



Fer un ganyip o ganyipar és un mot ben conegut en el món excursionista. Es tracta, tal com recull el diccionari, de fer una menjada lleugera o un petit mos consistent especialment en fruita seca en el curs d'una excursió. A la pràctica fem un ganyip quan fem una aturada ràpida i aprofitem per recarregar-nos d'energia.

L'activitat consisteix en que cada infant confeccioni la seva bossa dels ganyips perquè s'acostumi a dur-la a les excursions.



## OBJECTIUS

- Comprendre el significat de ganyipar i la importància de l'alimentació a la muntanya.
- Confeccionar una bossa dels ganyips.



## ACTIVITATS

### Fer un ganyip, un mot misteriós....!

Organitzeu diversos jocs per descobrir i conèixer el significat del mot "ganyip": el joc del penjat, mots encruats, cada grup disposa de totes les lletres de la paraula i entre tots han de ser capaços de construir-la en un temps determinat..., etc.

### Endevina què és....

Aprofitem aquesta activitat per sensibilitzar els infants sobre la importància d'alimentar-se bé, i especialment, quan fem una activitat que té un desgast superior a l'habitual.

Habitualment, la base de fer un ganyip són els fruits secs. Els fruits secs són un aliment energètic de qualitat, ric en greixos saludables, proteïnes, fibra, amb propietats antioxidants així com també amb una gran aportació de vitamines i de sals minerals (fòsfor, magnesi, coure i ferro).

Organitzem el tradicional joc de degustació amb els ulls embenats i juguem a endevinar a través del tacte o a través del gust diferents fruits secs.

**Molt important:** Abans de fer aquesta activitat assegureu-vos de que cap noi o noia té al·lèrgia o intolerància als fruits secs.



## ACTIVITATS

### Fer una bossa de ganyips!

Bàsicament es tracta de confeccionar la típica bossa de roba de l'esmorzar o del berenar però de mida molt més petita. La roba, preferentment de cotó, és natural i conservarà molt millor els fruits secs.

Si compreu cotó blanc sempre podeu organitzar un taller per tenyir-la amb tints naturals i cordes.

Aquí us deixem alguns tutorials per confeccionar la bossa dels ganyips. Endavant amb la vostra imaginació!!!

Tutorials:

[https://www.youtube.com/watch?v=41tnkh\\_NzG0](https://www.youtube.com/watch?v=41tnkh_NzG0)

<https://www.youtube.com/watch?v=GyCg4bxjK7U>



## VALORACIÓ

La valoració final de les diferents activitats proposades en aquesta fitxa ens hauria de permetre profunditzar en els següents aspectes:

- L'interès per aprendre a alimentar-se bé quan marxem d'excursió.
- Guanyar autonomia en la cura d'un mateix.



## RECURSOS

En aquest Bloc trobareu informació interessant sobre l'etimologia del mot ganyipar.

<http://rodamots.cat/escreix/joan-sola-ganyips/>