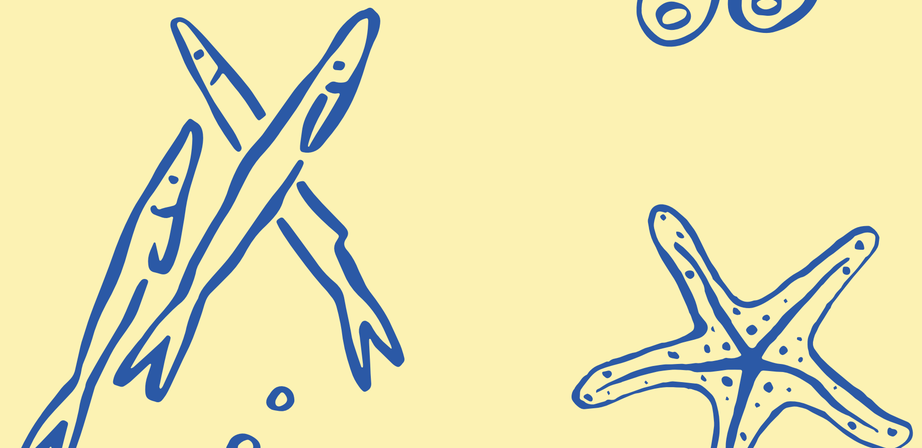
Les Estrelles del Mar





SIGUES UNA ESTRELLA DEL MAR!

Descobreix • Juga • Aprèn • Tasta

Un quadern ple de reptes, curiositats i activitats per conèixer els peixos del litoral català. Estàs a punt per convertir-te en una autèntica Estrella del Mar?

Benvinguts!

SIGUES UNA ESTRELLA DEL MAR!

Cada dia, quan el sol se'n va a dormir, sota les onades comença una gran aventura.

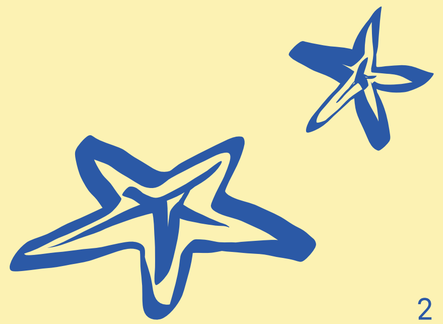
Al mar de la costa mediterrània hi viuen autèntiques estrelles. Cadascuna és diferent: n'hi ha de divertides, elegants, atrevides, curioses o molt creatives. Però totes tenen una cosa en comú: són imprescindibles perquè el nostre mar estigui ple de vida.

I no només això! També són una font natural de proteïnes de qualitat, omega-3, vitamines i minerals que formen part d'una alimentació saludable i equilibrada.

Durant aquest quadern descobriràs els seus superpoders, aprendràs on viuen, resoldràs reptes, jugaràs i coneixeràs millor el peix i el marisc que tenim ben a prop de casa.

Quan completis totes les missions...

Et convertiràs en una autèntica Estrella del Mar!



Anxova

LA MÉS “SALÁ”



Soc l’anxova i sempre porto la festa allà on vaig. Potser soc petita, però tinc molta personalitat! M’agrada compartir taula, fer riure i donar molt de sabor a qualsevol plat.

SABIES QUE...?

Vivim en grans bancs de peixos i ens movem tots junts com si féssim una gran coreografia sota l’aigua.

ON VISC?

Visc al mar Mediterrani, molt a prop de la costa.

EL MEU SUPERPODER

Soc una gran font **d’omega-3 i de proteïnes de qualitat**. Les coses petites també poden tenir grans superpoders!

Repte d'estrella

Quina afirmació és correcta?

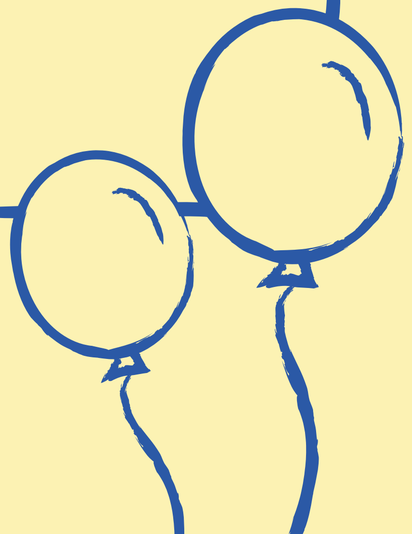
- [ ] Visc tot sol.
- [ ] M'agrada viure als rius.
- [ ] Nedo sempre en grup amb moltes altres anxoves.

Missió del mar

Quan triem peix de proximitat, ajudem els pescadors i cuidem el nostre mar.

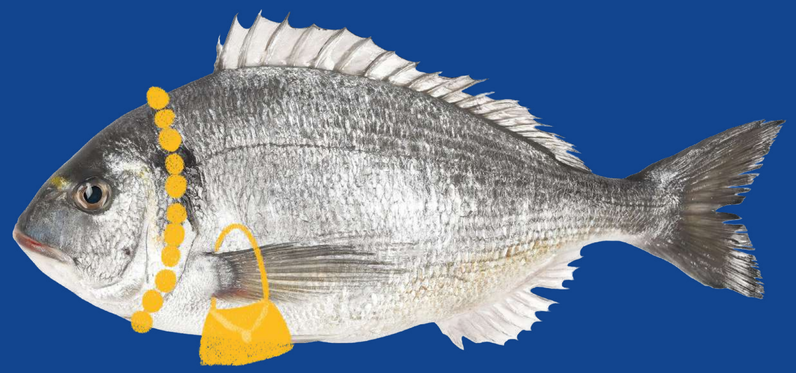
Petit repte

Dibuixa una gran festa submarina plena d'anxoves ballant.



Orada

LA FINA I ELEGANT



Soc l'orada. Sempre m'agrada anar ben elegant. Amb la meva ratlla daurada entre els ulls és fàcil reconèixer-me.

No necessito cridar l'atenció. El meu estil parla per mi.

SABIES QUE...?

La ratlla daurada del meu cap és una de les característiques que em fa més especial.

ON VISC?

M'agrada viure prop de la costa, entre roques, sorra i praderies marines.

EL MEU SUPERPODER

Soc rica en **proteïnes de qualitat i tinc poc greix**. Una opció deliciosa per cuidar-nos mentre gaudim del mar.

Repte d'estrella

Com em pots reconèixer?

- [ ] Per les meves ales.
- [ ] Per la ratlla daurada entre els ulls.
- [ ] Perquè soc tota de color blau.

Missió del mar

Respectar els hàbitats marins ajuda moltes espècies a continuar vivint al Mediterrani.

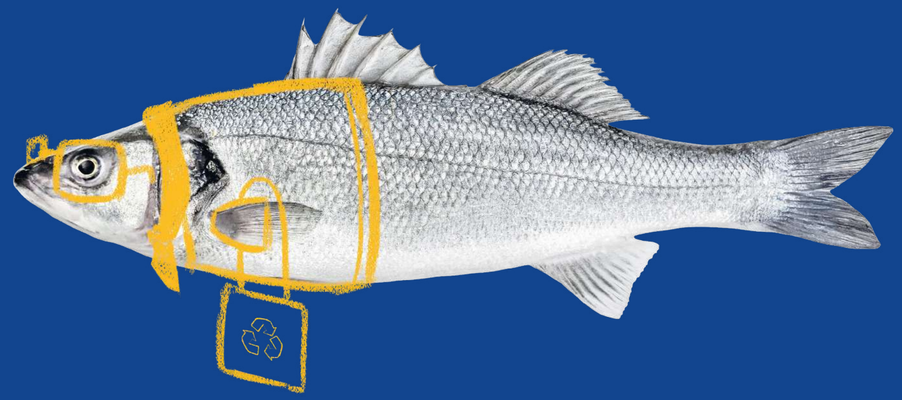
Petit repte

Dibuixa una corona ben divertida sobre el cap de l'orada.



Llobarro

EL MODERNET



Soc el llobarro. Sempre estic al dia i
m'agrada anar un pas per davant.
Tinc força, elegància i molta personalitat.

Soc dels que no passen mai desapercebuts.

SABIES QUE...?

Puc viure tant prop de la costa com en aigües més obertes i soc un gran caçador.

ON VISC?

Al mar Mediterrani, especialment en zones costaneres.

EL MEU SUPERPODER

Soc una excel·lent **font de proteïnes de qualitat** i tinc un perfil molt lleuger. Menjar peix sovint és una bona manera de cuidar-nos.

Repte d'estrella

On visc?

- [ ] Al desert.
- [ ] Al mar Mediterrani.
- [ ] A la muntanya.

Missió del mar

Els peixos necessiten un mar net per créixer sans.

Petit repte

Imagina que el llobarro té el seu propi canal de vídeos.

Quin seria el seu nom?



Lluç

L'ELEGANT



Soc el lluç. Sempre semblo ben arreglat,
amb el cos llarg, prim i brillant.

No m'agrada fer soroll per destacar.
Prefereixo que sigui el meu estil
qui parli.

SABIES QUE...?

Els meus ulls són molt grans i m'ajuden a veure-hi molt bé fins i tot quan hi ha poca llum.

ON VISC?

Al mar Mediterrani, prop del fons marí.

EL MEU SUPERPODER

Soc ric en **proteïnes de qualitat i baix en greix**. Per això moltes famílies em trien per gaudir d'una alimentació equilibrada.

Repte d'estrella

Què m'ajuda a veure-hi en aigües profundes?

- [ ] La cua.
- [ ] Les aletes.
- [ ] Els meus ulls grans.

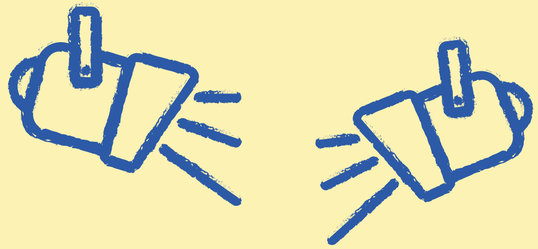
Missió del mar

Pregunta a casa quin és el peix preferit de la teva família.

Potser descobriràs una recepta que passa de generació en generació!

Petit repte

Dibuixa el lluç desfilant per una passarel·la sota el mar.



Alatxa

L’EXTROVERTIDA



Soc l’alatxa i allà on vaig... sempre hi ha bon ambient! M’encanta nedar amb la colla i contagiar la meva energia. Quan ens veus passar, sembla que el mar estigui ballant.

SABIES QUE...?

Les alatxes vivim en grans bancs de peixos. Nedar juntes ens ajuda a protegir-nos dels depredadors i a moure’ns més de pressa.

ON VISC?

Visc al mar Mediterrani, en aigües obertes i prop de la superfície.

EL MEU SUPERPODER

Soc un peix blau **ric en omega-3 i nutrients essencials**. Petita per fora... però plena d’energia per dins!

Repte d'estrella

Per què nedem totes juntes?

- [ ] Perquè ens agrada fer curses.
- [ ] Per protegir-nos i moure'ns millor.
- [ ] Perquè no sabem nedar soles.

Missió del mar

Cada peix té un paper important al mar. Respectar totes les espècies ajuda a mantenir l'equilibri de l'ecosistema.

Petit repte

Amb cinc companys de classe, intenteu caminar tots en la mateixa direcció sense parlar. Ho heu aconseguit?



Canana

L’ARTISTA



Soc la canana i veig el món d’una manera molt especial. Quan tinc una idea, el mar es converteix en el meu llenç. No segueixo les modes... m’agrada crear-les!

SABIES QUE...?

Puc canviar de color en només uns segons per camuflar-me. I si em sento en perill, deixo anar un núvol de tinta per despistar els meus enemics.

ON VISC?

Entre les roques i la sorra del mar Mediterrani.

EL MEU SUPERPODER

Soc una gran font de proteïnes i tinc poc greix. Un aliment molt nutritiu que també és deliciós.

Repte d'estrella

Quin és el meu gran talent?

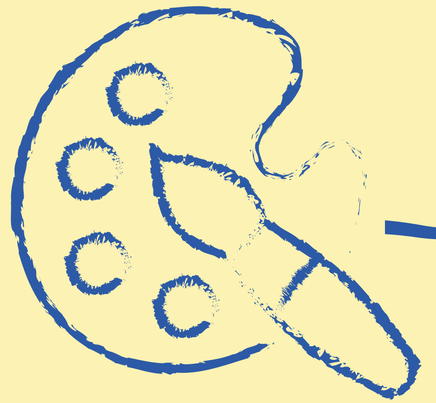
- [ ] Volar.
- [ ] Canviar de color i deixar anar tinta.
- [ ] Respirar for de l'aigua.

Missió del mar

Cada espècie és única. Com més les coneixem, millor les podem protegir.

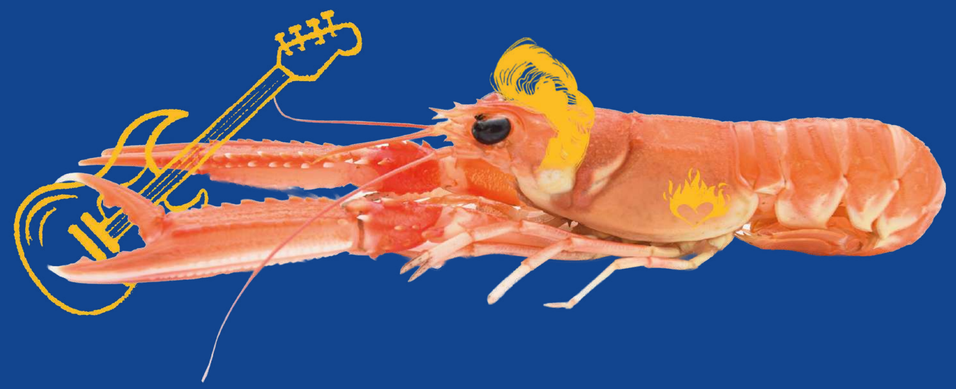
Petit repte

Si poguessis canviar de color com la canana...
Quin color triaries avui?
Per què?



Escamarlà

EL REBEL



Soc l’escamarlà i no m’agrada seguir el corrent. Tinc molta personalitat i sempre faig les coses a la meva manera. Quan arribo a taula... és difícil que algú no em recordi.

SABIES QUE...?

Durant el dia visc amagat dins d’un cau que excavo al fang del fons del mar. Quan es fa de nit... surto a explorar.

ON VISC?

Als fons sorrencs i fangosos del mar Mediterrani.

EL MEU SUPERPODER

La meva carn és rica en **proteïnes** i aporta **minerals** importants per al nostre organisme.

Repte d'estrella

On passo la major part del dia?

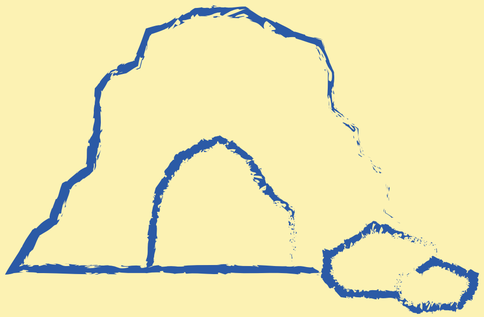
- [ ] A la superfície.
- [ ] Dins del meu cau.
- [ ] Sobre les roques.

Missió del mar

Els fons marins amaguen una gran biodiversitat. Cuidar-los és cuidar casa nostra.

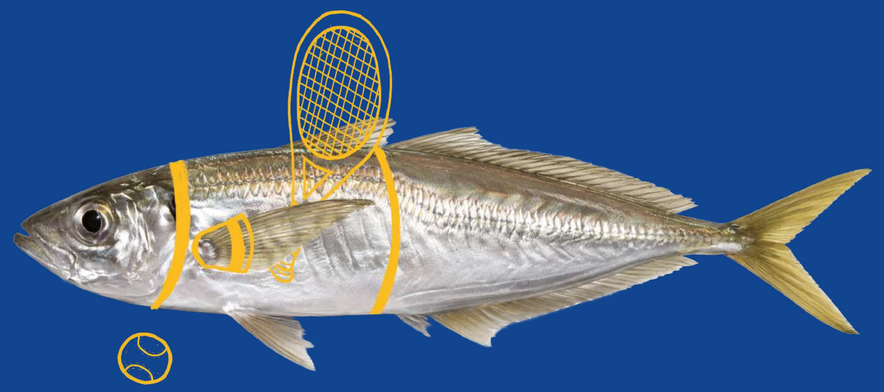
Petit repte

Dibuixa el teu cau ideal. Què hi amagaries?



Sorell

EL DEL CLUB DE TENNIS



Soc el sorell. Sempre vaig impecable i sembla
que acabi de sortir d'un partit de tennis.
Tinc molta energia, però també elegància.
M'agrada quedar bé a qualsevol taula.

SABIES QUE...?

El meu cos és molt aerodinàmic i això em permet nedar molt de pressa.

ON VISC?

En aigües obertes del mar Mediterrani, sempre envoltat d'altres sorells.

EL MEU SUPERPODER

Soc un dels peixos blaus més rics en **omega-3**, un nutrient molt important dins d'una alimentació saludable.

Repte d'estrella

Què em permet nedar tan ràpid?

- [ ] Les escates.
- [ ] El cos allargat i aerodinàmic.
- [ ] Les dents.

Missió del mar

Menjar peix de temporada és una bona manera de cuidar el mar i donar suport als pescadors de casa nostra.

Petit repte

Imagina que participes als Jocs Olímpics del mar.
En quina prova competiries?

- [ ] Natació.
- [ ] Salt.
- [ ] Busseig.
- [ ] Una altra:_____

Petit repte extra

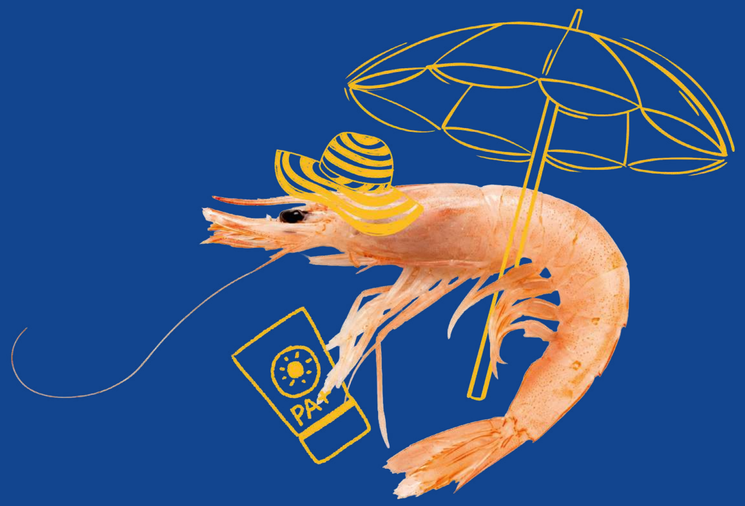
SUPERPODERS DEL MAR

Relaciona cada Estrella del Mar amb el seu superpoder:

Anxova •	• Té una ratlla daurada entre els ulls
Orada •	• Neda en grans bancs de peixos
Canana •	• Té el cos aerodinàmic i neda molt de pressa
Sorell •	• Pot canviar de color i deixar anar tinta

Gamba blanca

LA DEL FACTOR 50



Soc la gamba blanca. Sempre vaig ben protegida del sol! No m'agrada posar-me vermella... prefereixo continuar ben blanca. Soc discreta, elegant i, encara que no faci gaire soroll, sempre acabo sent una de les protagonistes del dinar.

SABIES QUE...?

Durant el dia m'amago al fons del mar. Quan arriba la nit és quan començo a buscar menjar.

ON VISC?

En aigües fondes del mar Mediterrani.

EL MEU SUPERPODER

Soc una bona **font de proteïnes de qualitat** i aporto minerals importants per al nostre cos.

Repte d'estrella

Quan és més activa la gamba blanca?

- [ ] Al migdia.
- [ ] Quan es fa de nit.
- [ ] Només quan fa calor.

Missió del mar

Cada animal té el seu moment del dia. Respectar el mar també vol dir respectar els seus ritmes.

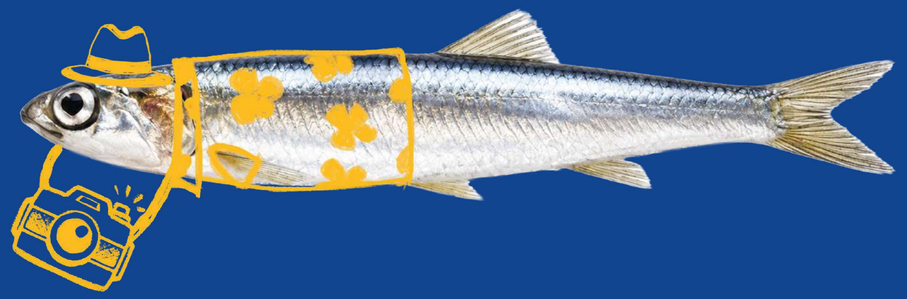
Petit repte

Dibuixa unes ulleres de sol ben divertides a la gamba blanca.
Quin altre accessori li afegiries?



Seitó

EL TURISTA



Hola! Soc el seitó i sempre vaig descobrint llocs nous. M'encanta recórrer el Mediterrani, passejar pels mercats i acabar convertint-me en una recepta deliciosa.

Allà on vaig... sempre faig nous amics!

SABIES QUE...?

Vivim en bancs molt nombrosos i tots ens movem gairebé al mateix temps.

ON VISC?

Prop de la superfície del mar Mediterrani.

EL MEU SUPERPODER

Soc ric en **omega-3** i en **nutrients** que formen part d'una alimentació saludable.

Repte d'estrella

Com ens agrada nedar?

- ☐ Tot sols.
- ☐ En grans bancs.
- ☐ Enterrats sota la sorra.

Missió del mar

Descobrir noves espècies també és una aventura!

La propera vegada que vagis al mercat... intenta trobar un seitó.

Petit repte

Dibuixa una postal del teu viatge ideal amb el seitó.



Moll de roca

EL SURFERO



Soc el moll de roca. Sempre estic esperant la millor onada! Visc tranquil, gaudeixo del mar i m'encanta explorar el fons marí.

No tinc pressa... però quan arriba el meu moment, ningú em pot seguir.

SABIES QUE...?

Tinc dos petits bigotis sota la boca que faig servir per trobar aliment entre la sorra.

ON VISC?

Entre les roques i els fons sorrencs del Mediterrani.

EL MEU SUPERPODER

Soc **ric en proteïnes de qualitat** i tinc un perfil molt lleuger.

Repte d'estrella

Per a què serveixen els meus bigotis?

- [ ] Per saludar.
- [ ] Per espantar altres peixos.
- [ ] Per trobar menjar.

Missió del mar

El fons del mar és casa de moltes espècies. No hi llencem deixalles!

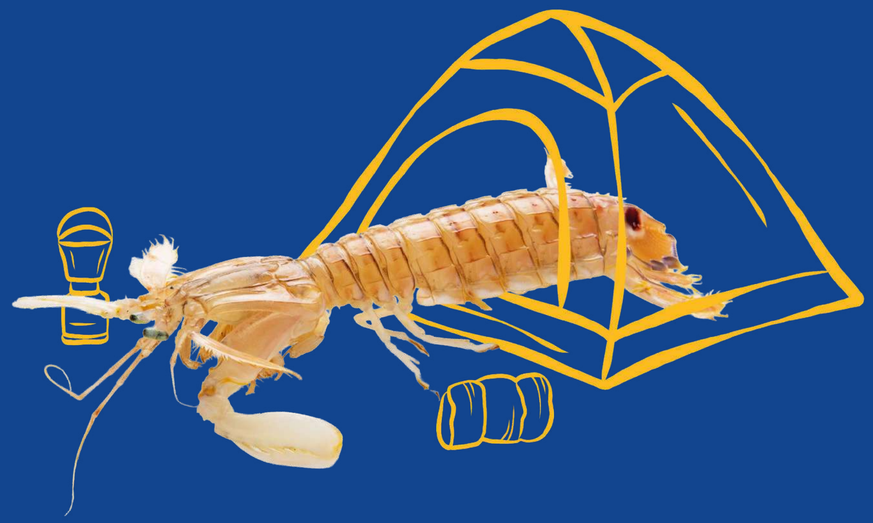
Petit repte

Dibuixa el moll de roca damunt d'una taula de surf. Quina onada està a punt d'agafar?



Galera

LA DE LA PARCEL·LA



Soc la galera. No necessito hotels de luxe. Amb una parcel·la, una cassola i bona companyia... ja soc feliç!

Potser no soc la més famosa del mar, però quan arribo a taula tothom repeteix.

SABIES QUE...?

Passo bona part del dia enterrada sota la sorra esperant el moment perfecte per sortir.

ON VISC?

Als fons sorrencs del mar Mediterrani.

EL MEU SUPERPODER

Soc **rica en proteïnes i molt nutritiva**. Els petits tresors també poden ser molt saludables.

Repte d'estrella

On m'agrada amagar-me?

- ☐ Entre les algues.
- ☐ Sota la sorra.
- ☐ Dins d'una roca.

Missió del mar

El mar és casa de milers d'espècies diferents.

Cuidar-lo és responsabilitat de tots.

Petit repte

Dibuixa la teva parcel·la ideal davant del mar. Què hi portaries?

