



# AMPAgavina news

Butlletí informatiu d'AMPAgavina  
Núm. 41. Gener de 2019

## Contacte

[www.ampagavina.org](http://www.ampagavina.org)

[hola@ampagavina.org](mailto:hola@ampagavina.org)

Biblioteca: dimecres (16.30 h)

[Facebook](#) / [Twitter](#) / [Telegram](#)

## L'AMPA informa

### Esmorzar saludable

Recordeu que l'etapa de Primària enceta l'any amb hàbits saludables d'alimentació. Cada dimecres, l'esmorzar de casa serà fruita (sencera o trosjada en carmanyola). Si el vostre fill o filla en necessita més, podeu afegir-hi un cantell de pa, fruita seca...

### Pròxims esdeveniments

#### 30/1 CONCURS DE LECTURA

El dimecres 30 de gener, a partir de les 16:00 h, tindrà lloc la 1a fase del Concurs de lectura en veu alta Maria Ibars. Recordeu que en aquesta primera fase es llegirà un text lliure amb una durada màxima de cinc minuts. La 2a fase serà el dimecres 13 de febrer. Més info i inscripcions: <https://goo.gl/forms/XoXD0nNto3XDyfb2>

#### 23/2 AMPAtrònic

El dissabte 23 de febrer, l'AMPA organitza una nova edició de l'AMPAfest a l'escola, aquesta vegada amb el nom d'AMPAtrònic, una trobada temàtica al voltant de les tecnologies. Tindrem formació per a pares i mares, tallers per Primària i Secundària, jocs de fusta al pati per a totes les edats i calçotada per a dinar. Ací al costat teniu el cartell amb el programa, i en breu farem arribar el formulari d'inscripció.

#### Els comptes clars: despeses de desembre

- 3/12. Animació lectora Andana Editorial: 180 €
- 23/12. Taller d'assertivitat lingüística (G. Sanginés): 350 €
- 28/12: Ali-express Motors (AMPAfest): 20,72 €

## Píndoles lingüístiques

- Tant *\*manteca* com *\*mantequilla* són incorrectes: cal dir-ne **mantega** (de llet, de cacau...), o bé **sagi** per a referir-nos al greix.
- Per a anomenar la punteta del pa, tenim les paraules **crostó** o **cantell**. Fem-les servir, enriquem el llenguatge.
- La paraula **crostó** (o **crostonets**) també serveix per a anomenar els daus de pa fregit (no n'hem de dir *\*picatostes*).



Cartell de l'AMPAtrònic

## Taller d'alimentació saludable

### Èxit d'assistència i participació al primer Taller de la tríada "Alimentació sostenible".

Es tractava d'un primer punt de partida: «Mengen bé els nostres xiquets i xiquetes?» Prendre'n consciència ha estat l'objectiu: les fruites i verdures, el peix i la carn, els processats, els cereals...

Les dades són les dades i hem dialogat sobre els costos humans (socials i en salut) i ambientals dels diferents estils d'alimentació.

El ritme de vida occidental i la gestió i disponibilitat del temps familiar ens ha deixat en mans de la indústria agroalimentària, la qual entén les nostres necessitats i ens ofereix resposta amb l'obtenció de grans beneficis. Menjar sa i ètic és més barat per a la salut (nostra i del planeta) encara que més car per a la butxaca i això condueix al fet que com menys capacitat econòmica i cultural, pitjor alimentació.

La dieta proposada per la Universitat de Harvard ens recomana que la meitat de la ingesta diària siga verdura (2/3 d'aquesta meitat) i fruita (1/3 d'aquesta meitat). L'altra meitat és composta per grans i pastes integrals (la meitat d'aquesta) i proteïnes saludables (l'altra meitat), entenen per proteïna saludable peix, aviram, llegums i fruita seca. Reduïm a ocasional el consum de carn roja i processats (companatges, precuinats, brioixeria i begudes ensucrades).

Impossible i estressant arribar-hi d'un dia per l'altre. Podem, poc a poc, anar introduint-hi petits canvis quotidians com ara a l'esmorzar (el canvi més senzill) o si fem un plat de carn amb guarniment de verdures, invertim-ho i cuinem verdures amb guarniment de carn...

Fem esment, també, de la importància de la confiança i la qualitat dels nostres proveïdors i proveïdores: forns, carnisseries, peixateries i fruiteries.