



JA ÉS NADAL A SCOLAREST!

Aquest mes de desembre viatjarem sense sortir del menjador fins al vibrant mercat de Chatuchak, a Tailandia, per descobrir sabors únics; compartirem un menú nadalenc boníssim amb els nostres comensals; gaudirem de les diverses activitats inspiradores de la programació educativa; continuarem resolent dubtes amb la nostra pedagoga preferida, la Mar Romera (aquesta vegada ens parlarà de l'ús de pantalles durant la infància); prepararem en família uns polvorons saludables que tenen gust de tradició; i tancarem l'any creant plegats un cotilló sostenible per celebrar aquestes festes.

»»» MENJA'T EL MÓN



Mercat de Chatuchak.

Continuem el viatge de Menja't el Món i salpem cap al sud-est asiàtic. En aquest viatge, els escolars tastaran la cuina tailandesa del mercat de Chatuchak gràcies ala nostre xef Almudena. Un menú amb gustos autòctons i ingredients exòtics que captivarà els comensals i els farà viatjar sense sortir del menjador.

Bon profit!

Descobreix les receptes d'aquesta jornada a l'enllaç següent:

[Link a les receptes](#)

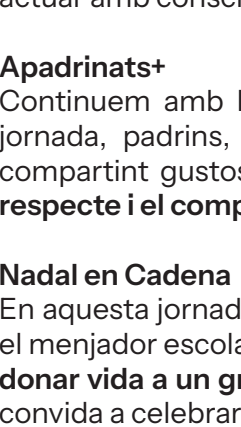
»»» BONES FESTES



Menú Especial de Nadal.

Per acomiadar el primer trimestre i donar la benvinguda a la màgia de Nadal, hem creat un menú tradicional ple de sabor i emoció. Els nostres comensals gaudiran d'una experiència gastronòmica nadalenca amb els companys i les companyes i compartiran riures i gestos amables en un ambient festiu i acollidor que tanca el trimestre amb il·lusió.

»»» ACTIVITATS MERÀKIER



El pati és molt més que una estona d'esbarjo.

Durant l'estonadedinar, el centres'omple d'experiències significatives que formen part de la programació educativa **Meràkiers** d'aquest curs. A continuació, et presentem algunes de les propostes que ja estan donant vida als nostres espais:

Mercat de Chatuchak

El menjador escolar es convertirà en un autèntic mercat tailandès que ens portarà simbòlicament a Bangkok per descobrir l'essència d'un dels mercats més grans i populars del sud-est asiàtic. Una experiència gastronòmica que convida a descobrir, respectar i assaborir.

Ecofashion

En aquesta jornada emmarcada en el **projecte One Great Planet**, el menjador escolar es convertirà en un taller creatiu on els infants donaran vida a dissenys únics **en transformar materials reciclats en moda sostenible**. Una experiència que convida a imaginar, crear i actuar amb consciència.

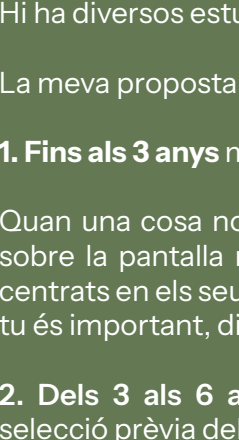
Apadrinats+

Continuem amb la segona sessió d'aquesta activitat del projecte Impact+. En aquesta jornada, padrins, madrines i apadrinats trencaran el gel i començaran a conèixer-se compartint gustos i descobrint afinitats. **Una experiència que fomenta la confiança, el respecte i el compromís mutu.**

Nadal en Cadena

En aquesta jornada, per celebrar l'arribada del Nadal, dins del projecte Dies Internacionals, el menjador escolar es convertirà en un **espai festiu on la creativitat i la il·lusió s'uniran per donar vida a un gran arbre col·laboratiu** i compartir gestos amables. Una experiència que convida a celebrar, empatitzar i construir junts.

»»» UN MAR DE DUBTES



Mestra, llicenciada en pedagogia i en psicopedagogia. Especialista en intel·ligència emocional i autora de diversos llibres dedicats a l'escola, la infància i la didàctica activa. Presidenta de l'Associació Pedagògica Francisco Tenuica (APFRATO).

PANTALLES: QUAN, COM, PER QUÈ I PER A QUÈ?

—Mama! M'avorreixo. M'avorreixo a l'escola, m'avorreixo a casa, m'avorreixo quan anem de viatge, m'avorreixo amb vosaltres.

Qualsevol d'aquestes situacions fa saltar l'alarma i ràpidament pensem que hem de salvar la canalla d'aquestes situacions. Solem buscar solucions ràpides que combatin l'avorriment. Pensem que no estem fent bé alguna cosa com a pares o mares quan els infants s'avorreixen. Avui dia, les solucions més ràpides i eficaces, alhora que immediates, passen habitualment per pantalles i jocs digitals, l'antídote més ràpid a curt termini i per tant, més eficaç contra l'autocontrol, la creativitat i el pensament crític.

Durant la infància i l'adolescència, el cervell humà es troba en el moment més delicat, és una etapa de màxima activitat madurativa i sensitiva. Està en construcció. L'exposició a pantalles de manera inadequada pot tenir repercussions molt negatives en el desenvolupament dels més petits.

Sorgeixen problemes d'atenció i retràs en el desenvolupament de l'idioma. Els infants que passen massa temps davant d'una pantalla poden presentar dificultats per resoldre problemes, tenir un pensament creatiu i regular les emocions. També desenvolupen problemes del son.

Hi ha diversos estudis que, avui dia, posen en evidència aquestes conseqüències.

La meua proposta pel que fa a les pantalles i la infància és la següent:

1. Fins als 3 anys

mejor si las pantallas no existen.

Quan una cosa no existeix, els bebès no poden veure com es fa servir. La mirada de l'adult sobre la pantalla no és sobre la criatura que estima i de la que té cura. Si els adults estan centrats en els seus dispositius mòbils, la canalla voldrà veure el que sigui que mires i que per a tu és important, divertit, trist o interessant.

2. Dels 3 als 6 anys, consum de pantalles en grup (temps limitat, conversa posterior i selecció prèvia del contingut per part dels adults) i res de videojocs (tampoc els didàctics o els dissenyats per estimular els infants).

Aturem-nos a analitzar què té una pantalla: moviment, so, llum i desplaçament continu (el gest de fer lliscar la pantalla amb el dit). Aquests elements són la recepta perfecta per activar al cervell del menor el mecanisme de recompensa (circuit dopaminèrgic) i que vulgui estar sempre "endollat", així es construeix l'addicció. Podem dir que els químics que es produeixen a l'organisme del menor són opioïdes naturals.

La sobreestimulació del sistema de recompensa genera tolerància i una necessitat creixent d'estímul (addicció).

Mirar en família un programa de televisió (poca estona), participar en un karaoke, compartir imatges (art, paisatges, contes...) i xerrar sobre l'activitat que hàgiu fet introdueix la canalla en el procés de reconeixement i diferenciació de la realitat i la ficció i, a més, pot ser una bona manera de familiaritzar-nos amb les pantalles d'una manera sana.

Quan triem un capítol d'una sèrie infantil el mirem sencer, no mirem un altre fins l'endemà.

3. Dels 6 als 9 anys,

res d'ordinadors i accés a internet en privat.

L'etapa d'educació primària ens convida a acostar-nos als ordinadors i les tauletes de manera gradual i sempre des del pensament crític i les preguntes plantejades prèviament. Penseu que és el moment ideal per fer servir aquests recursos com el que són, un simple medi. Això ens permetrà anar-lo coneixent, sense por, però amb el respecte que mereixen. Sempre en grup, tant en el context familiar com en l'escolar.

4. Dels 9 als 12 anys,

res de dispositius mòbils ni accés a internet en solitari.

En l'última etapa d'educació primària cal continuar treballant el pensament crític de la canalla. Encara que els pares i les mares no donin accés a dispositius als seus fills, és molt probable que els infants hi accedeixin pel seu compte. Per això, treballarem perquè sigui un accés controlat i debatut. Passem per internet, per les xarxes, per l'oferta infinita que troben els menors en una pantalla, d'una manera controlada.

Aprenem a planificar i triar els programes de televisió, aprenem a acabar el que hem començat i aprenem a esperar el moment de veure el capítol següent. Aprenem amb supervisió a validar les fonts de la informació que trobem a internet, aprenem a contrastar i a prendre distància del que veiem i sentim.

En aquesta edat, continua sent molt important controlar els jocs digitals.

5. Fins als 15 anys,

res de mòbils amb contrasenya.

Cada realitat és diferent i cada família i cada circumstància requereixen sentit comú i una fórmula diferent. Alguns adolescents d'aquesta edat no poden tenir mòbil, en altres casos és important que en tinguin. En qualsevol dels casos, la meua recomanació és que aquests dispositius no poden tenir contrasenya i mai poden entrar a l'habitació de l'adolescent (tampoc ordinadors amb accés a internet o tauletes), és una qüestió de privacitat, seguretat, salut del son i costums.

Al final de la setmana o cada parell de dies cal fer una revisió, en família, del temps d'ús de dispositius. Pel que fa a les xarxes socials, només em ve al cap la importància de la legalitat (Instagram als 16 anys i abans, amb permís dels tutors legals).

No hi ha receptes complicades, educar és molt sentit comú, molt amor i, sobre tot, molta presència, presència de la bona, de l'autèntica, de la real... no de la virtual.

Entra en el siguiente link y mándanos la pregunta que quieras compartir con Mar Romera.

[Pregunta a Mar](#)

»»» RECEPTES EN FAMÍLIA

POLVORONS SALUDABLES

Aquest mes us convidem a sorprendre tothom preparant el dolç més emblemàtic de Nadal en la seva versió saludable.

Per aquesta recepta necessitarem:

- 100 g. Farina d'ametlla.
- 100 g. Farina de fajol (es pot substituir per farina de civada o d'arròs)
- 1 culleradeta. Canyella molta.
- Ratlladura. Llimona
- 150 g. Crema de fruits secs (cacahuete, anacards, avellanes, festucs...)
- 2 cullerades. Mel.
- Llavors de sèsam (per decorar).



Elaboració:

1. Escalfeu el forn a 170 °C.
2. En un bol, poseu la farina d'ametlla amb la fajol i barregeu-les bé.
3. Afegeiu la canyella i la llimona ratllada i barregeu-ho tot.
4. Incorporeu la crema de fruita seca que hagueu triat i la mel i barregeu bé.
5. Pasteu la barreja amb la mà durant uns minuts i deixeu que descansi a la nevera durant uns 30 minuts.
6. Estireu bé la massa amb un corró. La massa ha de tenir entre 1 i 2 centímetres de gruix.
7. Talleu la massa en porcions rodones. Podeu fer servir un tallador de galetes.
8. Poseu els polvorons en una safata de forn i ensalgueu-los amb llavors de sèsam per adornar-los.
9. Fornegeu els polvorons durant 10 o 12 minuts.
10. Deixeu-los refredar i ja els podeu menjar.

Animeu-vos a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes!**

»»» ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Cotilló sostenible.

En el marc del projecte One Great Planet, crearem en família el nostre cotilló per començar el 2026 de manera conscient i positiva.

El nostre cotilló tindrà una màscara, una corbata i un barret. Per fer tots aquests elements necessitarem:



- Oueres. Per fer una màscara necessitareu dues cavitats.
- Cartró.
- Roba que no feu servir.
- Tantes cordes o gomes com màscares, corbates i barrets vulgueu fer.
- Retoladors.
- Tisores.
- Pega.

Un cop tinguem tots els materials, heu de seguir aquests passos:

Màscara

- Retalleu dues cavitats de l'ouera, seran els ulls de la màscara.
- Doneu forma a la màscara retallant el contorn de les cavitats i deixeu espai per al nas (es pot aprofitar el pic central de l'ouera per donar-li relleu).

- Retalleu uns foradets per als ulls al centre de les cavitats.
- Deixeu anar la imaginació per pintar i decorar la màscara. També podeu fer servir roba vella que ja no us poseu per fer uns serrells.
- Feu dos forats als laterals i passeu la goma amb què la màscara s'aguantarà al cap.

Corbata

- Dibuixeu una corbata en un cartró (si pot ser, aprofiteu un cartró d'una caixa o que us hagi sobrat d'una altra manualitat).
- Retalleu la forma.
- Personalitzeu la corbata al vostre gust, la podeu pintar i decorar amb retalls de roba vella.
- Feu un forat per a la goma i ajusteu-ne la mida per poder-la portar penjada del coll.

Barret

- Dibuixeu un quart de cercle gran en un cartró preferiblement fi i reciclat (ha de ser com un triangle corbat).
- Retalleu la peça i enrotlleu-la fins a tenir un con. Enganxeu els extrems per mantenir la forma.
- Decoreu el barret com vulgueu, es pot pintar i decorar amb retalls de roba vella. També podeu enganxar-hi formes creatives o un 2026de cartró.
- Feu dos forats a la base i passeu-hi la goma amb què s'aguantarà el barret al cap.

EL NOSTRE DESIG D'ANY NOU

Aquest desembre volem fer una pasta per **agrir la confiança de les famílies i l'estima dels infants que ens acompanyen cada dia.**

El nostre **desig d'Any Nou** és **continuar inspirant a través de l'alimentació**. Volem que l'estona del migdia sigui una oportunitat per créixer i que els nostres comensals se sentin atesos, respectats i feliços.

També mirem més enllà: desitgem un món més just, més conscient i més sostenible. A Scolarest continuarem treballant perquè cada menjador escolar sigui també un espai de consciència, respecte i transformació. Que cada gest quotidià, com ara triar ingredients de temporada, reduir el malbaratament alimentari o ensenyar a valorar el que mengem, es converteixi en una llavor de canvi. Perquè educar en l'alimentació també és educar en el respecte i la responsabilitat.

Gràcies per formar part d'aquesta gran família!

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarestLes



scolarest_españa

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

www.scolarest.es