



Valldaura informa!

gener
2020



SORTIDES I ACTIVITATS DEL MES

- 10 DE GENER: taller de ceràmica **3r**
- 15 DE GENER: taller esmorzar saludable **4ts**
- 20 DE GENER: Judo i gimnàstica **5è i 6è**
- 21 DE GENER: Judo i gimnàstica **1r i 2n**
- 28 DE GENER: Judo i gimnàstica **4ts**
- 30 DE GENER: matinal al parc ambiental de Bufalvent **5è**



PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITES I HORTALISSES A LES ESCOLES

A partir de la **setmana del 13 de gener** comença a les escoles el programa de consum de fruita de les escoles. De gener a juny els alumnes rebran cada setmana dues o tres peces de fruita diferent per esmorzar o berenar.

PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I HORTALISSES A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA



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



PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I HORTALISSES A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA

Nombrosos estudis mostren els **beneficis de consumir 5 racions al dia de fruita i verdura** (tres peces de fruita i dues racions de verdura).



QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE FRUITA?

- 1 peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec...
- 1 bol de cireres, maduixes...
- 1 o 2 talls de sindria, meló, pinya...

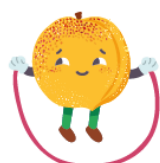
QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE VERDURA?

- 1 plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra...
- 1 o 2 tomàquets amanits...
- 1 plat d'amanida variada...

FRUITA I VERDURES TAMBÉ A CASA!!!

Per **millorar la salut**, cal menjar fruita i verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i mantenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport...).

Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.



CAL AUGMENTAR EL CONSUM DE:

- Fruta i verdura
- Fruta seca
- Llegums
- Aigua
- I dedicar temps al joc actiu

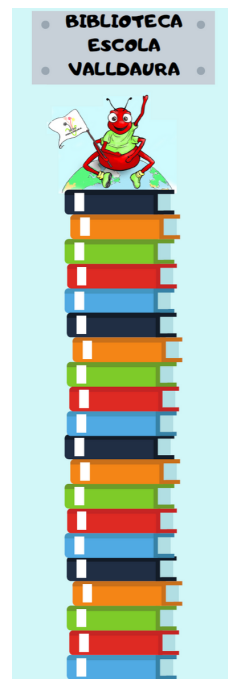
REDUINT EL CONSUM DE:

- Llaminadures
- Begudes refrescants
- Brioixeria
- Videojocs (sedentaris)





NOU SERVEI DE PRÉSTEC A LA BIBLIOTECA DE L'ESCOLA



A partir d'aquest mes de gener engegarem un nou servei de préstec de llibres de la biblioteca a l'escola, per tal que els nens i nenes puguin agafar llibres. Durant l'hora del pati els alumnes que ho vulguin podran passar per la biblioteca i agafar un llibre en préstec. Al primer préstec de cada alumne/a, se'ls donarà el punt de llibre on hauran de posar el nom i el curs i se'ls hi apuntarà la data en que hauran de retornar el llibre. El punt de llibre l'han de guardar bé perquè l'han de fer servir diverses vegades.



ANEM DE COLÒNIES!



Ja us podeu apuntar a les colònies d'aquest curs!



**P-5,
1r, 2n
i 3r**

CAN JOVAL

Els alumnes de P-5, 1r, 2n i 3r anirem a CAN JOVAL, a Clariana del Cardener (Solsonès) els dies 27 i 28 d'abril.



**4t, 5è
i 6è**

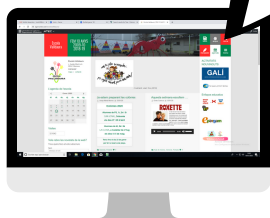
La Closa

Els alumnes de 4t, 5è i 6è anirem a LA CLOSA a Castellar de N'Hug (Berguedà) els dies 4 i 5 de maig.



US PODEU APUNTAR FINS EL 23 DE GENER!

Voleu rebre totes les novetats de la web?



Us podeu subscriure a:



escolavalldaura.cat

