



Esmorzars saludables



Escola Bressol





**Connectant amb la natura i
el sabor de la temporada**



A l'escola de Sant Miquel , des del principi sempre hem defensat un esmorzar saludable com a part integral de la nostra filosofia educativa. Estem encantats de compartir que els nostres alumnes més petits i les seves famílies han abraçat aquesta idea amb entusiasme, demostrant un gran compromís en l'elecció d'aliments nutritius, especialment a través de la fruita de temporada.

És amb gran satisfacció que hem presenciat com molts dels nostres alumnes porten fruita fresca per esmorzar, la qual moltes vegades provenia directament dels seus propis horts i riberes. Aquesta pràctica no només promou una alimentació saludable, sinó que també potencia els aliments ecològics i de proximitat, donant suport als productes de KMO.



Un viatge cap a l'amor per la fruita: Descobrint els sabors i la salut a través de l'esmorzar saludable



En el nostre camí cap a un esmorzar saludable, hi va haver un temps en què la fruita no era el nostre millor amic. Recordem els primers dies en què a alguns ens costava gairebé una eternitat acabar els esmorzars.

No obstant això, amb el temps, alguna cosa màgica va succeir.

De mica en mica, vam començar a desenvolupar un amor pel color, la dolçor i la frescor de la fruita. Les taronges jugoses i brillants, les pomes cridaneres i cruixents, i el raïm suculent van començar a despertar el nostre paladar adormit. A mesura que descobríem nous sabors i textures, la fruita es va convertir en un veritable plaer per als sentits.

Quan la fruita es converteix en un plaer saludable



Així és com, sense adonar-nos-en, vam passar d'evitar la fruita a menjar-la amb gust i plaer. Ens vam adonar que era molt més que un simple complement a l'esmorzar.

La fruita es va convertir en una font de salut i energia, en un símbol de vitalitat i benestar.

Explorant els sabors de la tardor: Sucosos matins amb taronges fresques



A mesura que l'estació de la tardor arribava, vam tenir l'oportunitat d'explorar les meravelloses taronges.

A través de la preparació de suc casolans, els nostres alumnes van experimentar els beneficis d'un esmorzar saludable, descobrint noves textures i sabors.

Escola Bressol



La tardor es va omplir d'una energia vibrant i els nostres alumnes van ser participants d'aquesta màgia en cada glop. A mesura que els seus sentits s'enriquien amb noves textures i sabors, van entendre el poder transformador d'un esmorzar saludable.

Les taronges els van donar força i els van recordar la importància de cuidar el seu cos i alimentar-se bé.

Programa esmorzar saludable

Per enriquir encara més la nostra experiència, ens hem sumat amb entusiasme al Programa d'Esmorzar Saludable del Departament d'Educació. Amb el suport i la col·laboració del departament d'agricultura, hem pogut disposar de fruita de temporada i llet garantint un esmorzar variat i saludable per als nostres alumnes.



**Una alegria incontenible per
l'esmorzar saludable**

**Amb els braços oberts i els somriures més amplis, vam
rebre el lliurament de llet fresca per al nostre
esmorzar saludable.**



**El nostre entusiasme per la llet no tenia fronteres, i les
nostres cares reflectien una alegria incontenible!!!**



Des de llavors, cada matí, veiem com els nostres alumnes gaudeixen de la llet com una part important del seu esmorzar.

Gaudint amb entusiasme de la llet



La seva actitud positiva i la seva disposició a provar coses noves
ens inspira i ens recorda la importància d'introduir hàbits
alimentaris saludables des de ben petits.

Ens va encantar la llet! La seva reacció entusiasta i el somriure en
els seus rostres són una prova clara que la llet ha guanyat un lloc
especial en els seus esmorzars.

Superant els límits amb cada mossegada

Que aquesta transformació sigui un recordatori que, amb paciència i perseverança, podem canviar hàbits, superar els nostres límits i trobar el gust per allò que ens sembla inicialment desafiant.

Cada mossegada és una oportunitat per redescobrir-nos, per obrir-nos a nous sabors i per connectar amb allò més autèntic i natural.



Escola Sant Miquel de Peramola



Escola Bressol

