

La feina de les nostres monitores..

OBJECTIUS EN EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA:

Conceptes, procediments i actituds.

1. Conèixer la necessitat d'alimentar-se
2. Adquirir hàbits i comportaments correctes tant en l'alimentació com en l'acte de menjar.

3. Menjar aliments variats.
4. Diferenciar entre aliments necessaris i productes desaconsellables

- Rentar-se les mans abans i després de menjar
- Mastegar els aliments sossegadament
- No menjar aliments agafats de terra
- Respectar els companys i companyes i el seu espai

Així doncs prenem l'educació integral dels nens durant el temps de migdia, atenent totes les dimensions de la persona. Aquest temps comprèn dos espais diferenciats: l'espai de menjador i l'espai de descans i pati

Objectius específics

Conceptuals:

- Importància de menjar aliments variats per tenir un bon creixement i un correcte desenvolupament.

- Conèixer els àpats del dia
- Distingir entre aliments necessaris i desaconsellables

De procediment

- Preparació d'un menú adequat a l'edat/ etapa de l'alumne/a
- Preparació de la taula: coberts, tovallons, plats, pa i aigua al seu lloc
- Transports amb cura dels aliments i estris
- Utilització dels estris amb atenció i mesura.

Valors i actituds:

- Prendre els aliments a casa o a l'escola donant-li la importància que es mereix per aconseguir un bon rendiment escolar

Dolors Bernal, *monitora.*



Amb la col·laboració:



notícies menjador

Nous projectes per la nostra cuina i menjador; una cuina més sana, un menjador millor!!!!

Des de l'Ampa volem començar una nova etapa al nostre menjador, ja des de l'any passat hem fet un seguit de intervencions per millorar la Nostra cuina i el nostre menjador.

Les obres de millorar de la cuina van començar aquest estiu, de la mà de l'ajuntament de Besalú, amb les obres de la cuina, s'han reformat les instal·lacions, i s'han comprat nous electrodomèstics, 2 neveres, 1 congelador, i una cuina nova, i ara estem a l'espera de rebre els ajuts que hem demanat per poder completar els equipaments amb un forn de convenció. També hem guanyat espai amb l'antic gimnàs de l'escola que ara forma part del menjador, com magatzem.

Enguany volem anar un pas més endavant, introduint aliments ecològics als nostres menús, tot el nostre esforç va dirigit als nostres petits usuaris, millorar la qualitat dels aliments que consumim, farà que el nostre menú sigui més saludable.

Per garantir l'èxit d'aquesta iniciativa ens hem imposat una sèrie de mesures:

1- La enquesta que fa un més aproximadament us vam fer arribar per valora el grau de satisfacció, moltes gràcies a tots. La majoria esteu contents amb el servei, i ens demaneu més varietat de verdura, hem pres bona nota de les vostres puntualitzacions.

2- Hem demanat col·laboració a dues mares dietistes que ens ajudaran a introduir en el nostre menú alguns canvis per fer-lo més saludable la Mireia Guzman i Anna Maria Iglesias prenen el relleu de Nuri Pons que tant ha treballat per aquest menjador, els hi estem molt agraïts.

3- Fent arribar a les nostres cases aquest butlletí bimensual amb els canvis que fem, sensibilitzar i informar sobre la importància d'una alimentació més sana

4- Posant-se en contacte amb altres AMPAS, i associacions per conèixer i valorar la seva experiència en la introducció del menjar ecològic

5- Fent un estudi de costos, actual, i amb la conversió a ecològic, per millorar sense encarir el preu del menú

6- Establint contacte directe, sense intermediaris, amb productors; fomenta així un sistema de gestió adaptat al nostre territori, manté la cultura dels aliments autòctons i respecta la seva estacionalitat.

7- Recuperant el gust per el menjar i millorar els bons hàbits a taula, de la mà de les nostres monitores i cuineres

Per portat aquest projecte tan ambiciós endavant també necessitem la vostra col·laboració. A casa podem treballar una bona alimentació i ben segur que entre tots millorarem el nostre menjador.

AMPA.



Començem a introduir aliments ecològics; un iogurt natural "la selvatana" un cop al mes



GRANJA LA SELVATANA

La Selvatana és una granja familiar situada a Campllong, Girona, dedicada a la producció de llet ecològica de vaca. Actualment produïm uns 1.500 litres de llet ecològica (certificada pel CCPAE) al dia.

Fem llet "doble A", màxima qualitat certificada per l'ALLIC (Laboratori Interprofesional Lleter de Catalunya). Cultivem 90 hectàrees de manera totalment natural, a on hi fem el menjar pels nostres animals, 180 caps entre recria i producció.

L'OBRAJOR: L'any passat vam inaugurar un obrador a la mateixa granja dissenyat per poder transformar tota la nostra producció amb les majors comoditats i garanties de seguretat. L'obrador està preparat per elaborar i envasar llet pasteuritzada, mantega, iogurts i formatges ecològics.

IOGURT NATURAL GRANJA LA SELVATANA: Aquest iogurt està elaborat exclusivament amb llet de la pròpia granja i ferments làctics. Es tracta d'un iogurt suau, poc àcid, i de textura cremosa. No conté cap tipus d'additiu, ni llet en pols, ni proteïna en pols, i es per tant, apte per a celíacs.

A més a més dels ferments que determinen la denominació iogurt (bulgaricus i termófilus) hi hem afegit dos tipus de bifidus i el lactobacil acidofilus. Aquests tres bacteris són del tipus probiòtic, és a dir que resisteixen l'acidesa de l'estómac i per tant arriben vius allà a on poden fer millor feina: a l'intestí.

PRESENTACIÓ: Per seguir una línia més ecològica i poder abaratir el producte, no fem envasos individuals. El iogurt es presenta en pots de 500gr., 1Kg., 3.5Kg. (un cop obert l'envàs, el producte es conserva perfectament durant 5 dies)

VISITES: Organitzem visites guiades per grups d'escolars i per famílies.



A la nostra
escola mengem
+ fruita

Pla de consum de fruita a les escoles

El nostre centre participa en el Pla de consum de fruita a les escoles amb l'ajuda financera de la Unió Europea i la Generalitat de Catalunya.

Durant una setmana de cada mes, es distribuirà fruita seleccionada en funció de l'estació, la proximitat de la producció, la qualitat, etc.

La fruita es repartirà entre els nens i les nenes perquè en consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar, i dins del recinte de l'escola.

Aquest és el calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució de la fruita.

hamburgueses ecològiques dos cops al mes de vedella "Mas el Cros"

Un altre aliment que introduïrem serà la carn de vedella ecològica, substituïm les hamburgueses tradicionals per hamburgueses ecològiques dos cops al mes. Aquesta carn procedeix de Mas el Cros, que és una explotació ramadera situada al costat del volcà Santa Margarida de Santa Pau, especialitzada en la producció de carn de vedella de raça Limousine. Els animals de Mas el Cros es mantenen en pastures, i són criats de forma natural. L'alimentació que reben és exclusivament d'origen vegetal i certificada com ecològica. Una carn de vedella d'alta qualitat, lliure de residus, produïda de forma natural i mediambientalment sostenible.

Mas el Cros també ens convida a visitar la finca on es poden veure els animals que produeixen aquesta extraordinària carn. Us animarem a fer una excursió a Santa Pau?



PLANNING DE REPARTIMENT DE FRUITA A LA NOSTRA ESCOLA

MES	DIA	PRODUCTE
Febrer	23	Mandarina, poma, taronja, plàtan, pera
Març	23	mandarina, poma, taronja, plàtan, maduixot, pera (en funció del mercat)
Abril	20	Poma, taronja, plàtan, maduixot, pera
Maig	18	Albercoc, cirera, préssec, nectarina, maduixot
Juny	8	Albercoc, cirera, pruna, préssec, nectarina