



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

El drac Nyam-nyam



Conte...



i activitats
didàctiques



En aquesta història us explicaré, tot ajudant-me d'un àlbum de fotos, com i per què els meus amics de la Colla dels Dracs em van fer. Ells em van batejar "el drac Nyam-nyam". Malgrat el meu aspecte de drac ferotge, tots els nens i nenes se'm volen cruspir. Les meves inseparables "col·legues", la S i la A, sempre m'acompanyen a tot arreu. Sense elles no seria un entrepà sa. Molts de vosaltres ja les coneixeu. Aquí comença una nova aventura. Voleu compartir-la amb mi?

Heu conegut mai un entrepà que parla? Doncs aquest sóc jo. Sí, heu llegit bé: parlo, ballo, jugo, ric... i, a més a més, sóc bo, sa i nutritiu.

Hola, jo sóc la A d'aliment. Us recordeu de nosaltres?

Hola, jo sóc la S de seguretat, i sempre vigilo la A.



El drac Nyam-nyam

Ei, nois! Sabeu que el nostre amic entrepà porta sang blava? Sí, sí, és de la noblesa. El seu nom en anglès és sandwich. I sabeu d'on ve? Hem de viatjar pel túnel del temps i aturar-nos l'any 1762 a Anglaterra.

Hi havia un comte, el Comte de Sandwich, a qui li agradava molt jugar als jocs de taula, tant que un dia va jugar vint-i-quatre hores seguides! Com que tenia gana va manar al seu majordom que li preparés alguna cosa per menjar ràpid. El majordom, apurat, va agafar dos trossos de pa i entremig hi va posar un tall de carn. Vet aquí que així va néixer el nostre amic, l'entrepà.

© Diputació de Barcelona

Novembre de 2007

Direcció i coordinació: Unitat de Seguretat

Alimentària del Servei de Salut Pública i Consum

Text: Marga Serra i Mercè Almirall

Il·lustracions: Montse Bosch

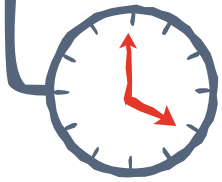
Producció: Direcció de Comunicació

de la Diputació de Barcelona

Disseny: Solucions Gràfiques i Editorials

Impressió: XXXXXXX

Dipòsit Legal: B-XXXXX-2007



La Colla dels Dracs tenen una idea genial

La Mireia, l'Alina, l'Anna, el Marc, el Martí i l'Alek són la Colla dels Dracs. Cada dissabte es troben a l'esplai. S'ho passen molt bé! Juguen, aprenen i comparteixen tantes coses!

Aquell dissabte va ser un dia molt especial, tan especial que sempre el recordaré!

El Marc va proposar al grup una idea genial:

– Ei xavals, i si li fem a l'Alek una festa de benvinguda?

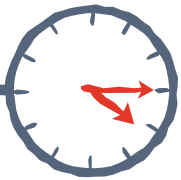
L'Alek és el darrer drac que ha arribat a la colla, abans vivia a Moscou.

– Com mola aquesta idea! – va exclamar l'Anna.

El Martí va afegir:

– Com l'Alek no coneix la nostra cuina, li podríem fer un bon berenar. Així li anirem ensenyant quins aliments mengem i com els cuinem!





La Colla dels Dracs es distribueixen les feines

L'Alina va prendre la iniciativa i va proposar farcir-me d'enciam, botifarra, formatge i ou dur. La Mireia va suggerir sucar-me la panxeta amb maionesa i tomàquet, per ser més gustós. I l'Anna va triar els aliments perquè representés un drac ferotge: les crestes i les potes de pa de motlle, el cogombre tallat molt fi i el pebrot escalivat per fer-me un vestit d'escates, les ametlles per a les dents afilades i el pebrot cru per a la meua llengua interminable. És súper celebrar l'arribada de l'Alek amb un berenar amb aliments de la nostra terra!

Com que som la Colla dels Dracs, us imagineu fer un entrepà en forma de drac?

D'acord, podríem anomenar-lo el drac Nyam-nyam. Què us sembla?

Que guai! Però afanyem-nos, hem d'anar a comprar!

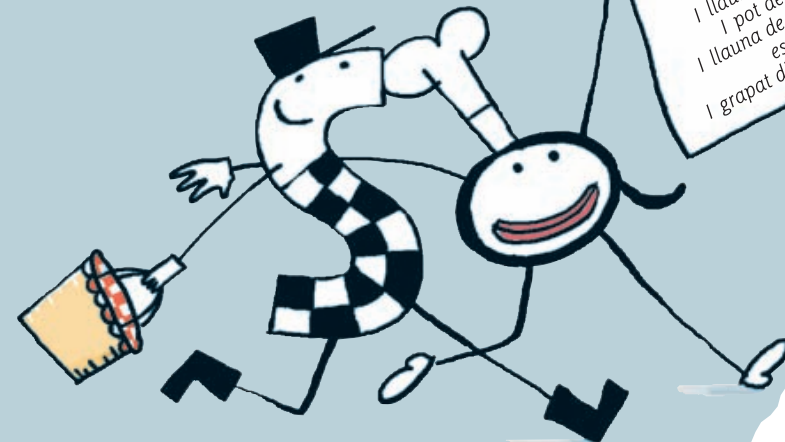


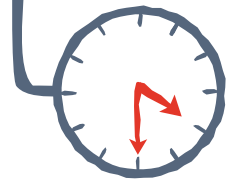
Ràpidament, la Colla dels Dracs es va posar en marxa: calia anar a la xarcuteria, a la formatgeria, a l'hort de l'avi Ramon i al supermercat. Quina organització!



Ingredients:

- 1 barra de pa molt llarga
- 8 llesques de pa de motlle
- 1 enciam
- 1 pebrot
- 1 cogombre
- 3 tomàquets madurs
- 200g de botifarra
- 200g de formatge fresc
- 3 ous
- 1 llauna d'olives negres
- 1 pot de maionesa
- 1 llauna de pebrot vermell escalivat
- 1 grapat d'ametlles torrades





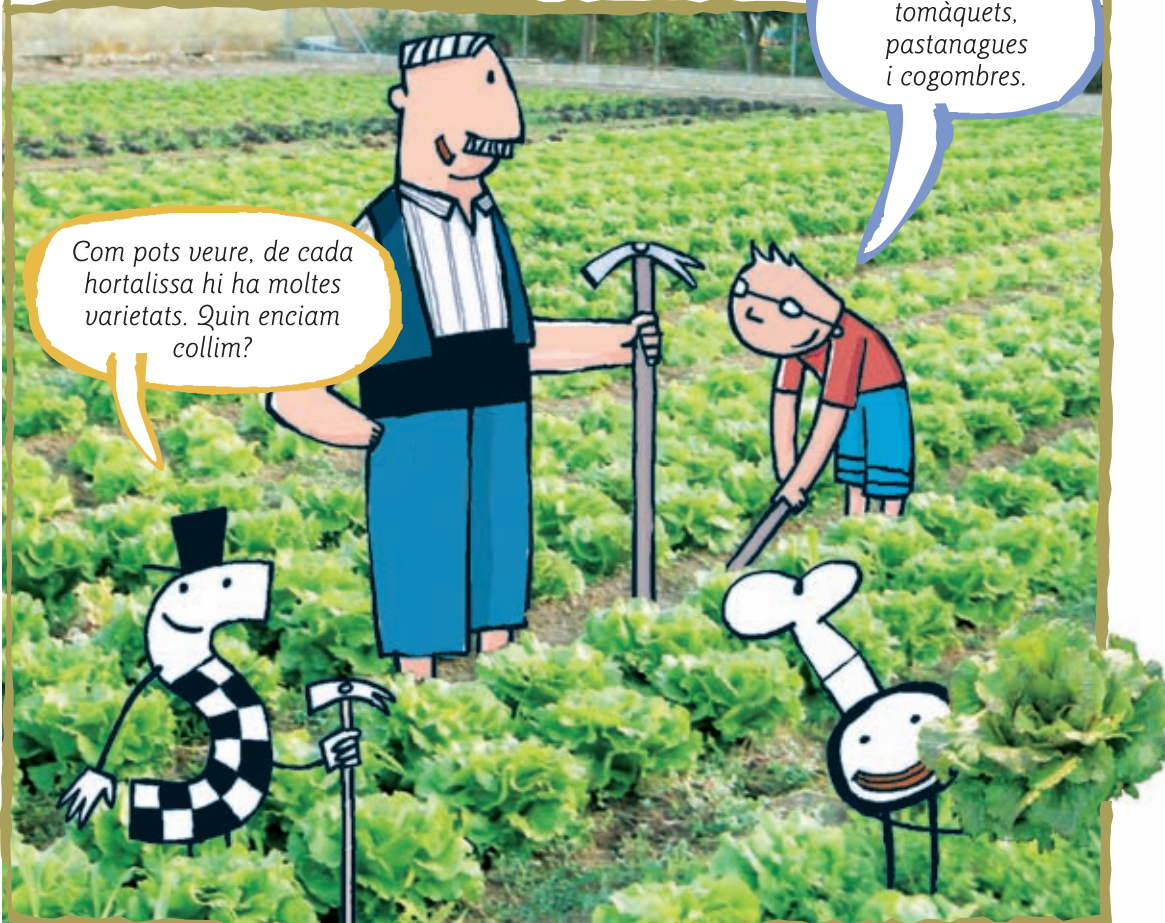
Martí i l'avi Ramon a l'hort

L'avi Ramon té molta cura dels seu hort. Va ensenyar al Martí totes les hortalisses que cultiva: enciams, cogombres i també tomàquets. Per poder-les collir, cal que estiguin crescudes com l'enciam o madures com els tomàquets. Li mostrà els planters d'escaroles, d'all's i de cols. I també els arbres fruiters...

Que fresques són aquestes hortalisses recent collides!

Avi, també volem tomàquets, pastanagues i cogombres.

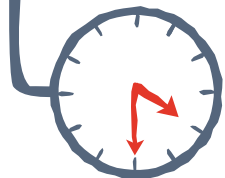
Com pots veure, de cada hortalissa hi ha moltes varietats. Quin enciam collim?



Tots tenim una història, els aliments també!

Els tomàquets, per exemple, van ser cultivats fa tres mil anys pels asteques, i portats al nostre continent pels conqueridors espanyols al segle XVI. Van passar més de dos-cents anys perquè fossin acceptats... i ara són un dels protagonistes de la nostra alimentació! Mmmm... oi que és apetitós el pa sucat amb tomàquet?





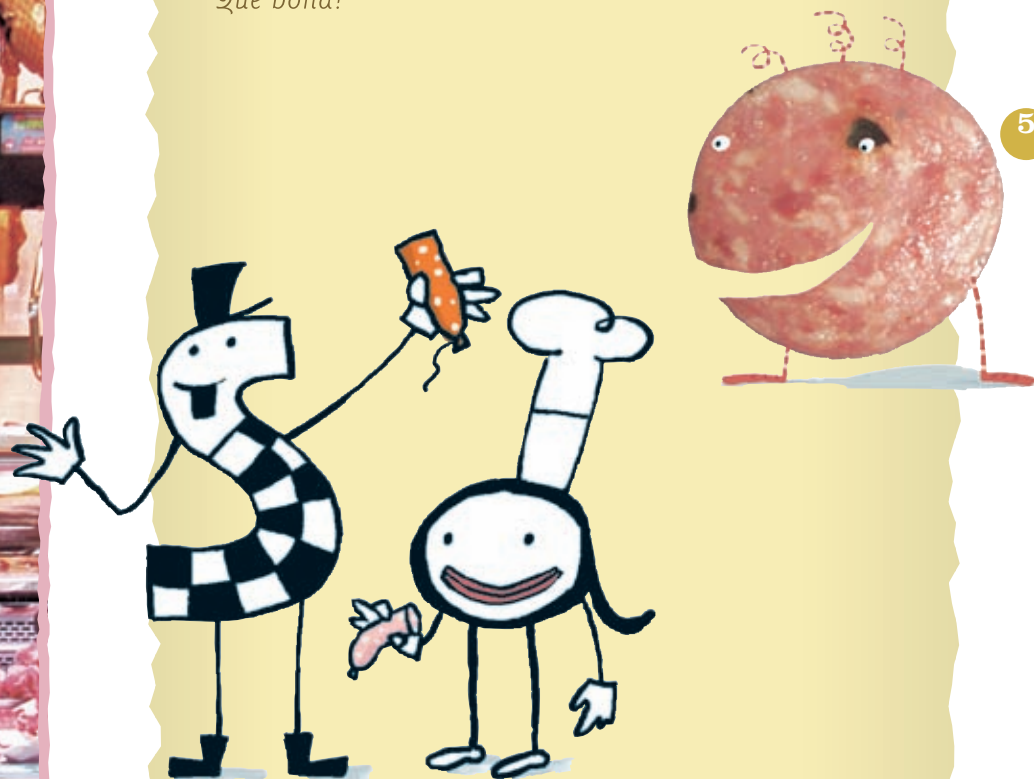
L'Anna fa un tast de botifarra catalana a la xarcuteria

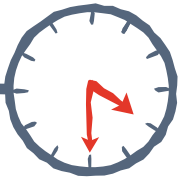
La senyora Carme és la xarcutera del mercat. Li agrada molt la feina que fa. A la seva xarcuteria ven tot tipus d'embotits. De cuits, com la botifarra catalana i el pernil dolç; de curats, com el pernil salat i el fuet. La botifarra catalana és un embotit cuit, elaborat amb carn de porc.



Sabeu què vol dir embotit?

Fa molts anys, quan encara no hi havia neveres i es matava un porc, es van descobrir diferents formes de conservar-lo perquè durés molt més i no es fes malbé: salant-lo, fumant-lo, cobrint-lo d'oli... I també se'ls va ocórrer un altra solució: picar la carn, afegir-hi sal i espècies, omplir un tros del budell net del porc amb la carn picada (d'això se'n diu embotir), i després coure-la. Així es feia i es fa la botifarra cuita. Que bona!





La Mireia compra el formatge al senyor Miquel

El senyor Miquel és el formatger més antic de la ciutat i ven diferents tipus de formatges segons l'animal del qual s'ha tret la llet: de vaca, de cabra, d'ovella i, fins i tot, de búfal.



Hola, Mireia, Què et poso? Tinc formatges frescos i curats, i també en tinc per untar.

Oh, quants formatges! Vull un formatge fresc. És per fer un entrepà amb forma de drac.



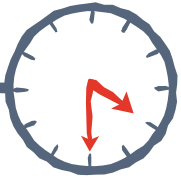
6

Sabeu que el formatge és un dels aliments elaborats més antics?

Els nostres avantpassats van començar a utilitzar la llet per fer formatge, perquè així el formatge durava més temps que la llet fresca.

Tots aquells productes que s'elaboren amb llet els anomenem productes làctics.

La llet i els productes làctics com el formatge i el iogurt tenen molt calci. El calci és un mineral molt important per als nostres ossos!



El marc al supermercat

A la nostra ciutat tenim moltes botigues de queviures on podem trobar aliments que vénen de països llunyans. Molts d'aquests aliments estan envasats. Hi ha diferents tipus d'envasos: de cartró, de llauna... Això fa que els aliments durin més i no es facin malbé, i d'aquesta manera la nostra alimentació pot ser molt variada.

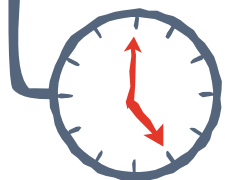
Haig de comprar una llauna d'olives, un pot de maionesa, una llauna de pebrot i mitja dotzena d'ous.



Us heu fixat quants aliments enllaunats consumim?

Doncs tot gràcies al senyor Nicholas Appert, que al 1809 va descobrir un mètode de conservació que va revolucionar el món, l'**enllaunat**. Aquest invent va permetre conservar i emmagatzemar aliments en èpoques difícils de guerres o malalties, i també distribuir aliments a llocs molt llunyans. Quin invent!





A casa de l'Alina, tota la colla fan de cuiners

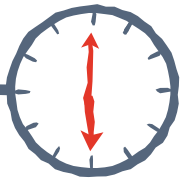
La Colla dels Dracs s'ha trobat a casa de L'Alina. La mare de l'Alina ha comprat el pa i ha bullit els ous. Cadascú porta l'aliment que ha anat a comprar per elaborar-me. Tenen molta cura: guarden els aliments que es conserven en fred a la nevera, netegen bé la taula i els estris que faran servir i sobre tot es netegen les mans abans de començar a fer-me... Quina emoció!



No us oblideu!

La botifarra catalana, l'enciam, el cogombre, el formatge, els ous... els heu de posar a la nevera perquè els microbis no els facin malbé. Els aliments enllaunats els desarem a l'armari. Hem de netejar les hortalisses per fer fora els microbis.



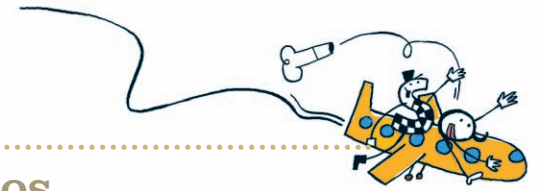


Comença la festa!

L'Alek es va emocionar molt. Jo, amb el meu cor farcit d'aliments sans, també li vaig dir molt fluixet:
- Espero agradar-te molt i que tinguis ganes de tornar-te'm a menjar una altra vegada! Benvingut, Alek!
Els Dracs no em van fallar! Em van fer ben farcit: un entrepà deliciós, nutritiu i segur! I espero que tots vosaltres em feu sovint per cruspir-se'm i així viure molts anys. Bon profit!







1

Un grapat d'aliments

Què són els nutrients i per què els fa servir el nostre cos

La Colla dels Dracs tenen un cistell ple d'aliments i els volen classificar segons la funció que fan en el nostre cos. Tenen molts dubtes i no saben gaire bé per què s'han de menjar aliments variats. Els pots ajudar?

Els **aliments** estan formats per unes substàncies que anomenen nutrients, i que ens són molt necessaris per a viure.

Els **nutrients** són les substàncies útils per al metabolisme orgànic; es troben en els aliments i el nostre cos els assimila gràcies a la digestió.

Classifiquem els aliments segons el seu valor nutricional en:

- **Aliments energètics.** Són els aliments rics en hidrats de carboni o en greixos. Els hidrats de carboni ens proporcionen energia per poder viure: fer esport, pensar, ballar...són aliments rics en hidrats de carboni les patates, els cereals i els seus derivats (pa, arròs, pasta) i els llegums. Els aliments rics en greixos (els olis, la margarina, la mantega, la cansalada...) ens proporcionen energia de reserva.
- **Aliments proteics.** Tenen gran quantitat de proteïnes, que actuen en el creixement i en la renovació de les cèl·lules. Són aliments proteics la carn, el peix, els ous, els llegums, la llet i els seus derivats (iogurt, formatge...).
- **Aliments reguladors.** Són rics en vitamines i minerals. Com indica la paraula *reguladors*, fan de semàfors del nostre organisme, vetllant perquè tot funcioni correctament. Són aliments reguladors la fruita i la verdura.

1. Posa cada aliment del cistell en el grup que li correspongui segons la funció principal que fa en el nostre cos:

energètic



proteic



regulador



2. Busca a la sopa de lletres set noms d'aliments amb els quals s'ha fet l'entrepà el drac Nyam-nyam.

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

3. Dibuixa els aliments que vas menjar ahir per dinar i classifica'ls segons el nutrient dominant en: energètic, proteic i regulador.

<i>energètic</i>	<i>proteic</i>	<i>regulador</i>

2

Es busquen microbis

Què passa quan mengem aliments que tenen microbis dolents



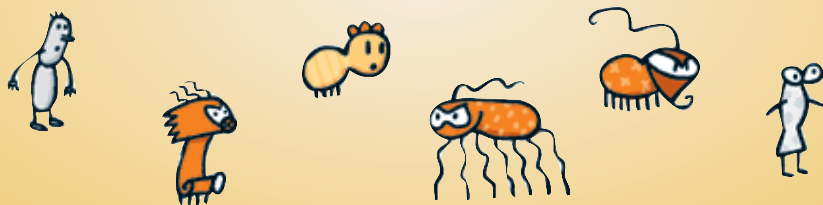
La Colla dels Dracs es pregunten què són els microbis.
Vols saber què són?

Els **microbis** són éssers vius d'una **mida molt petita** que **es troben a tot arreu**. La majoria de microbis no provoquen malalties. N'hi ha molts que són **bons** per a nosaltres. Sense ells no tindríem el iogurt ni la cervesa ni els formatges. Sense ells no podríem acabar la digestió ni la transformació dels aliments en el nostre cos, ni tampoc podrien reciclar-se les escombraries .

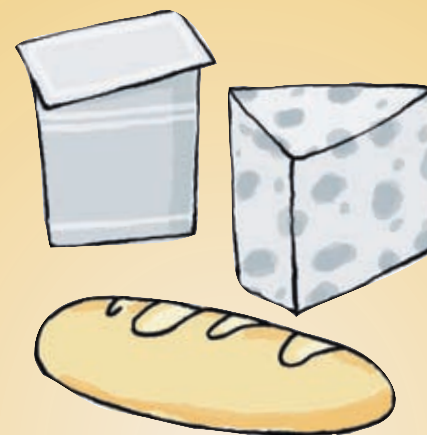
Però també n'hi ha de **dolents**, que ens poden provocar malalties. Aquests microbis, quan es troben als aliments que ens mengem, poden fer que ens trobem malament i que tinguem mal de panxa, vòmits, diarrea o febre.

1. La Colla dels Dracs han fet una investigació.
Ajuda'ls a col·locar els microbis bons i dolents al seu lloc.

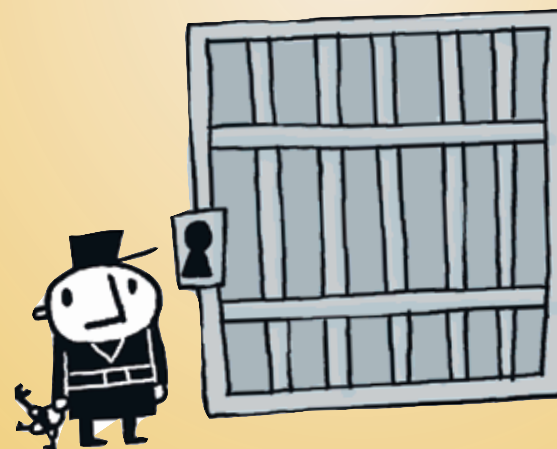
Retalla els microbis del retallable de la pàgina següent
i col·loca'ls al lloc correcte perquè no ens facin mal.

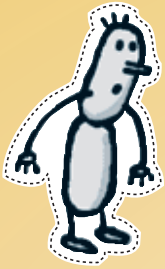


Els microbis bons que necessitem



Els microbis dolents que hem de tenir a ratlla





Lactobacillus acidophilus

És membre del club de microbis que són coneguts perquè fan que la llet es converteixi en iogurt.



Salmonella

Forma part de la banda de microbis més temuts. Es troba al nostre aparell digestiu i dels animals. Quan passa a un aliment i te'l menges, et pot fer mal de panxa, diarrea i vòmits.



Saccharomyces cerevisiae

Els forners en diuen llevat. Forma part d'un grup de microbis sense els quals el pa no creixeria.



Clostridium botulinum

Pertany a un màfia a qui no li agrada l'aire. Creix sense oxigen. Es pot trobar en els aliments enllaunats i en les conserves casolanes mal fetes. Si et menges una conserva que en contingui, pots anar a l'hospital.



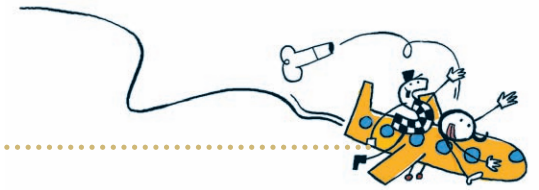
Penicillium roqueforti

Forma part dels amics dels formatges. Sense ell no es podria fabricar el formatge rocafort, aquell formatge que té taques verdes... Que bo!



Listeria monocytogenes

És membre d'un grup de bandits que es troben per tot arreu. Fins i tot li agrada el fred. Si et menges un aliment que en contingui, pots estar molt malalt.



3

Els microbis creixen i es multipliquen

Aprendre què mesura un termòmetre

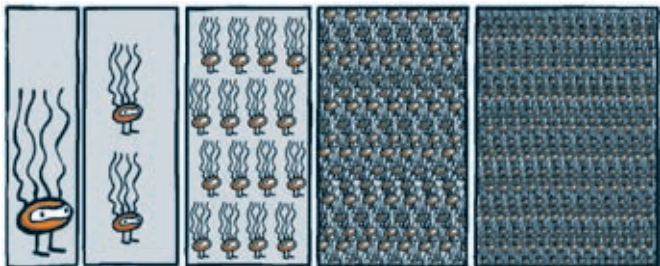
El creixement dels microbis depèn de la temperatura i del temps

El termòmetre és un aparell que mesura la temperatura i que ens permet saber exactament si fa fred o calor en un lloc determinat. Podem mesurar la nostra temperatura corporal, la temperatura del lloc on ens trobem i també la temperatura dels aliments que ens mengem. Vols aprendre a mesurar la temperatura dels aliments i veure com en depèn el creixement dels microbis depèn de la temperatura?

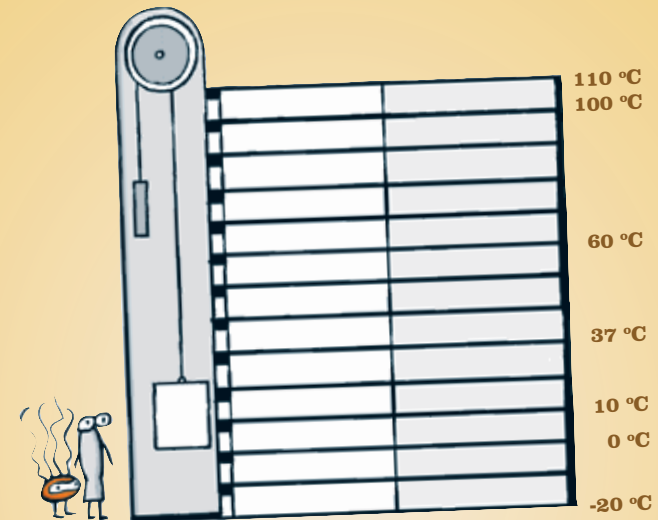
El **cos humà està a 37 °C** de temperatura. A aquesta temperatura els microbis s'hi troben molt bé i creixen i es multipliquen molt ràpidament.

- Els **microbis creixen** i es multipliquen entre **10 i 60 °C**.
- Els **microbis aturen el seu creixement** per sota de **10 °C**.
- Els **microbis es destrueixen** a temperatures per sobre de **60 °C**.

T'has adonat que un termòmetre funciona com un ascensor, que puja i baixa? A temperatura ambient **els microbis es divideixen cada vint minuts**. Si tenim un microbi, després de vint minuts en tindrem dos; després d'una hora en tindrem setze; al cap de tres hores, més de mil; i a les cinc hores, més d'un milió.



1. El termòmetre ascensor



Assenyala en aquest ascensor el següent:

- Pinta de verd les plantes on els microbis creixen i es multipliquen.
- Pinta de blau les plantes on els microbis aturen el seu creixement pel fred.
- Pinta de vermell les plantes on els microbis moren a temperatures altes.
- Assenyala la planta de la temperatura del nostre cos.

2. Una petita investigació!

Ara a classe la Colla dels Dracs han fet una experiència molt guai. A veure si vosaltres també la podeu fer.

Necessiteu vuit plaques de Petri. Les plaques de Petri són unes capsetes amb un medi nutritiu adequat perquè els microbis creixin i es multipliquin.

Numereu les plaques del número 1 al 6.

A les plaques 1 i 2, un alumne hi posa la seva empremta amb les mans brutes.

A les plaques 3 i 4, un alumne posa la seva empremta amb les mans rentades amb aigua i sabó, i assecades.

I les plaques 5 i 6 no s'obren: es deixen tal com les hem comprades.




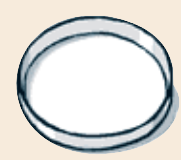


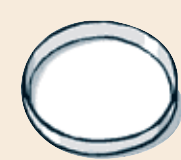

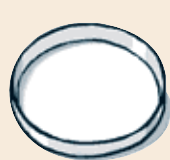
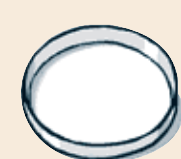
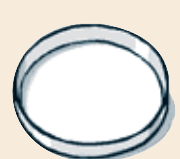
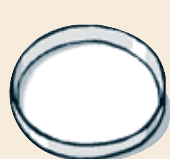
Tanqueu totes les plaques amb cinta adhesiva.

Col·loqueu les plaques 1, 3 i 5 a prop d'una font de calor (sobre el radiador de calefacció). Si no pot ser, deixeu-les a temperatura ambient, protegides de la llum.

Col·loqueu les plaques 2, 4 i 6 a la nevera. Si no teniu una nevera, deixeu-les a temperatura ambient, protegides de la llum.

L'endemà i al cap de tres dies, has d'investigar què els ha passat i per què.

Dibuixa què veus a cada placa

Primer dia	1	3	5
			
	2	4	6
			
Tercer dia	1	3	5
			
	2	4	6
			

Compara els resultats.

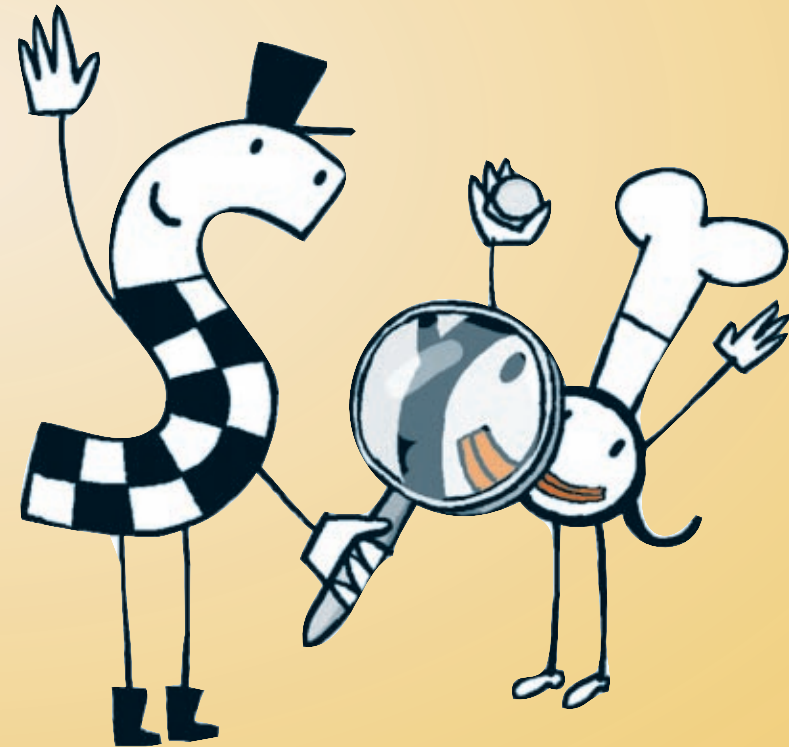
Posa a la casella de cada placa si hi ha molt (m), poc (p) o cap (c) creixement de microbis:

Número de la placa

	1r dia	3r dia
1		
3		
5		
2		
4		
6		

Les meres conclusions són:

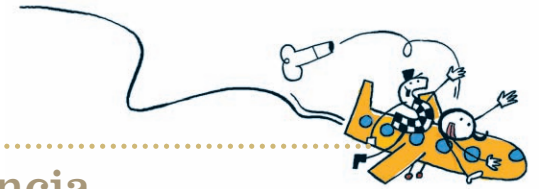
- Han crescut més microbis el dia que el dia, perquè ha passat més temps. (escollir entre primer o tercer)
- Han crescut més microbis a les plaques que a les (1, 3 i 5 // 2, 4 i 6) perquè han estat a més temperatura.
- Han crescut més microbis a les plaques que a les (1 i 2 // 5 i 6) perquè les mans estaven brutes i plenes de microbis.



4

Fem els aliments segurs

Conservem els aliments: mètodes industrials i importància de la temperatura



La Colla dels Dracs han anat al supermercat i s'han trobat molts tipus de llets diferents: unes llets es troben a la nevera en refrigeració i d'altres a les prestatgeries a temperatura ambient. Volen saber per què es guarda la llet en llocs diferents. Els ajudes?

A casa, mengem aliments segurs perquè:

- **Coem** els aliments i així destruïm els microbis que contenen.
- **Rentem** les fruites i l'enciam per treure els microbis.
- **Guardem** els aliments a la nevera o al congelador, ja que el fred atura el creixement del microbis.
- **Protegim** els aliments amb un film perquè els microbis no arribin a l'aliment.

La indústria alimentària també fa aliments segurs. Fan servir màquines i mètodes especials que també couen, renten i guarden en fred més quantitats d'aliments alhora.

Els **mètodes industrials de conservació** dels aliments més utilitzats són:

- La **pasteurització**, que consisteix en escalfar els aliments a temperatures entre els 55 i els 70 °C uns minuts. A aquestes temperatures es moren els microbis dolents, però no es moren tots els microbis. Els **aliments pasteuritzats** s'han de guardar a la nevera perquè no creixin els microbis que no s'han mort. (Ex: llet pasteuritzada i sucs pasteuritzats que es troben a les neveres del supermercat).

1. Els mètodes industrials per fer segurs els aliments

Busca les paraules que falten en aquestes frases i omple amb les mateixes paraules els mots encreuats que hi ha al final d'aquesta activitat.

Les paraules clau que falten són: destrueixen, escalfen, rentar, aigua, nevera, congelats

1. En les fruites i l'enciam traiem els microbis.



2. A la guardem els aliments refrigerats perquè els microbis aturen el seu creixement.



- **L'esterilització**, que consisteix a escalfar els aliments a temperatures per sobre dels 100 °C molt poc temps. A aquestes temperatures es moren tots els microbis. Els **aliments esterilitzats** es poden guardar a les prestatgeries del rebost. (Ex: llaunes de conserva i la llet que es troba a les prestatgeries, fora de la nevera).
- La **congelació**, que consisteix a baixar la temperatura dels aliments per sota dels 0 °C. A aquestes temperatures tots els microbis aturen el seu creixement. Els **aliments congelats** s'han de conservar al congelador. Si no es poden descongelar i els microbis que contenen tornaran a créixer i multiplicar-se. (Per exemple: el peix congelat i les hortalisses congelades).
- La **refrigeració**, que consisteix a baixar la temperatura dels aliments entre 0 i 10 °C. A aquestes temperatures la majoria de microbis aturen el seu creixement. Els **aliments refrigerats** s'han de conservar entre 0 °C i 10 °C a les neveres. Si l'aliment es treu de la nevera, els microbis que conté tornaran a créixer hi ha multiplicar-se. (Per exemple: carns, pollastre, peix cru i iogurts).

Hi ha d'altres mètodes de conservació com:

- Els **aliments salats**. Afegim sal a l'aliment i així es redueix la quantitat d'aigua que conté: D'aquesta manera, els microbis no tenen aigua per créixer i l'aliment es conserva més temps; Podem conservar-los a les prestatgeries del rebost. (Per exemple: pernil salat).
- Els **aliments fumats**. Introduïm els aliments en unes màquines que contenen fum. El fum destrueix només els microbis dolents. Aquests aliments s'han de guardar a la nevera perquè no creixin els microbis que no s'han mort. (Per exemple: salmó i arengades fumades).

3. Els aliments salats es conserven perquè tenen menys



4. La pasteurització i l'esterilització són mètodes que maten els microbis, perquè els aliments.



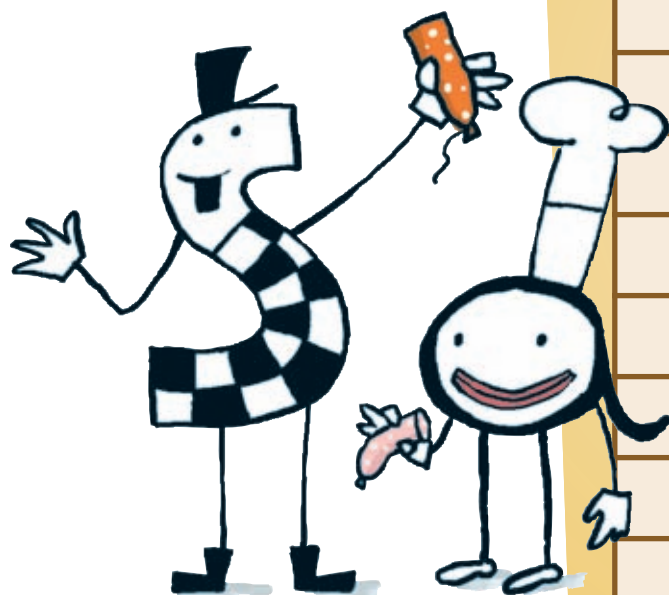
a. Els aliments a temperatures per sota de 0 °C estan



b. La cocció els microbis.



- Els **aliments dessecats**. Assequem els aliments i així els traiem l'aigua que contenen. Els microbis no tenen aigua per créixer i l'aliment es conserva més temps. Aquests aliments es poden conservar a les prestatgeries del rebost. (Per exemple: fruits secs com les panses, les figues...).



2. On guardem els aliments perquè siguin segurs?
Posa cada aliment que la Colla dels Dracs ha comprat al
supermercat, al lloc on s'ha de guardar perquè sigui segur.

The image displays a variety of food items and three storage options. The food items include: a wheel of cheese with slices, a wedge of cheese, a tube of cream, a carton of yogurt, a can of fish, a carton of milk, a jar of beans labeled 'CIGRONS', a banana, a packet of salmon labeled 'SALMÓ', a packet of nuts labeled 'PANSES', a carton of juice labeled 'SUC', a packet of raisins labeled 'Pèsols', and a packet of fish. The storage options are: a refrigerator with its doors open, a chest freezer, and a tall refrigerator with its door open. A curved arrow points from the milk carton to the refrigerator with its doors open.

5

La meva etiqueta

Etiquetatge

¿Has fixat en la quantitat d'informació que porten les etiquetes? Fins i tot els ous tenen inscrit un nombre d'identificació que és com el seu DNI. Vols aprendre a llegir una etiqueta? Som-hi!

L'etiqueta ens dóna una informació molt important:

- **La data de caducitat o de consum preferent** ens informa fins quan podem menjar-nos els aliments sense que ens facin mal. Si porta el dia i el mes vol dir que és un producte perible que es fa malbé molt ràpidament.
- **La temperatura de conservació** ens permet conèixer com hem de conservar els aliments.
- **Els ingredients**, de què estan fets els aliments.
- **La seva procedència**, si ve de la Unió Europea o d'un país llunyà com, per exemple, Xile.

També ens dóna altres informacions, com:

- El mètode industrial que s'ha utilitzat per elaborar l'aliment. Així, a l'etiqueta hi posa si s'ha pasteuritzat, esterilitzat, salat...
- Com hem de conservar l'aliment o beguda un cop obert l'envàs i quants dies podem tardar a consumir-lo també un cop obert l'envàs.
- I, a vegades, les instruccions de com es pot escalfar o cuinar.

Com podeu veure, l'etiqueta serà una guia que ens donarà tota la informació necessària perquè l'aliment no es faci malbé i no ens faci mal quan ens el mengem.



La meua etiqueta

Porta de casa una etiqueta d'un aliment.

Amb la informació que trobis, omple la fitxa que et donem a continuació:

La meua etiqueta

Producte (nom de l'aliment): _____

Marca: _____ Fabricant: _____

Data de consum preferent: _____

País d'on prové o s'ha fabricat: _____

Codi de barres: _____ Pes net: _____

Lista d'ingredients: _____

Additius: _____

Núm. de lot de fabricació: _____

És un aliment perible (es fa malbé rapidament): _____

Se'n fa publicitat?: _____

Es donen obsequis, vals, etc: _____

Enganxa aquí l'etiqueta

6

Som nets i polits

La higiene quan elaborem els aliments



Els nostres amics de la Colla dels Dracs, abans de començar a preparar el berenar, s'han rentat tots les mans i tenen molta cura de la neteja dels aliments i dels estris. I tu, ja t'has rentat les mans?

La paraula **higiene significa neteja**, és a dir, que no hi ha brutícia.

La higiene de les mans vol dir que hem de tenir les mans netes. Tenir el cos i les mans netes és molt important.

Al cos humà hi ha microbis que es troben al nas, orelles, cabell, excrements, orina... i que poden arribar als aliments.

Per tenir una **bona higiene del cos i de les mans**, hem de:

- dutxar-nos
- rentar-nos les dents
- rentar-nos les mans
- portar roba neta

La higiene de la cuina i dels estris de la cuina també és molt important.

La cuina és l'espai de la casa que cal tenir més net. Abans de començar a cuinar cal netejar els estris i les superfícies que fem servir, perquè els microbis no arribin als aliments.

L'Alina fa de cuinera

L'Alina i la seva mare volen fer maionesa i han demanat consell a la seva tieta Teresa, que és cuinera. Han rebut un e-mail de la seva tieta, explicant-los com es fa una maionesa de manera correcta. Sense adonar-se'n, se li ha mullat el paper, s'han esborrat algunes de les paraules i no pot llegir la recepta. Pots ajudar-la? A sota l'e-mail tens les paraules que s'han esborrat; posa-les al seu lloc.



Estimada Alina

Em preguntes com pots fer una maionesa de manera correcta?

Pren nota:

La maionesa és un aliment que agrada molt als

Per tant, cal extremer les mesures d'.....

Necessites: ous, oli, sal i un raig de llimona o vinagre.

Quan compres els ous, observa si la és correcta.

En arribar a casa posa els ous a la

Abans de començar a fer la maionesa has de rentar-te les

Digues-li a la mare que tregui la batedora que ha d'estar

i la posi sobre la superfície de la cuina, que també ha d'estar ben neta.

Barreja els ingredients i, amb l'ajuda de la mare, posa la batedora en marxa.

Un cop feta, es posa en un recipient net i amb tapa, i es desa a la nevera.

La maionesa casolana cal consumir-la el que es fa,

ja que encara que estigui a la nevera, els seus ingredients agraden molt als microbis, que hi creixen molt bé.

Bon profit!

Teresa

Paraules que s'han esborrat: nevera, mans, microbis, data de caducitat, neta, mateix dia, higiene.



7

Pòdium del vencedor de la cursa de la seguretat dels aliments

Test d'avaluació



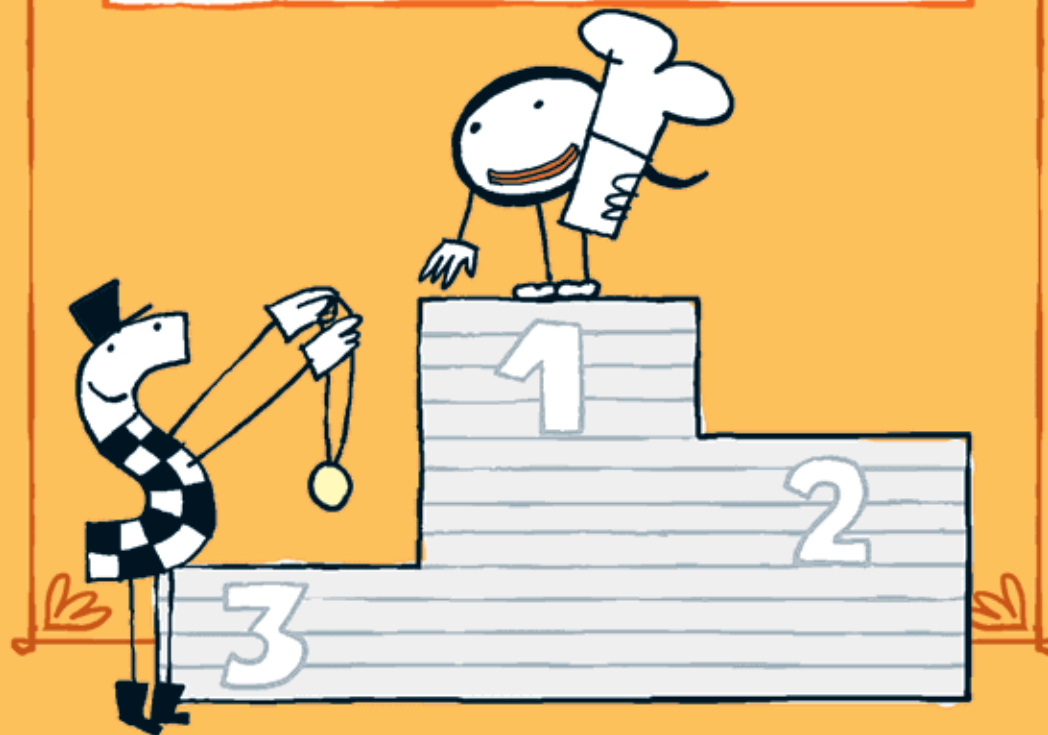
Bé, nois i noies... La Colla dels Dracs han après moltes coses noves mentre preparaven la festa sorpresa per a l'Alek. I tu, creus que has après molt? Comprovem-ho!

Digues si les frases següents són veritat o mentida. Escribeu una V o una M a la columna del costat. Cada resposta correcta et donarà un punt i podràs pintar un esglaó del pòdium. A veure quants punts guanyes per pujar al pòdium del vencedor en la cursa de la seguretat dels aliments!

	v/m	punts
1. Els aliments, segons el nutrient que contenen en més quantitat, es poden classificar en energètics, proteics i reguladors.		
2. Les vitamines i els minerals formen part del grup d'aliments energètics.		
3. Tots els microbis són dolents.		
4. Hi ha microbis que són beneficiosos i útils per elaborar el iogurt, la cervesa i el formatge.		

	v/m	punts
5. A 37 °C, la temperatura del cos humà, els microbis creixen i es multipliquen molt ràpidament.		
6. La temperatura per sobre dels 60 °C destrueix els microbis i la temperatura per sota dels 10 °C atura el seu creixement.		
7. Després de fer la maionesa, la puc deixar fora de la nevera.		
8. La pasteurització i l'esterilització són mètodes industrials que escalfen els aliments i destrueixen els microbis.		
9. Les dates de caducitat ens informen de quin és el dia que podem començar a menjar els aliments.		
10. L'etiqueta d'un aliment ha d'incloure els ingredients, la data de caducitat i la temperatura de conservació.		
11. La higiene del cos i de les mans no és important. No cal rentar-se les mans abans de cuinar.		
12. Els estris de cuina i la cuina han d'estar ben nets abans de cuinar, perquè els microbis no puguin arribar als aliments.		
Punts totals		

*pòdium
del vencedor en la cursa
de la seguretat dels aliments*



Com que segur que has arribat vencedor, a la pàgina següent tens el teu premi. Felicitats!!!



