

Col·lecció: CREIX I GAUDEIX

Avui dino a l'escola!



PRÒLEG

Que els nostres fills creixin sans i forts és una tasca en la qual tots hi hem de contribuir. Involucrar-nos en la seva alimentació i en el foment d'uns bons hàbits de vida ha de ser un «treball en equip», perquè és en les edats més primerenques quan els més petits han d'adquirir aquests hàbits. Per això hem de dotar-los de les eines i els coneixements necessaris perquè aquestes bones pràctiques es converteixin en actituds de futur.

Juntament amb les famílies, els menjadors escolars tenen un paper important en la dotació d'aquestes eines i en la difusió d'un estil de vida saludable. Aprendre a menjar bé i portar una vida activa pot prevenir malalties futures com l'obesitat, la diabetis o malalties cardiovasculars.

En una societat amb una prevalença de l'excés de pes en edat infantil al voltant del 43%, la correcta nutrició i la pràctica regular d'exercici físic es plantegen com a puntals fonamentals per minimitzar les possibles conseqüències negatives d'una població amb sobrepès o obesitat. Una alimentació saludable, equilibrada, que contingui tots els nutrients i amb les freqüències de consum establertes, afavorirà la nostra salut i la dels nostres fills, alhora que permetrà un major rendiment físic i intel·lectual.

Es tracta de fer petits canvis en el nostre dia a dia: triar millor el que mengem, tenir cura de les elaboracions, despertar la curiositat dels més petits amb preparacions culinàries noves i divertides perquè s'animin a tastar gustos nous... És indubtable que una oferta àmplia i variada d'aliments és la millor manera d'ensenyar-los a menjar.

És important que nosaltres, els pares, prediquem amb l'exemple. Els nens aprenen i adopten gran part de les seves conductes per imitació, per això la nostra manera de menjar influirà de forma determinant en com mengen els nostres fills. Establir normes de comportament a taula, determinar horaris i espais on es menja o fer partícip el nen a l'hora d'elaborar els plats són algunes de les coses que podem fer perquè, des de petits, s'involucrin i entenguin la importància d'una alimentació correcta.

L'alimentació dels nostres fills és una responsabilitat en què família i entorn escolar hem d'anar de la mà. Amb aquest llibre es pretén contribuir a la difusió de bons hàbits de vida i fomentar un estil de vida saludable entre els més petits, perquè l'adquisició d'aquests bons costums ajudarà a tenir una millor salut en el futur.

Dr. Juan José Badiola
Catedràtic de la Universitat de Saragossa



La Júlia va aixecar-se del llit d'un salt. La nit anterior li havia costat dormir però no va tenir mandra quan va sonar el despertador. Estava una mica nerviosa perquè avui era el seu primer dia a l'escola nova. I el que més li preocupava: per primera vegada es quedava a dinar al menjador de l'escola! Quan es va haver vestit va anar a la cuina, on els seus pares ja preparaven l'esmorzar.

—Has descansat bé? —li va preguntar la seva mare.

—M'he despertat unes quantes vegades —va contestar la Júlia mentre servia suc als gots—. Em preocupa l'hora de dinar. He llegit al menú que hi ha verdura i no sé si m'agradarà...

CONSELL 1: DESCANSA!

Dormir les hores necessàries ajuda a reposar l'energia que gastem al llarg del dia. Mentre dormim el cos i la ment segueixen treballant per mantenir el nostre benestar. Quan descansem prou ens aixequem actius i amb vitalitat. Reposar i dormir és també una manera de cuidar-te. La ment i el cos t'ho agrairan!



Feia tan sols una setmana que la Júlia i els seus pares s'havien mudat de ciutat. Abans vivien a prop dels seus avis i ella anava a dinar amb ells cada dia.

—Crec que trobaré a faltar el menjar de l'àvia Rosa —va comentar amb nostàlgia.

—Jo donaria una oportunitat al menjar de l'escola —li va dir el pare fent-li l'ullet. —M'han dit que el cuiner té un do especial perquè els plats li surtin molt bons.

La Júlia va beure el suc de taronja i es va acabar les galetes i el iogurt. Va ficar una poma dins la motxilla per a l'hora del pati i es va acomiadar dels pares prometent explicar-los com li havia anat el seu primer dia en tornar a casa.

CONSELL 2: CINC ÀPATS AL DIA

Ingerir aliments cinc vegades al dia és un hàbit molt saludable per anar reposant l'energia que anem gastant al llarg de la jornada. Recorda prendre un esmorzar complet abans de sortir de casa, dinar al migdia de forma variada i sopar aliments que siguin fàcils de digerir. A mig matí i a la tarda està bé prendre alguna cosa, com per exemple: un entrepà petit, suc, fruita o iogurt.

Les primeres hores del matí van ser agradables. La mestra li va presentar la resta de nens i nenes de la seva classe. Li va agradar l'aula perquè entrava molta llum i les parets estaven adornades amb dibuixos i cartells fets pels seus companys.

A l'hora del pati va anar a la font a beure aigua i es va quedar en un banc per menjar tranquil·lament la fruita. L'Ivan, un dels nens de la classe, va seure al seu costat.

—Què et sembla l'escola? —li va preguntar amb un somriure.

—És molt bonica i molt gran —va respondre la Júlia—. M'agrada que tingui tants colors i que estigui tan ben decorada.

—Llavors t'encantarà el menjador! —va exclamar l'Ivan—. Com que la setmana passada vam celebrar la festa de la tardor, el vam decorar amb els monitors. Hi ha pòsters de colors i un mural gegant que vam fer entre tots.

—Però, al menjador també feu manualitats? —va preguntar la Júlia estranyada.

—I jocs, i concursos... Fins i tot tallers de ball i de disfresses. La Susanna i el David et cauran molt bé!

CONSELL 3: BEU MOLTA AIGUA

L'aigua és essencial per al cos humà. Els nostres músculs i òrgans la necessiten per poder funcionar correctament. És important beure aigua després de fer exercici i de manera constant durant tot el dia. Aprofita els esbarjos i l'hora dels àpats per hidratar el teu organisme.

L'Ivan va explicar-li que la Susanna i el David eren els monitors encarregats d'acompanyar-los durant tot el migdia, no tan sols a l'hora de dinar.



Després de l'última classe del matí, la mestra els va demanar que guardessin l'estoig i les llibretes. La Júlia es va recordar de la verdura i va començar a sentir pessigolles a l'estómac, estava molt nerviosa.

Una noia alta i morena i un noi pèl-roig i pigat esperaven a la porta amb una carpeta a la mà. Van entrar a l'aula i abans de passar llista se li van acostar amb amabilitat.

—Tu deus ser la Júlia! —va observar el noi—. Benvinguda a l'escola. Som la Susanna i el David, els teus monitors de menjador. Ens veurem cada dia a aquesta hora.

—Si et podem ajudar en res, no dubtis a dir-nos-ho —li va dir la Susanna posant-li la mà a l'espatlla.

CONSELL 4: CONFIA EN ELS TEUS MONITORS!

Els monitors són els responsables d'acompanyar-te durant l'hora del menjador i el pati del migdia. Una de les seves funcions és ajudar-te a adquirir bons hàbits durant el dinar. Aprenderàs molt escoltant-los i fent cas de les seves recomanacions.



La Júlia va notar com el nus que tenia a l'estómac se li afluixava una miqueta. Li va agradar com passaven llista amb una cançó i com els seus companys s'anaven col·locant en fila. L'Ivan li va fer un gest amb la mà i es va posar darrere d'ell.

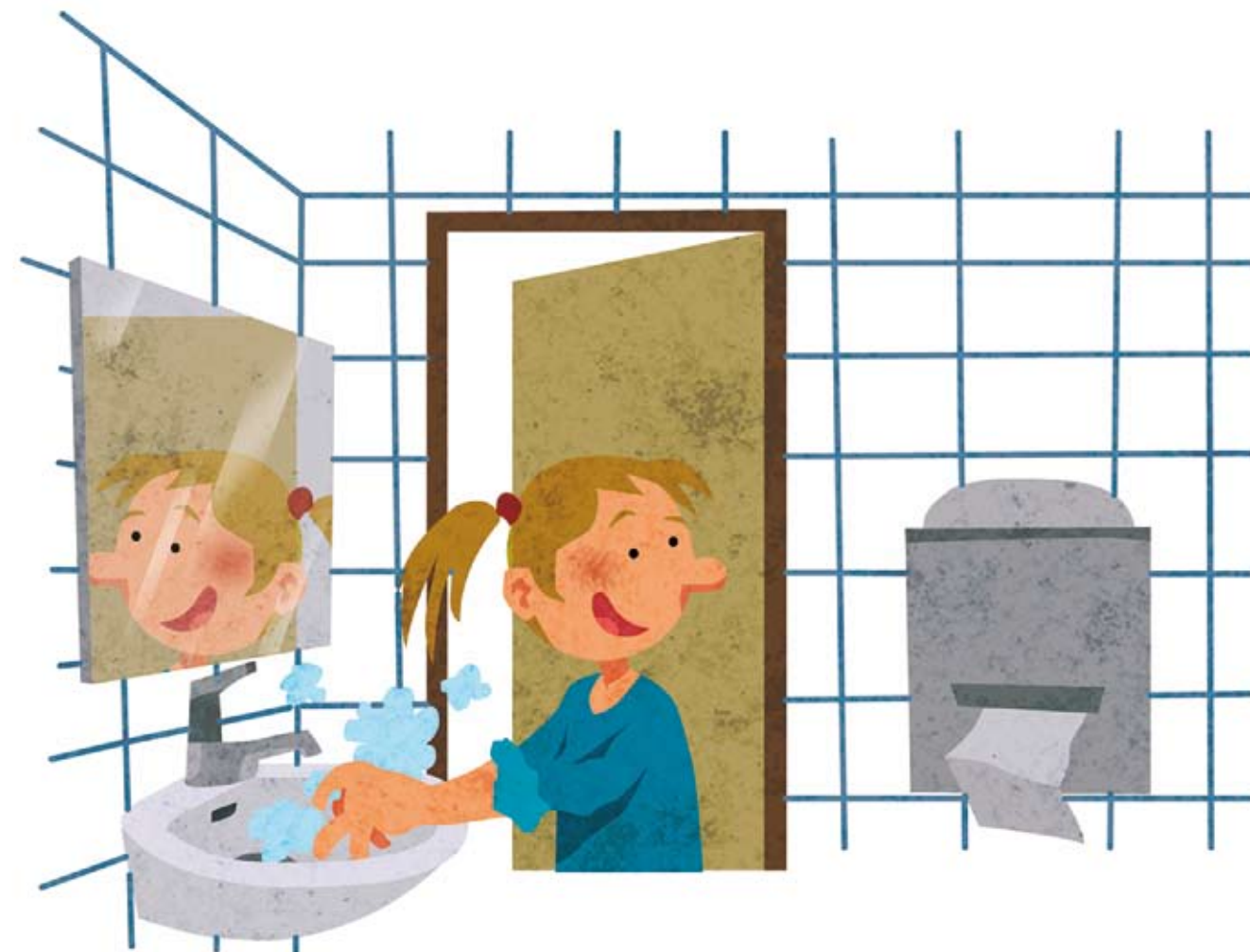
Van caminar pel passadís fins a arribar a la porta del lavabo.

—Abans de menjar sempre ens rentem les mans —li va explicar l'Ivan—. És important tenir-les ben netes!



CONSELL 5: RENTA'T LES MANS!

Rentar-se les mans abans de menjar o cuinar és un hàbit important que evita el contagi de malalties i gèrmens. Frega-te-les amb aigua i sabó sense oblidar totes les seves parts: palmells, dorsos, dits i ungles. Esbandeix-te-les amb aigua abundant i eixuga-te-les. No oblidis rentar-te les mans després d'anar al lavabo, tocar animals o sonar-te el nas. Estaràs tenint cura de la teva salut!



Quan tota la classe va acabar de rentar-se les mans, van continuar fins al menjador. A l'entrada hi havia penjat un cartell amb alguns consells: asseure's correctament, utilitzar bé els coberts i el tovalló, mastegar amb la boca tancada, mantenir un to de veu adequat i demanar les coses amb educació als monitors.

La Júlia va llegir aquelles normes amb atenció. Li van semblar importants, així que va intentar memoritzar-les per no oblidar-les i posar-les en pràctica.

Una vegada a dins es va quedar amb la boca oberta. L'Ivan tenia raó: el menjador semblava un bosc a la tardor! Estava tan sorpresa mirant la decoració que la monitora la va agafar de la mà per portar-la al seu lloc a taula.

—Estic una mica nerviosa... —va dir-li fluixet—. És que no m'agrada gaire la verdura.

La Susanna es va quedar al seu costat.

CONSELL 6: COL·LABORA AMB EL TEU COMPORTAMENT

És necessari respectar les normes del menjador per al seu bon funcionament. Demanar les coses si us plau i donar les gràcies, parlar sense cridar i mastegar tranquil·lament amb la boca tancada són algunes de les coses que pots fer per col·laborar i crear un bon ambient.



—Me n'alegro que ho hagi dit —li va dir amb afecte—. A tots ens agraden unes coses més que unes altres però és necessari menjar de manera variada. Tots els aliments són importants per créixer i estar sans: verdura, fruita, cereals, llegums, làctics, carn, peix... Farem una cosa —va continuar la Susanna—. No te'n posarem molta quantitat perquè la tastis. Potser et sorprèn el seu sabor!

A la Júlia li va semblar bé intentar-ho. Al principi va agafar indecisa la forquilla i va mirar de reüll a la resta dels nens i les nenes de la seva taula. Semblava que aquell plat els encantava, així que sense pensar-s'ho més en va tastar una mica. Va assaborir-ho a poc a poc i va descobrir que no era gens desagradable. Tot el contrari! Immediatament es va animar a continuar menjant.

CONSELL 7: MENJA ALIMENTS VARIATS

La base d'una bona salut és una alimentació equilibrada: fruites, verdures, llegums, cereals, làctics, carn i peix són aliments que no poden faltar a la teva dieta diària, perquè t'aporten la quantitat necessària de nutrients per al teu benestar. Evita l'excés de dolços i greixos i no t'oblidis de beure aigua. Descobreix quines combinacions t'agraden més i gaudeix de la varietat!



A mig plat, el David se li va acostar acompanyat d'un home i una dona vestits amb uniforme blanc.

—Us presento la Júlia —els va dir. I dirigint-se a la nena va continuar: El Jesús i la Belén són els cuiners de l'escola. Volien conèixer-te i saber què et sembla el menjar.

La Júlia els va dedicar un gran somriure.

—La verdura és boníssima! —va expressar alegre.

El Jesús va deixar anar una riallada.

—Moltes gràcies!

De sobte va baixar la veu:

—Si ens guardes el secret et diré que tots els cuiners tenim algun truc perquè les nostres receptes siguin sanes i saboroses.

Es van acomiadar amb una encaixada de mans quan la Júlia començava el segon plat.

CONSELL 8: PLANIFICA ELS SOPARS

A l'hora de sopar, tingues en compte què has menjat al migdia per no repetir gaires aliments. Consulta el menú escolar i col·labora en la preparació dels sopars a casa. Fes propostes variades!





Després de les postres, van recollir la taula entre tots. La Susanna va assenyalar un rètol amb la paraula RECICLATGE. A sota hi havia diversos contenidors de diferents colors, un per a cada tipus de deixalla.

—Recordeu que cada residu té el seu contenidor: els envasos del iogurt en el del plàstic, les restes de menjar en l'orgànic i els tovallons en el contenidor del paper.

CONSELL 9: RECICLA CORRECTAMENT!

Reciclar bé les deixalles és molt important per ajudar a la conservació del medi ambient. Fixa't bé en els colors dels contenidors: el verd és per al vidre, el groc per al plàstic, llaunes i brics, el marró per a la matèria orgànica, i el blau per al paper i el cartró. Apunta't al reciclatge!

Quan van sortir al pati encara faltava una hora perquè comencessin les classes de la tarda. Els seus monitors i els dels altres grups van reunir a tots els alumnes al centre de la pista de bàsquet.

—Avui us proposem una cosa diferent. Hem portat diversos paracaigudes per jugar amb ells. Qui s'hi apunta?

Els nens i nenes van cridar a la vegada, saltant d'alegria.

L'Ivan li va dir que el més divertit d'aquests jocs era que ningú perdia: tots els participants eren importants per moure les teles de colors i mantenir-hi l'equilibri d'alguns objectes i pilotes.

A l'hora de preparar-se per tornar a classe, la Júlia ja coneixia un munt de companys, alguns de la seva edat, uns altres més grans i d'altres més petits.

—T'ho has passat bé? —li va preguntar el David abans d'acomiar-se.

—Sí, molt! —va contestar ella, entrant a l'aula.

CONSELL 10: MOU-TE!

L'exercici físic és fonamental per tenir una bona salut. Movent-te estàs ajudant el cos en el seu desenvolupament engegant tot el teu organisme. A més, practicar algun esport és una bona ocasió per divertir-te i compartir bons moments amb altres persones. Activa't i posa't en moviment!



La tarda va passar volant i a la sortida els pares l'esperaven intrigats.

—Com ha anat el dia?

—M'agrada aquesta escola i m'encanta el menjador! —va exclamar la Júlia mentre els abraçava—. I he descobert que la verdura pot ser molt bona... Us haig d'explicar tot el que m'ha passat!

CONSELL 11: EXPLORA NOUS ALIMENTS

Atreveix-te a tastar aquells aliments i receptes que mai has menjat. Veuràs com la majoria et sorprenen i t'agraden! Utilitza també l'olfacte i la vista per gaudir del menjar. Passa-ho bé explorant nous plats!





Text: Noemí Fernández Selva
Il·lustracions: Roger Velàzquez
www.dbolit.net

© Editorial Miquel A. Salvatella, s.a.
c/ Sant Agustí, 8. 08012 Barcelona
www.salvatella.com

Primera edició: novembre de 2015
ISBN: 978-84-8412-917-2
Dipòsit legal: B 26772-2015
Imprimeix: Gervigraf cmyk



L'alimentació dels nostres fills és una responsabilitat en què família i entorn escolar hem d'anar de la mà. Amb aquest llibre es pretén contribuir a la difusió de bons hàbits de vida i fomentar un estil de vida saludable entre els més petits, perquè l'adquisició d'aquests bons costums ajudarà a tenir una millor salut en el futur.



serunion 
educa

