trata de estropearlos!</p> <p>50 - 60 minutos   6 - 8 años   Dificultad baja</p>

**El podreu descobrir i us podeu registrar a través de la seva pàgina web**

# els diver passatemps

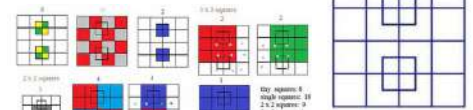


## L'ENGIMA DEL MES

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 del mes és la de saber quants ànecs hi ha a la següent imatge. *La solució us la donarem al número de febrer.*



## SOLUCIÓ ENIGMA DESEMBRE: 40





## SUDOKU INFANTIL


	2	3		4
2	1		4	
1		4	3	2
3	4			1
4		1	2	5




## SOPA DE LLETRES


  
TARONJA


  
POMA


  
PERA


A	B	P	L	A	T	A	N	C	D	M	E	L	O
P	I	N	Y	A	E	F	G	H	I	J	K	P	L
M	N	O	P	Q	K	R	S	M	T	U	V	E	W
X	U	Z	A	B	I	C	D	A	E	F	G	R	H
P	O	M	A	I	W	K	L	D	M	J	G	A	P
A	B	C	F	R	I	D	G	U	A	P	O	L	I
S	I	N	D	R	I	A	F	I	S	T	U	V	B
Q	T	R	E	U	I	K	L	X	N	B	T	E	R
S	M	B	V	C	E	R	T	A	P	L	O	N	B
T	A	R	O	N	J	A	L	O	P	R	A	I	M

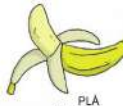
  
KIWI


  
SINDRIA

  
PINYA

  
RAIM

  
MELÓ

  
PLÀ PLATAN

  
MADUIXA

Sereu capaços de trobar totes aquestes fruites dins la sopa de lletres?



*El Cap d'Any ens recorda que  
cada final és un principi. El  
comiat sempre obre les  
portes a noves alegries.*

*L'equip de Divertàlia us  
desitja un Felïç Any 2021!*

---

GENER 2021