

El joc és la forma més divertida i fàcil d'aprendre el principal llenguatge dels infants. El joc sempre té sentit, segons les seves experiències i necessitats particulars, i mostra una ruta cap a la seva vida interior.

Mitjançant el joc, els nens expressen els seus desitjos, fantasies, temors o conflictes.

El joc facilita el desenvolupament de:

**Habilitats físiques bàsiques:** desplaçaments, girs, salts, equilibris i manipulació d'objectes.

**La parla i el llenguatge,** tant oral, com corporal.

**Destreses socials:** cooperar, negociar, competir, seguir regles, esperar torns.

**Intel·ligència racional:** comparar, categoritzar, contar, memoritzar.

**Intel·ligència emocional:** autoestima, compartir sentiments amb altri.

El joc facilita l'aprenentatge sobre:

**El seu cos:** habilitats i limitacions.

**La seva personalitat:** interessos i preferències. Altres persones: expectatives, reaccions, com comportar-se amb altres adults i nens.

**El medi ambient:** explorar les possibilitats, reconèixer perills i límits.

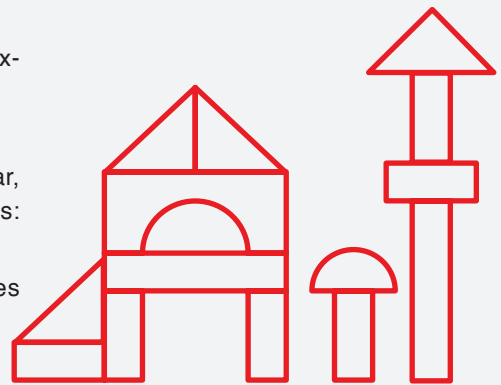
**La societat i la cultura:** rols, tradicions i valors. Domini propi: esperar, preservar, lidiar amb contratemps i derrotes. Solució de problemes: considerar i implementar estratègies.

**Presa de decisions:** reconèixer opcions, triar i lidiar amb les conseqüències.

## QUÈ FEM?

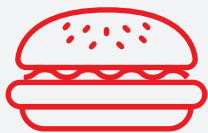
*Fes una mica de memòria. Recorda a què jugaves quan eres petit i ensenya al teu fill o filla amb què et diverties.*

*Juga amb l'infant a la xarranca, al "veig, veig", a fet i a amagar, etc. Gaudiràs ensenyant-li coses amb què tu gaudies i veuràs com ell o ella també hi gaudeix, sobretot compartint una estona amb tu.*



## RECEPTA SALUDABLE

### Hamburguesa de verdures



Pela i trosseja la patata. Posa-la a bullir a una cassola amb força aigua i un pessic de sal.

Quan estigui ben cuita, deixa-la escórrer.

Aixafa-la amb una forquilla fins a obtenir-ne un puré espès.

Talla la resta de verdures i fes-les bullir 2 minuts en una cassola amb aigua i sal. Escorre-les bé i deixa-les assecar sobre paper absorbent.

Barreja les verdures amb el puré de patata.

Divideix la pasta resultant en porcions i dónales forma d'hamburguesa (surten unes 8 hamburgueses de 100 g).

Salteja-les a una paella amb una mica d'oli, a foc lent.

Gira-les quan estiguin daurades.

**150 g de pastanaga**

**150 g de carbassó**

**150 g de nap**

**150 g de mongeta tendra**

**200 g de patata**

**Sal i oli d'oliva**

