

OS OBJECTIVOS DESTA PROGRAMA SON:

1. Fomentar o consumo de peixe entre o alumnado de Educación Primaria.
2. Familiarizar o alumnado co mundo da pesca, transporte e preparación do peixe e do marisco para aumentar o seu coñecemento e interese sobre este produto.
3. Transmitir aos escolares a importancia do peixe e o marisco na dieta en relación ás súas achegas nutritivas.
4. Achegar os estudantes ao coñecemento das distintas especies de peixe e as súas características nutricionais.
5. Poñer en valor o papel dos consumidores como colectivo, incluíndo aos máis pequenos, á hora de preservar os recursos do mar.
6. Aprender a coñecer e manipular os alimentos do mar desde un punto de vista gastronómico: pratos sinxelos, receitas, etc.



WWW.OSABORDAAVENTURAESTANOMAR.COM

galicia

DE ASI A COMPOSTELA
1214 - 2014

WWW.OSABORDAAVENTURAESTANOMAR.COM

OSABOR DA AVENTURA! ESTÁ NO MAR!

A AVENTURA SABE A SARDIÑA, A XURELO, A RODABALLO,
A MEXILLÓN, A TROITA, A LIRIO, A PESCADA...

ELOGO A QUE PENSABAS QUE SABÍA?

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Fazal procedente de
fontes responsables
FSC® C120867

UNION EUROPEA
FONDO EUROPEO DE PESCA
INVESTIMOS NA PESCA SUSTENTABLE

XUNTA DE GALICIA

WWW.OSABORDAAVENTURAESTANOMAR.COM

OSABOR DA AVENTURA! ESTÁ NO MAR!

A AVENTURA SABE A SARDIÑA, A XURELO, A RODABALLO,
A MEXILLÓN, A TROITA, A LIRIO, A PESCADA...

ELOGO A QUE PENSABAS QUE SABÍA?

XUNTA DE GALICIA

O SABOR DA AVENTURA! ESTÁ NO MAR!

“O sabor da aventura está no mar” é un programa creado pola Consellería do Medio Rural e do Mar co dobre obxectivo de facilitar o coñecemento e consumo de produtos do mar de Galicia entre as nenas e nenos da nosa Comunidade, e incidir e equilibrar as súas dietas alimenticias dándolles a probar nos comedores dos centros educativos diferentes pratos elaborados con peixe e marisco. Os seus destinatarios son os escolares de Educación Primaria e os seus profesores.

Artéllase arredor da realización de obradoiros de consumo, en forma de pequeno teatro nos propios centros educativos, e apóiase na edición de tres unidades didácticas (unha por cada ciclo de Primaria) e na dispoñibilidade doutros materiais a través da páxina web www.osabordaaventuraestanomar.com

O programa “O sabor da Aventura está no Mar” ten como protagonistas a pandilla de “Os Arroases”, sete nenas e nenos que a través das súas aventuras descubren as múltiples vantaxes do consumo equilibrado de produtos do mar. Cada un deles ten o seu peixe ou marisco favorito, do que recibe un súper-poder especial.

RODABALLO

Contén potasio, moi importante para enviar o impulso aos nosos músculos: MÁIS AXILIDADE!

Péscase en augas pouco profundas. Vive camuflado nos fondos areosos.

Que bo está o rodaballo en paella ou filloas recheas! ÑAM ÑAM!



TROITA

Contén retinol (vitamina A), fundamental para a vista: MELLOR VISIÓN!

A troita de mar, tamén chamada reo, péscase nas bocas das nosas rías.

Á prancha, en croquetas ou en pastel, está saborosísima!



XURELO

Contén niacina (vitamina B3), que favorece o noso bo humor: MÁIS DIVERSIÓN!

Péscase lonxe da costa no inverno e preto dela no verán.

Non deixes de probar a lasaña de xurelo! ÑAM ÑAM!



MEXILLÓN

Contén iodo, moi importante para o noso desenvolvemento físico e mental: MÁIS INTELIXENCIA!

Recóllese nas rochas e cultívase en bateas nas rías.

Se aínda non probaches a fideuá de mexillóns non sabes o que te perdes!



PESCADA

Contén tiamina (vitamina B1), que é moi importante para producirmos enerxía: MÁIS ENERXÍA!

Péscase no inverno en augas frías e profundas, e no verán preto da costa.

Se a preparas en albóndegas, ao forno ou en barriñas, vas chuparte os dedos!



SARDIÑA

Contén cobalamina (vitamina B12), que favorece o metabolismo e o mantemento do sistema nervioso: MÁIS FORZA!

Péscase botando as redes sobre os grandes bancos que forma preto da superficie.

A sardiña está moi rica en hamburguesa! ÑAM ÑAM!



LIRIO

Contén un tranquilizante natural que axuda a manter a boa saúde do noso sistema nervioso: MÁIS TRANQUILIDADE!

Péscase ás veces a moita profundidade, onde vive en grandes bancos.

A pizza de lirio é deliciosa!



OS ARROASES