



Al Turó de Can Mates El menjador de la nostra escola funciona a ple rendiment cada dia amb tres tornos agrupats per edats. Cada grup sap molt bé què li toca fer: P3 fa migdiada i té agenda de menjador; P4 encara utilitza pitet i la resta tovalló...

Durant el temps de migdia els nens i nenes dinen, fan la migdiada, i activitats dirigides: música, dansa, racons, menjador...

El treball dels hàbits és molt important: rentar-se les mans, parar i desparar taula, netejar...

A partir de P5 comencen a tenir responsabilitats que s'incrementen cada curs.



Busquem el tovalló.



Parem i recollim taula.



Quin ordre! És clar, són els grans...



És l'hora d'explicar-nos coses divertides.



Gaudim dels amics.



Si no mengem sols els monitors ens ajuden.



Menjar i Beure és vital per fer les activitats de la vida diària, i en el cas dels nens i adolescents els aliments els donen energia per poder anar a l'escola, estudiar, fer algun esport o activitat extraescolar, i permetre el seu òptim creixement. Per tal d'aconseguir-ho ens basarem en una alimentació equilibrada i variada adequada a les seves necessitats nutritives.

El nen i l'adolescent haurien de menjar cada dia llet o derivats, proteïnes, pa i fècules, verdura, fruita i greixos. Es considera greix l'oli d'oliva i la mantega.

Els aliments com el sucre, la mel i la xocolata, són bàsicament energètics però no en podem abusar igual que de la sal. Els sucres de fruita envasats contenen molts sucres i tampoc en podem abusar. La "bolleria industrial", pastes de forn i patates xips tenen components nutritius però contenen molts greixos i sucres i no és bo prendre'n cada dia ni per costum. Les begudes tipus coles, fantes, i les lliminades són totalment supèrflues i no tenen cap component nutritiu. Hi ha aliments com els fruits secs: ametlles, avellanes, panses, anous que en podem menjar un grapat cada dia ja que ens aporten greixos saludables i energia, millor si són crus o torrats.

Recomanacions:

.És important que tant nens com adolescents facin 4 àpats al dia: Esmorzar, Dinar, Berenar i Sopar.

.És important que els nens vagin a l'escola havent esmorzat i si a casa mengen molt poc completar-ho a l'escola. L'Esmorzar és un àpat que ens dóna molta de l'Energia necessària per la resta de la jornada i no hi donem gaire importància.

.Amb nens sans i que tenen un desenvolupament normal no és necessari calcular les calories.

.S'ha de respectar el temperament de cada nen i procurar no fer comparacions sobre el seu ritme de creixement i sobre el què menja.

.És més important la qualitat dels aliments, no la quantitat.

.El berenar és important fer-lo però només fer-ne 1, a l'escola o a casa, i si tenen gana avançar el sopar.

.És important conèixer el menú escolar per tal de complementar a l'hora de sopar allò que no han menjat per dinar.

.Encara que a l'escola facin una dieta equilibrada i variada, no és convenient ni adequat menjar un entrepà o pizza per sistema pensant que a l'escola ja s'han alimentat bé.

Montse Albiol, antropòloga, llevadora i educadora de massatge infantil.



Quina bona pinta té aquest menjar!



Que bo que estava!



També cantem cançons.



Ara toca escombrar!



Intentem portar-nos força bé.



Tenim cuina pròpia i els cuiners ens preparen el menjar cada dia.