

Desembre 23



La Revista Saludable



tresmes
ecoactiva
www.tresmes.com

Ens pots trobar:
C/ Josep Carner nº 18 Granollers.
Telf: 93 879 60 58
Facebook / Instagram
Tresmes ecoactiva.

Menja – notícies

Amb més novetats, donem la benvinguda a la primera edició d'aquest curs.

Estimats lectors i lectores, us havíeu oblidat de nosaltres. Tenim el plaer de presentar-vos la primera edició de la revista saludable d'aquest curs 2023/24.

Esperem que aquest primer trimestre hagi sigut amè i que tant infant com famílies estiguen gaudint del curs.

Per part nostre estem super contents de seguir creant espais de migdia plens, d'il·lusió, somriures i molta felicitat.

Per altra part, podreu veure els nou canvis en aquesta revista, com ja sabeu aquest curs s'estan treballant dos centres d'interès als espais de lleure, i per això hem volgut parlar d'ells, a més estrenem seccio!!!!

No us perdeu les últimes novetats.

Gràcies per aquest trimestre, ens veiem al 2024!



Bones vacances!!



A TRESMES, NO TIREM RES!

Tenim el plaer de presentatros un dels centres d'interes que hem començat a treballar amb els infants a l'espai migdia.

Els objectius bàsics que busquem amb aquest centre d'interès són els següents:

1. Adquirir pràctiques per reduir el malbaratament
2. Realitzar activitats de conscienciació sempre amb un vessant lúdic
3. Classificar i reutilitzar els aliments
4. Gaudir de les activitats!

Com estem treballant el tema:

Amb murals interactius, en els que als infants se'ls proporcionen tips bàsics, i són ells/es qui creen solucions pel problema.

Amb una comisió de de residus, que està formada per els propis infants.

Una de les parts més importants, el mesurament d'aliments. Compten amb galledes de mesura per mesurar el malbaratament, i amb unes graelles per poder comparar els resultats de setmana en setmana.

Que és el malbaratament?

És el desaprofitament d'aliments, que sí que són aptes pel consum, durant la fase de producció, o de l'àpat. El malbaratament és el responsable d'entre el 8 i el 10% de les emissions amb efecte hivernacle.

Per això, sensibilitzar i educar sobre aquest tema és el primer pas per evitar-lo, ja que cal recuperar el valor dels aliments i recordar que són recursos no residus.



UN MÓN DE CONTES

Com ja us hem comentat, aquest curs estem treballant amb dos centres d'interès diferents, és a dir que toquem temes de manera més ampla.

En aquest cas us mostrem aquest segon centre d'interès, en el que es treballa la creativitat, la lectura, la llengua però sobretot la màgia de la literatura i l'art.

La incorporació d'aquesta dinàmica en aquest curs, té els següents objectius:

- Utilitzar de manera autònoma l'escriptura i la lectura per desenvolupar-se en persones responsables.
- Treballar de forma lúdica l'ús de l'adequat vocabulari.
- Potenciar i enriquir el Català.
- Afavorir el vincle entre els padrins i els més petits
- Gaudir de l'activitat.

Com estem treballant el tema:

Dinàmiques
creatives, com
"Story Cube"

"El gran llibre del migdia", en el que tots/es poden aportar la seva creativitat i tenir com a resultat un llibre que passi de generació en generació.

Bibio pati. Un racó ple de màgia, llibres i materials perquè els infants deixin volar la seva imaginació i puguin nodrir la seva ment amb la lectura, el dibuix, els còmics,..

Octubre ple de terror, castanyes i rialles

Com cada octubre, el dia 31 és un dia per a celebrar. Hi ha persones que els agrada el món del terror, amb les màscares, els fenòmens paranormals i els dolços, per això celebren el Halloween.

En canvi, hi ha persones que són més tradicionals i prefereixen una visita de la senyora Castanyera, i passar un dia a la llar de foc amb la família, l'olor de fum, els panellats i moltes castanyes, i per això la seva celebració preferida és la Castanyada.

I, que t'agrada més a tu?

De totes maneres a Tresmes ens adaptem, així que a cada espai de migdia s'ha celebrat una festa diferent, sempre seguint i adaptant-nos als infants a escoles..



Plat de cullera?



Saps qui proveeix els plats de cullera als espai migdia?

Cada setmana ,els infats gaudeixen de plats de cullera, on el principal component són els llegums, pero saps qui ens porta aquestes llegums ?

L'hort del silenci, és una empresa amb seu a Terrassa amb camps de cultiu per tot Catalunya, que des de 2016 té com a missió potencial la iniciativa del producte de producció ecològica i de proximitat.

Les paraules que els defineixen són: sabor, ecològic i de qualitat.



Han estat tot un èxit!!

NO TIREM RES!

Com ja hem explicat, aquest curs hem iniciat el projecte del malbaratament a l'espai migdia.

A continuació us deixem alguns tips per poder fer a casa, per controlar el malbaratament que generem a la llar també.

1. Planificar els àpats amb antelació per evitar les compres en excés.
2. Lligada amb l'anterior, evitar comprar de més per evitar les dates de caducitat i haver de llençar el menjar.
3. Emmagatzemar el menjar com s'indica a l'etiqueta, per poder prologar la seva vida útil.
4. Treballem l'autoregulació dels aliments, per evitar posar quantitat excessives al plat i acabar tirant-les.
5. Recicleu les petites restes de menjar, posant un compostador o buscant una segona vida als aliments, el pa o l'aigua.
6. Si veus que has comprat de més i tens aliments a la nevera que acabaran per tirar-se, és hora de posar-se creatiu i inventar noves receptes per aprofitar aquests aliments.



El racò del gust

Lasanya vegetal!



Ingredients

- 12 làmines de lasanya
- 500gr. de soia texturitzada
- 2 porros, 4 pastanagues, 1 pebrot vermell i 1 pebrot verd
- 250gr de tomàquet fregit
- 250gr nata líquida
- Formatge ratllat mozzarella i cadi
- Orenga

Elaboració

1. Posar la soia en remull
2. Preparar un sofregit amb totes les verdures picades
3. Escórrer l'aigua i afegir la soia a les verdures i cuinar-ho tot junt.
4. Afegir una mica de tomàquet i orenga, remenar perquè s'integri.
5. Un cop cuinat, triturar-ho tot.
6. A la safata, afegir una base de tomàquet diluït amb una mica d'aigua (dues cullerades)
7. Col·locar les plaques de lasanya, amb el triturat.
8. Un cop muntada la lasanya, afegim a l'última capa la barreja de nata i tomàquet.
9. Ficar al forn a 200° durant uns 40 minuts.
10. Els últims 5 minuts, tirar formatge per sobre i gratinar.

Bon profit!!