

\\ DOBLEVIA
L'ESGUARD \\

IE LES VINYES //
ABRIL
2019 //

MEN

JIA
Butlletí
SAA

INFORMATIU TRIMESTRAL · II



FORMACIÓ

El mes de febrer, des de l'Esguard, vam organitzar una formació sobre la diversificació del lleure on hi van participar les treballadores de les quatre escoles on treballem, entre les quals, hi havia els monitors/es de Les Vinyes.

Va ser interessant perquè vam parlar sobre els tipus d'acompanyament que fem durant l'estona del migdia, sobre les necessitats que detectem que tenen els infants en relació al joc i les diferents edats i, per últim, vam poder treballar amb els plànols de cada pati per replantejar els usos i les possibilitats de cadascun d'ells.

Continuant aquest treball amb l'equip de Les Vinyes, hem acabat de concretar algunes propostes i, al llarg d'aquest trimestre, hem presentat una proposta a l'AFA per tal de poder introduir noves iniciatives durant l'estona de lleure

TALLERS

Paral·lelament a les propostes que hi ha a mitjà o llarg termini, hem engegat diferents tallers per tal d'assolir dos objectius: elaborar jocs amb material reciclat per a poder jugar al pati i diversificar les propostes de joc que hi ha durant l'estona de lleure. Així doncs, hem creat un twister amb els infants més petits i, amb els més grans, estem construint una oca gegant! La programació de tallers continuarà per poder fer un tres en ratlla gegant, bitlles i màscares. D'aquesta manera, cada vegada tindrem més material, fet pels propis infants, per a diversificar el joc a l'hora del pati

MURAL

Al llarg del tercer trimestre, es farà el mural per decorar el menjador de la temàtica escollida, A més, també s'aniran penjant les diferents manualitats que s'han fet amb els tallers de decoració: caramels, bastonets de sucre, núvols de sucre...

INFORMACIÓ

Servei de menjador de mes de juny

Aquest funcionarà amb normalitat de l'1 al 21 i haureu de revisar si el teniu contractat, o no, per tant;

- Les famílies que el tenen contractat i faran ús de l'1 al 21, no han de fer res.
- Les famílies que el tenen contractat i només faran ús durant els dies que no hi ha jornada intensiva (de l'1 al 10), han de comunicar baixa i comprar tiquets esporàdics a l'escola.
- Les famílies que el tenen contractat i no faran ús cap dia, han de comunicar baixa. Recordem que les baixes es comuniquen per escrit, abans del 20 de maig, a info@menjasa.coop.
- Les famílies que no han contractat el servei, si el necessiten, han de fer la comanda per la web de MenjaSa, abans del 20 de maig. Passada aquesta data no es domiciliarà cap rebut i haureu de pagar el servei a preu d'esporàdic a l'escola.

Casalet del mes de juny

Horari: de 15.30h a 16.30h, de l'1 al 21 de juny

Preu: 15,00€ tots els dies.

Inscripcions: de l'1 al 20 de maig, plataforma MenjaSa.

Els esporàdics, 2,00 €/dia s'han de pagar a l'Escola.

Demaneu que aquelles famílies que, tot i sent esporàdiques, sàpiguen els dies que en faran ús, adquireixin els tiquets per avançat per poder fer una previsió.

El servei d'acollida tardes s'oferirà durant el mes de juny en l'horari habitual del curs,

Inscripcions curs 2019-20

Totes les famílies han d'estar **registrades**, a MenjaSa, tant les que fan ús de manera habitual, com esporàdica.

Les que han sol·licitat beca de menjador també s'han de registrar (encara que després no facin ús del servei).

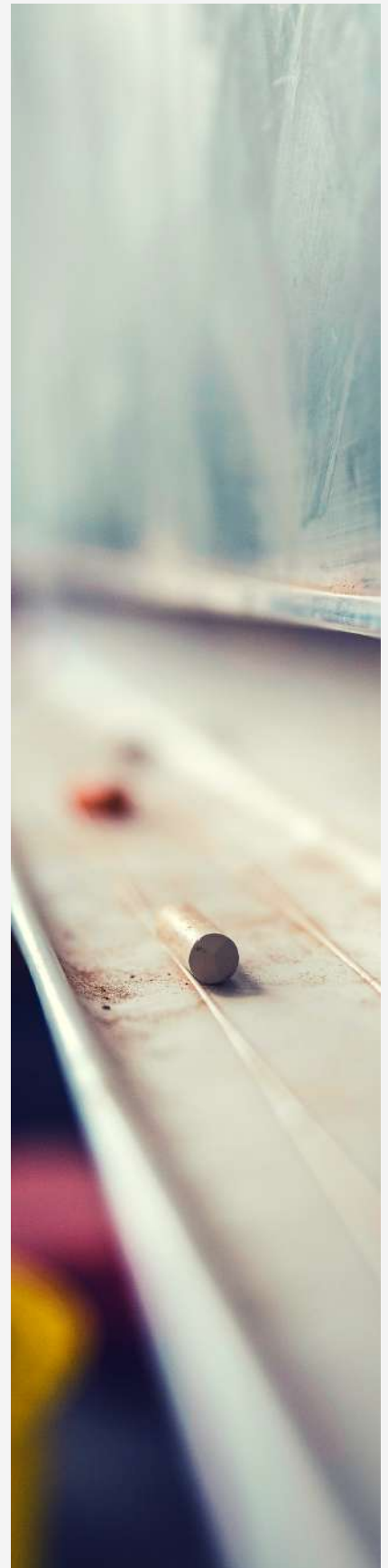
Recordem que el registre es fa un sol cop.

A partir del 20 de juny es podran fer les **inscripcions** pel curs 2019-20, del servei de menjador i acollides per la plataforma de MenjaSa.

No s'admetrà cap sol·licitud de famílies que tinguin deute del curs anterior.

Servei d'atenció a les famílies

Les famílies que vulguin rebre informació del servei de menjador i activitats, com ara els menús mensuals o altres informacions importants dels serveis, hauran d'enviar un whats indicant, nom i cognoms del pare/mare, nom del fill/a i escola que pertanyen.



691-932-591

ELS LLEGUMS

Les lleguminoses han estat el grup principal d'aliments a la nostra dieta fins fa 50 anys, quan el consum de proteïna animal era més reduït, essent el principal aliment de la nostra famosa dieta mediterrània com a font de proteïna. Avui dia sembla que hem relegat a un segon pla aquest magnífic aliment, que en molts casos ha abandonat la nostra taula i les nostres cassoles i ha estat substituït per proteïnes d'origen animal.

Els beneficis que aporten a la nostra dieta són amplis i a més a més des del punt de vista de la sostenibilitat, preserven i nodreixen la terra, la quantitat d'aliment (calories i proteïnes) que s'obté fent ús de la mateixa quantitat de terra en comparació amb la producció de proteïna animal és set vegades més gran.



Són altament nutritives, amb una proporció de proteïnes més elevada que la carn. Els darrers estudis han demostrat que algunes de les nostres lleguminoses presenten un perfil complet en quant a aminoàcids, això vol dir que cal que es combinin amb cereals per a considerar-les una proteïna completa. Aquí tindriem el cigrò, la soja i la família de les mongetes (blanca, pinta, adzuki, negra...). Les lleties i els pèsols són també molt rics en proteïnes però no presenten un perfil complet i per tant s'han de complementar amb cereals o fruits secs (ametlles, avellanes, nous...).



No contenen pràcticament greixos ni colesterol, de fet per el seu alt contingut en fibra ajuda a arrastrar-lo. Una dieta rica en llegum ajudaria a baixar el colesterol. També ens ajuden a regular la glicèmia en sang, per la seva baixa càrrega glicèmica, ajudant a baixar els requeriments d'insulina en les persones diabètiques.

Eviten l'estrenyiment per el seu alt contingut en fibra i faciliten el bon funcionament intestinal, essent un dels aliments que poden reduir el risc de patir càncer de colon per el seu contingut en fibra.

Són riques en ferro, que ens evitarà l'anèmia. Hem de tenir present que al ser una important font de ferro vegetal, haurem d'acompanyar el nostre llegum amb algun aliment ric en vitamina C, como pebrot vermell, julivert, col... que millora la seva absorció.

En resum, si tornem a menjar llegum, dos o tres vegades per setmana, podrem nodrir-nos de manera més saludable, millorar el nostre entorn i de retruc recuperar les varietats locals de llegums com la mongeta del carai i la mongeta de neu.

Bon profit!

Gabor Smit
Dietista Re-Educador alimentari