

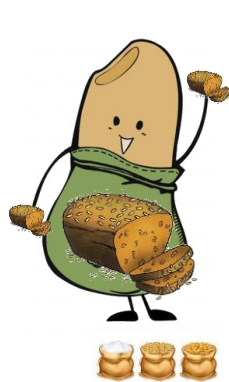


## ACTIVITAT 6: DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA

Bon dia, famílies!!! Bon dia, nenes i nens!!!!

Tot l'equip d'Ausolan ha gaudit molt preparant esmorzars saludables i pensant molt en vosaltres.

Estàvem esmorzant i somiaven desperts que tots tornàvem a l'escola i menjàvem un bon pa integral ... i que el Joan deia: pa marró?? I tots començàvem a somriure... i somiant, somiant hem decidit que aquesta setmana milloraríem l'esmorzar parlant dels cereals integrals. T'hi apuntes ??



### Els cereals integrals

son els grans del cereal sense refinar, amb les seves tres parts (segó, germen i endosperma), aportant una important font d'energia i nutrients per a l'organisme.



També podem fer unes delicioses barretes de cereals, un menjables amb capses i un ventall de composicions del món dels somnis amb els cereals integrals, tota una experiència que alimentarà la nostra imaginació i les nostres ganes de tastar coses noves.

Ens encantaria que seguíssiu compartint per e-mail, [ausolanquedatcasa@gmail.com](mailto:ausolanquedatcasa@gmail.com) les vostres creacions, ens han alegrat moltíssim!! Si us plau, heu de posar el nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola.

Una forta **A B R A Ç A D A**



## FLOCS DE CIVADA

Els flocs de civada són una molt bona manera de menjar cereals integrals, per exemple, per esmorzar barrejats amb un iogurt natural, una tassa de llet o de beguda vegetal. Si, a més a més, afegim una mica de fruita o fruits secs, tindrem tots els nutrients necessaris per començar el dia amb molta energia.



## MUSLI

És un aliment d'origen suís compost per una barreja de cereals integrals (blat, civada, blat de moro,...), fruites dessecades (panses, plàtan), fruits secs i sucre o mel. El consumien els pastors suïssos en l'esmorzar i al sopar acompanyat de llet, obtenint tots els nutrients i l'energia que necessita per funcionar a ple rendiment.



## PA INTEGRAL

És el pa elaborat amb la farina del gra sencer (sense refinar), per aquest motiu, té un color més fosc (perquè la capa externa del cereal és de color marró) i és més ric en fibra i vitamines que el pa blanc, per tant, més saludable. Els més habituals són el pa de blat integral i el de sègol.



## GALETES INTEGRALS

De manera ocasional, també es poden menjar galetes integrals, que són les que estan fetes amb la farina del gra sencer. Tenen més fibra que les galetes normals però, com totes les galetes, no són un aliment recomanat per menjar diàriament, ja que contenen molt de sucre. De tant en tant, podrien ser una opció per berenar o esmorzar si les acompanyem d'una bona peça de fruita i un got de llet o iogurt.

## BARRETES DE CEREALS INTEGRALS

Ingredients:

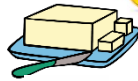
120 grams de mel d'abella



o 90 grams de melassa d'arròs integral



150 gras de mantega



2 clares d'ou



400 grams de cereals d'esmorzar



50 grams de fruits secs



Barreja i bat bé la mel, la mantega i les clares.



Incorpora els cereals

I els fruits secs picats (nous, avellanes, pistatxos...) inclús algunes panses.

Estén la barreja en una safata i posa-ho al forn durant 20 minuts.

Quan encara sigui calent, marca bé la forma de les barretes perquè, un cop fred, es puguin separar.

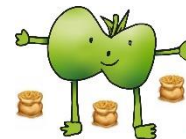
## FEM UN MENJABOLES

Agafem una capsula de cereals buida. Pintarem una de les plantilles que adjuntem (granota o hipopòtam). Enganxarem el dibuix a la capsula de cereals. Amb l'ajuda dels pares tallarem la boca dels animals pintats i farem pilotetes de paper. Jugarem a veure qui fica més pilotetes dins de la boca.

Materials: Capsula de cereals, plantilles d'animals, colors, tisores, cola i pilotetes de paper



# CREACIONS AMB CEREAIS



  
ausolan



## ELS CEREAIS INTEGRALS







