

ESMORZARS SALUDABLES



ESCOLA PAU CLARIS
DE LA SEU D'URGELL

INICIATIVES SALUDABLES

- Des del curs 2005/2006, els alumnes mengem fruita per esmorzar.
- Actualment i des del curs 2009/2010 se'ns reparteix fruita a l'escola des del Pla de consum de fruita finançada per la Unió Europea i la Generalitat.
- A Cicle Superior, esmorzem entrepans preparats per nosaltres.
- Fem activitats, des de l'àrea d'Educació Física, relacionades amb hàbits i alimentació saludable.



ACTIVITATS

- EXPLICACIÓ DE LA PIRÀMIDE D'ALIMENTS-GRUPS D'ALIMENTS- RACIONS I EXEMPLES.
- LECTURA I ANÀLISI D'ARTICLES RELACIONATS AMB HÀBITS SALUDABLES.
- REGISTRE SETMANAL DE LA NOSTRA DIETA I ANÀLISI.
- PROGRAMACIÓ NESTLÉ " APRENDRE A MENJAR BÉ " .
- ESMORZARS SALUDABLES: " I TU PA AMB QUÈ ?"
- TALLERS DE CUINA SALUDABLE.

PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ

GRUPS D'ALIMENTS

- **CERÈALS I DERIVATS, PASTA, ARRÓS I LLEGUMS** : Els més energètics i que hem de prendre cada dia.
- **VERDURES I FRUITES**: Aporten les vitamines i els minerals necessaris al llarg de l'etapa del creixement.
- **LLET I DERIVATS**: Proporcionen el calci per a l'etapa del creixement i ens ajuden a tenir una bona salut òssia.
- **CARN PEIXOS, OUS I LLEGUMS**: Ens aporten proteïnes. N'hem de prendre una ració per dinar i una altra per sopar.
- **ELS EMBOTITS**: Estan bons, però no n'hem d'abusar.
- **ELS DOLÇOS**: Amb moderació per què poden engreixar-nos i provocar-nos càries. Els reservarem per a les ocasions especials.
- **OLI D'OLIVA**: El més sa per cuinar i amanir.
- **AIGUA**: 4 gotes al dia.
- **ACTIVITAT FÍSICA**.



UN BON ESMORZAR!

En petit grup comprem els ingredients.

COM EL PREPAREM:

- Primer de tot, ens rentem les mans.
- Rentem, tallem i triturem els tomàquets.
- Tallem el pa a trossos.
- Suquem el pa amb tomàquet i oli d'oliva.
- Afegim el pernil, el formatge o l'embotit.
- Els preparem amb safates i els servim als nostres companys/es.



REGISTRE DIETA

REGISTRE SETMANAL DE LA NOSTRA DIETA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Dinar							
Berenar							
Sopar							
Comentaris:							

DIFUSIÓ ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ LOCAL

- Ho hem penjat al bloc de l'escola:

<http://www.xtec.cat/escolapauclaris>

- Ho hem publicat a la revista "Les mesures" de la Seu d'Urgell.
- Ho hem enviat al Butlletí d'Escoles Verdes.

16 Més notícies *Les mesures*

Esmorzars amb pa amb tomàquet



L'escola promou els esmorzars saludables a base de pa amb tomàquet.

Els alumnes de sisè de l'Escola Pau Claris han posat en marxa una iniciativa per tal de preparar-se l'entrepà a l'escola i així promoure un esmorzar saludable. Així, la setmana passada, els nens i nenes de 6èB van preparar l'esmorzar als companys de 6èA i el dia següent es va repetir l'acció a l'inversa. L'iniciativa es succeirà quatre dies al mes, dos vegades per cadascuna de les classes que participen en aquesta iniciativa. Així, per fer els esmorzars hi ha quatre alumnes que s'encarreguen d'anar a comprar els ingredients. Els entrepans els preparen tots junts a la cuina de l'escola. Tot com s'escau, es renten les mans, trituren i suquen els tomàquets, hi afegeixen el raig d'oli i l'embotit i es posen els entrepans en safates per tal de repartir-los. Tot a punt per fer gana de cara a l'hora del pati, moment en que els alumnes gaudeixen d'un esmorzar com cal.

DIFUSIÓ ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ LOCAL

- Ràdio Seu i Pirineus televisió també ha difós la notícia.
- Web de viure als Pirineus.



DIFUSIÓ A LA COMUNITAT EDUCATIVA

EL TRÍPTIC CONTÉ:

- Consells sobre una bona alimentació.
- Com elaborar un bon menú.
- Els grups dels aliments i el què ens aporten cadascun d'ells.

CONSELLS PER A LA FAMÍLIA

Assenyalau amb una X les caselles que acompliu, sobre com és avui l'alimentació de la vostra família:

- Preneu cada dia una fruita o suc de fruita natural.
- Preneu cada dia una segona fruita.
- Preneu cada dia verdures fresques (amanides) o cuinades.
- Preneu verdures més d'una vegada al dia.
- Preneu peix almenys 2 o 3 dies per setmana.
- Preneu carns o aus almenys 2 o 3 dies per setmana.
- Preneu llegums almenys 1 o 2 vegades per setmana.
- Preneu pasta o arròs de 2 a 4 vegades per setmana.
- Esmorreu cada dia.
- El vostre esmorzar diari inclou un lactic (1 tassó de llet o 2 iogurts o formatge).
- Preneu una 2a ració de lactic a més a més de l'esmorzar.
- Preneu una 3a ració de lactic al dia.
- Preneu fruits secs almenys 2 o 3 vegades per setmana.
- Utilitzeu oli d'oliva per a amanir.

Una alimentació sana i equilibrada requereix que hagueu marcat amb una X totes les preguntes. Intenteu corregir els punts que no hagueu marcat, tret que ho feu per prescripció mèdica (com, per exemple, intolerància a certs aliments)

TRÍPTIC

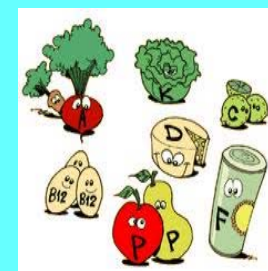
ESTRUCTURA D'UN ÀPAT



PISTES PER FER UN MENÚ

- PRIMERS PLATS: Arròs, pasta, patates, verdura i hortalisses
- SEGONS PLATS: Carn, aviram, peix, aus, llegums (llenties, mongetes, cigrons, pèsols)
- GUARNICIONS: Amanides, patates i altres aliments (llegums, pasta, arròs, verdura cuita, etc)
- POSTRES: Fruita fresca, fruits secs, productes lactis. Fruita en almívar i productes de pastisseria (en casos molt esporàdics)
- PA
- AIGUA

RECOMANACIONS PRÀCTIQUES PER A UNA DIETA EQUILIBRADA I SALUDABLE



ACTUA DE MANERA RESPONSABLE: MENJA SA I MOU-TE

LOCOESCOLA

CONCLUSIONS

- Tot això que estem fent ens ajuda a conèixer millor els aliments i a millorar la qualitat de l'alimentació.
- Gràcies als esmorzars dels dimecres amb fruita , molts de nosaltres tenim l'hàbit de menjar-ne i a més a més ens agrada.
- Entre tots hem reduït el consum dels dolços i pastissos.

ALUMNES DE SISÈ CURS



**MOLTES
GRÀCIES !**