

L'ALIMENTACIÓ SELVA ENDINS



Proposta d'activitats

Continguts: Els aliments del poble Xayauita

Activitat 1: Mots encreuats ben nutritius

Continguts

Els aliments del poble Xayauita

Avui dia podem trobar aliments de tot el món a les botigues. Aquí tens quatre productes típics de la selva que alguns de nosaltres també mengem.



PINYA

La pinya és una fruita tropical que podem trobar a tot arreu. És habitual com a postre, fresca o en llauna. Té vitamina C i és molt digestiva.

MANÍ (Cacauet)

El cacauet o *maní* prové del continent americà. Té moltes calories i es mengen crus, torrats, fregits o garrapinyats. També se'n fa oli i mantega.



PLÀTAN

El plàtan és una de les fruites més habituals a casa nostra. És ric en potassi i hidrats de carboni i molt nutritiu.

IUCA

La iuca és un tubercle que sol menjar-se bullida o fregida, acompanyant altres aliments. També serveix per elaborar el masato, beguda amazònica.



Continguts

Els aliments del poble Xayauita

La dieta dels xayauites procedeix del seu entorn: la selva. Però la selva cada vegada té menys recursos i això provoca alts nivells de desnutrició infantil, les famílies han de criar el seu propi bestiar.



CARN

Tenir gallines o cabres pot ser molt útil: s'obtenen ous, llet i carn. Aporten les poques proteïnes a les que tenen accés els indígenes però són difícils de mantenir per la presència de paràsits en l'entorn selvàtic.

PEIX

La pesca és una de les activitats principals dels pobles que viuen vora el riu. Sovint, tota la família surt a buscar peixos per sopar. No sempre se'n pesquen ja que els rius no són nets com abans.



LA "CHACRA"

En un tros de terra, els xayauites planten productes per a l'alimentació diària: tomàquets, pebrots, blat de moro... vitamines fresques!

EL MASATO

La beguda "oficial" dels xayauites es fa amb iuca bullida. Abans de fermentar és dolça i en prenen els nens. Quan no hi ha res més de menjar el masato mata la gana.



Continguts

Dues receptes amazòniques

Aquí tens dos plats tradicionals basat en l'alimentació de l'amazònia. Es tracta d'una recreació moderna feta a partir d'ingredients tradicionals.



JUANE DE ARRÒS

És una massa d'arròs cuit amb trossos de carn (també pot dur peix) que s'embolica en fulles de *bijao*, una planta de la zona i es rega amb salsa d'*ají* per donar-li un puntet picant. Rep el nom del dia que es tradició menjar-ne: Sant Joan.

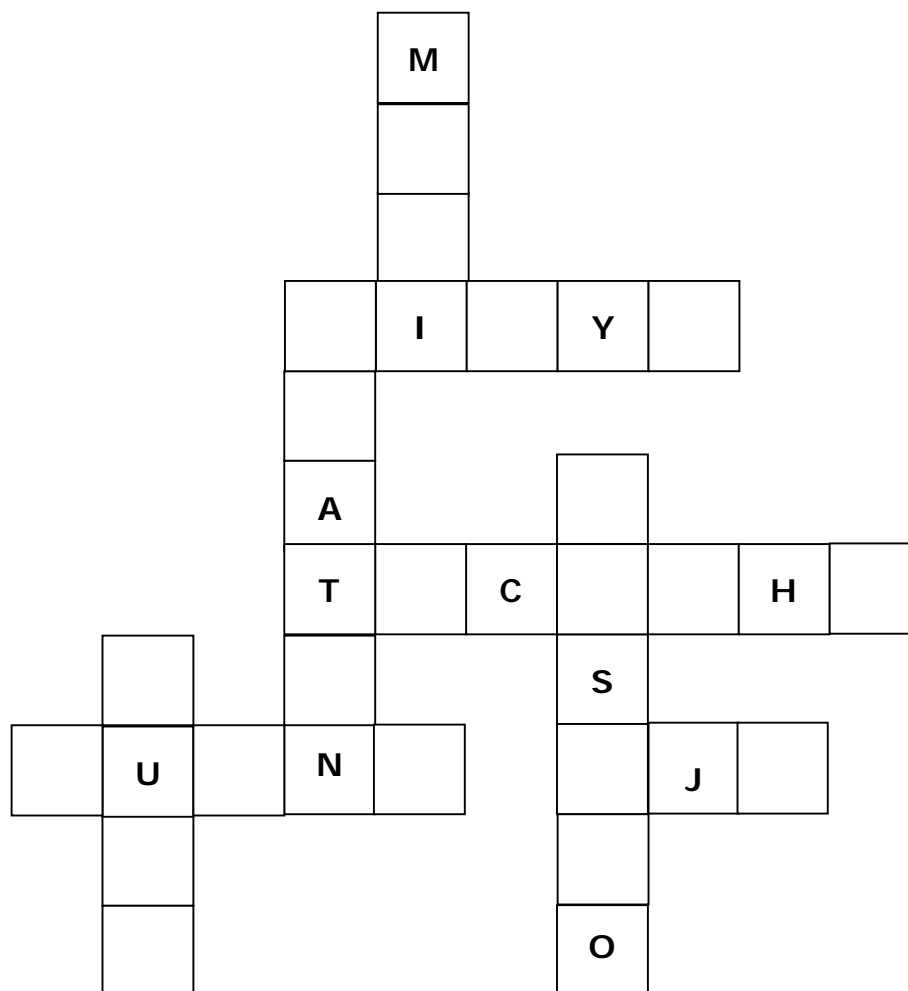
TACACHO AMB CECINA

És un plat que es fa amb plàtan verd cuit i triturat (se'n fan boles), carn de cecina i greix de porc. També se li sol afegir una mica de xoriço a la brasa.



Activitat 1

Mots encreuats ben nutritius



COM HO FAIG?

Completa els mots encreuats amb els noms dels aliments i plats que has “tastat” en aquesta fitxa.

ENDAVANT!

Activitat 2	
Destinataris:	- Primària cicle inicial
Àrea curricular:	- Coneixement del medi, Llengua
Materials:	- Fitxa: Mots encreuats ben nutritius - Llapis i goma d'esborrar
Objectius:	- Mostrar la forma d'alimentació del poble xayauita - Comparar aquesta alimentació en relació a la nostra per generar una reflexió al voltant de la desnutrició infantil i la manca de certs aliments a la selva i com això repercuteix en el seu desenvolupament i salut. - Generar un debat sobre com vivim a Catalunya i com es viu a l'amazònia, analitzar semblances i diferències i valorar què podem aprendre d'ells i què podrien aprendre ells de nosaltres.
Procediment:	<p>- Aquesta activitat es proposa conèixer i recordar alguns dels aliments amazònics que s'han explicat a l'aula a través d'aquesta fitxa de forma lúdica.</p> <p>- Es tracta d'escriure els noms de 6 aliments de l'amazònia en uns mots encreuats.</p> <p>- Els aliments que apareixen als mots encreuats són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iuca • Juane • Maní • Masato • Pinya • Plàtan • Tacacho • Ají

Comentaris:	També poden construir uns mots encreuats amb altres aliments d'aquesta fitxa o que trobin per internet.