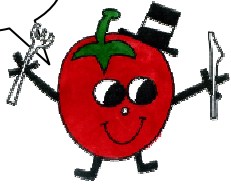


Seguiu els consells d'en Tomaqui

Mengeu cereals!



Una bon moment d'introduir els feculents en la dieta dels nostres fills i filles es en l'esmorzar tant el que es fa a casa com el que es fa a mig mati.

Es molt importat que nens i nenes facin un **bon** esmorzar.

En un **esmorzar saludable** heu de incloure:

- 1.- **Làctics:** llet formatge o iogurt
- 2.- **Feculents:** cereals, galetes, pa
- 3.- **Fruita:** sencera o en suc

Seguint aixó a casa podem fer un esmorzar molt adequat amb llet i cereals i un suc de fruita. I a l'escola un petit entrepà amb pernil o formatge o un iogurt o una peça de fruita



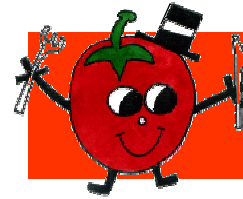
I ara que fem....

Durant aquests dies estem treballant el segon pis de la piràmide: el grup de les fruites i les verdures.

I també estem tots i totes aprenent força, ja us ho explicarem tot en el proper butlletí...



© Copyright AMPA Escola Santa Anna, 2009
Les monitores del menjador de l'escola Santa Anna de Castellvell del Camp som Charo, Esther, Fina, Imma, Isabel, Khady, Luci i Susanna.



El Butlletí d'en Tomaqui

Número 2, 27 de març de 2009

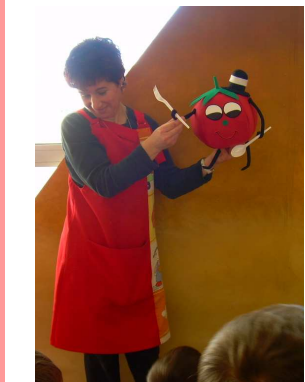
Ja estem en marxa i hem acabat el **primer pis de la piràmide**. Ha estat molt interessant i una novetat per a tots i totes el treballar junts en aquest projecte.

Grans i petits hi han participat i entre explicacions, jocs i manualitats hem anat treballant **els feculents**.

Us deixem amb unes imatges del que hem estat fent durant aquests dies. Ens podeu veure com expliquem i com entre tots pengem els aliments, les safates de cereals o les safates amb les diferents varietats d'arròs...fa tot molt de goig

Ah!! I moltes gràcies per tot el que heu donat als vostres fills i filles i que ens ha servit per a fer-ho tot.

Les monitores del menjador



Entre tots i totes ho treballem

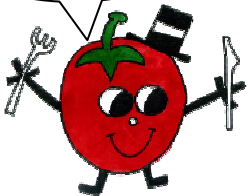


El nostre centre d'operacions es el **menjador**, després de dinar. Podeu veure en les fotos com els més petits muntaven els plats de cereals o d'arròs amb cola. Aquesta manualitat la feien després que els hi féssim unes xerrades sobre la importància dels cereals en la nostra dieta.



Que en sabem dels FECULENTS: el pa, l'arròs, la pasta, les patates, els cereals

Ei, i vosaltres que sabeu dels feculents!!!



Els **feculents** son aliments rics en hidrats de carboni i fibres i constitueixen la principal font d'energia del organisme.

Son feculents els cereals, el pa, l'arròs, la pasta i les patates. Aquests aliments han de constituir la **base** de l'alimentació i han d'aportar al menys la meitat de l'energia que necessitem.

El seu consum ha de ser **diari**. Cal incloure'ls en les principals menjades que fem al dia: esmorzar, dinar i sopar.

De les diferents varietats de feculents, s'ha de procurar **consumir-ne d'integrals**.

A la **piràmide del menjador** hi trobareu feculents de totes les varietats, formes, gustos..i ja veieu que n'hi ha molts de diferents.

I vosaltres ja **mengeu molt** d'aquests aliments? Oi que son bons?

