



El teu menja de tot?

Aquest és un tema de conversa entre els pares i sobretot les mares de criatures en edat escolar.

I sovint responem: doncs no, no menja de tot, la fruita i la verdura és tot un calvari.

El dia 25 de novembre l'Assumpta Zueras ens va fer una xerrada força il·lustrativa i interessant sobre la importància de menjar de tot i en quantitats adients.

La xerrada ens va fer conèixer els sis grups d'aliments: **olis; làctics; carns, peix i ous; verdures i hortalisses; fruites i fècules.**

De tot i força

Cal que diàriament mengem aliments de cada un d'aquests grups, evitant un dels errors més freqüents: prendre massa d'un dels grups i no tastar res d'algun altre.

És important, sobretot quan parlem d'infants, ser curosos en el cuinat i en la presentació dels plats. Això ens ajudarà, per exemple, a aconseguir que les fruites i verdures formin part diàriament dels àpats familiars, aquest grup que és realment la ventafocs de moltes de les nostres llars. "Si un dels nostres fills no es menja la fruita per mandra de pelar-la, doncs la hi presentem pelada i ja està. Això és preferible al fet que es quedi sense tastar-la", ens deia l'Assumpta.

No es va oblidar de parlar del grup anomenat "superflu": begudes refrescants, alcoholiques, sal, sucre... dels que com menys millor.

Caldria que féssim un esforç per evitar de totes totes la pastisseria industrial: no aporta res de beneficis i sí que perjudica a més o menys llarg termini.

Finalment, ens va parlar dels esmorzars, l'àpat més important i al qual dediquem menys temps i esforç. Sembla que és important anar canviant aquesta actitud i prendre uns minuts de son per dedicar-los a menjar amb tranquil·litat i quantitat suficient per encarar el dia amb totes les energies.

Menú o carta?

Llegiu a continuació alguns exemples de menús que ens poden ajudar a fer un bon esmorzar i a preparar verdures de manera que no presentin tants problemes a l'hora dels àpats:

Esmorzar 1

Suc de taronja. Llet sencera amb sucre. Pa torrat amb mantega i melmelada.

Esmorzar 2

Suc de taronja. Xocolata calenta. Xurros amb sucre.

Esmorzar 3

Suc de taronja. Llet sencera. Xocolata en pols (opcional). Pa amb tomàquet i oli. Formatge.

Esmorzar 4

Suc de taronja. Pa amb tomàquet i oli. Pernil dolç. Llet sencera. Xocolata en pols (opcional).

Esmorzar 5

Fruita natural. Llet sencera. Cereals amb sucre.

Esmorzar 6

Cereals amb fruits secs (dolços i oleaginosos) tipus Muesli. Llet sencera.

Dinars i sopars amb verdures.

Arròs amb verdures (tipus paella).

Puré de cigrons (250 g de cigrons cuits, 200 g de patata, 1 ceba, 1/2 fulla de llorer) x 4 persones.

Mandonguilles jardineria.

Pizza de puré de patates (puré molt espès + 1 cullera de llet, salsa de tomàquet, 25 g de tonyina, 40 g de mozzarella ratllada, orenga, 2 olives verdes, 1 cullera d'oli d'oliva. Gratinar).

Puré de verdures (de tota mena).

Patata i verdura.

Llegums i verdures.

Podrem afegir una d'aquestes salses bàsiques: salsa de tomàquet, bolonyesa, beixamel.



No ens enganyem: les festes ens alteren. Les festes entre setmana ens alteren encara més, i els ponts ens... Ui els ponts! Tothom els salta com pot.

En aquest món d'horaris apretats, presses constants, obligacions intermitents, agendes i cues al bany cada matí abans de sortir de casa, no és fàcil aconseguir tothom. I és que mai plou festa a gust de tothom.

Vist que tot són "pegues", i si no n'hi hagués de festes? I si no en fés-sim mai de vacances? No, rotundament no! Només faltaria!

El que passa és que, de vegades, ens ve d'un quart. Potser sí, potser no. El cert és que els horaris de l'escola no sempre acompanyen.

El món canvia i les peces del trencaclosques on vivim es mouen perquè el grinyol sigui més petit. A la nostra escola, es parla de moure els horaris. D'ajustar-los a les necessitats del dia a dia, de guanyar un quart, pel matí, perquè molta gent no faci tard.

No ens enganyem. Ens convé de tot: les festes i els ponts, els quarts i les hores.

Comissió de Cultura de l'AMPA

Febrer 2000

Els dibuixos d'aquest FULL PLEGAT (8) són de la PAULA i la NÚRIA de P4 Picarols i Castanyoles (les joguines dels Reis). La foto és d'en JOAN ÀLVAREZ.

Dediquem aquest FULL PLEGAT als homes i dones que ara fa 600 anys van construir la Sèquia que ens va portar l'aigua fins a Manresa, i que encara ens la porta.

ESCOLA PUIGBERENGUER

Telèfon/Fax: 93 878 71 25

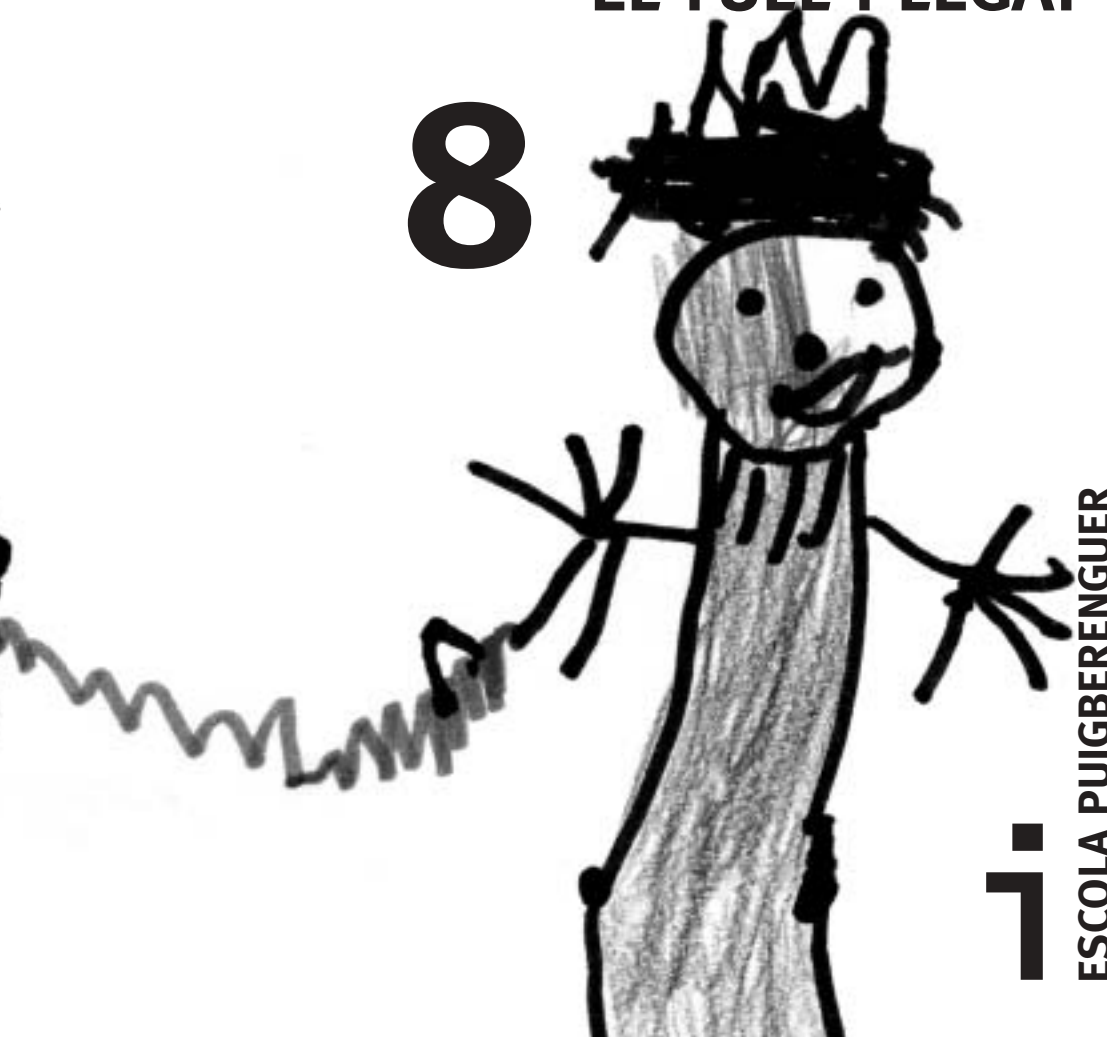
Adreça electrònica: a8039318@centres.xtec.es
www.xtec.es/centres/a8039318

Horari de Secretaria:
de dilluns a divendres,
d'11.30 a 13 h;
dimarts, també a la
tarda, de 15 a 16.30 h

Pares, mares, nenes i nens!, ens podeu fer arribar les vostres col·laboracions a la bústia de l'Associació de pares —al vestíbul de l'escola— o trucant-nos: 93 873 65 55 (Joan)

EL FULL PLEGAT

8



ESCOLA PUIGBERENGUER

i

Una escola aconfessional

EL QUE JA SABEM. O NO...!

L'escola es declara aconfessional, assumint el pluralisme ideològic i respectant totes les creences i ideologies d'alumnes, mestres, pares...

En aquest marc:

- Cap família, alumne ni treballador del centre no podrà ser discriminat per raó de la seva confessionalitat o aconfessionalitat religiosa.
- Així mateix es respecten les diverses maneres de pensar sense que puguin donar-se actituds d'adoctrinament i/o de proselitisme.
- Les religions a les aules es presenten bàsicament com un fet social, cultural i històric des d'un enfocament pluralista i respectuós amb les diferents opcions ideològiques i conviccions religioses.

La nostra opció és potenciar tots els valors ètics per a una base humana com són l'amistat, la responsabilitat, el treball, la tolerància, la convivència, la cooperació... i donar la cultura religiosa que ha marcat la nostra societat: festes, història, costums, etc. I també conèixer altres religions i personatges que, al llarg de la història, han influït en el món.

L'EQUIP DE MESTRES

Jo no hauria estat més afinada a l'hora d'explicar-ho això de les misses. Paraula de tuba!

Que no vingui ningú Pointing!

Serà festa a l'escola els dies 18 i 21 de febrer.

***Hola!** Som les Tres bessones que venim a saludar-vos des del Full Plegat. Jo sóc la Teresa, aquesta és l'Anna i la... ep! on és l'Helena?*

Sí que li ha agafat fort, això de la cuina i el menjar.

Ah! no ho saps? L'Helena ha dit que se n'anava a veure si els d'extraescolars ja tenien a punt el taller de cuina.

Oh! és que va anar a la conferència de dietètica de l'Assumpta Zuera i va quedar meravellada. Va ser tot un èxit!

Segur que en aquest taller hi faran amanides, perquè tal i com està el gas, ja em diràs... sense gas, poc cuinaràs.

Doncs, saps què et dic, que posin a punt les "peroles" que ja venim. Visca el gas, l'Helena i les extraescolars!!!

L'Helena aviat ho arreglarà. És capaç de muntar una amanida que se'n sentirà a parlar.

Pel davant...

Recordem als pares i mares la necessitat de tornar a tancar la porta d'accés a l'escola pel c/Núria si la troben tancada. Utilitzeu el tibador. Gràcies.

...i pel darrera

Ja tenim porta nova a la part sud del pati (entrant per la Pirinaica). Sembla ferma i de llarga durada.

De butà... si pot ser

L'AMPA necessita una cuina de butà! Algú en té i la pot regalar? Bé també es podria comprar a baix preu, és clar. És per poder fer un taller de cuina com a activitat extraescolar.

Tour cultural

Els alumnes de primer han visitat "el click dels nens" al museu de la Ciència de Barcelona. Els nens i nenes de P3 fins a 2n aniran a veure un espectacle de dansa "Caixes" a la Sala Ciutat el 10 de febrer. El dia 7 de febrer els de 3r i 4t aniran al Palau de la Música a veure "Tocs de cobla".

Ja te ca-gas Mora-gas

Des de l'Ajuntament diuen que la instal·lació de la calefacció és imminent, només falta la instal·lació del gas. Des de l'Ajuntament diuen que les grades ja s'acaben però el tema de la calefacció del gimnàs encara està pendent. Potser els hi falta gas!

No tenim gas, però... tenim Llum

Com cada any, el 21 de febrer (aquest any en dilluns i pont) és la festa de la Llum. Seguint la tradició dels darrers anys, sembla que arriba amb coses potents per a tothom: un làsser, una gran fira medieval de l'aixada, activitats al carrer... Us recomanem que no li perdeu l'ull i que en gaudiu... a tota llum.

Puiglàndia. Ja tenim instal·lat el nou tobogan

