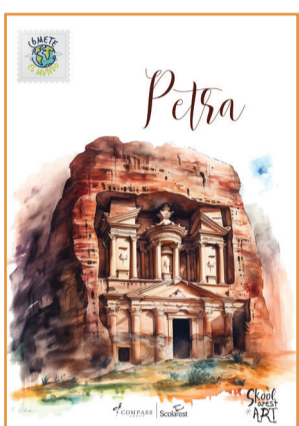


Menjar és molt més que alimentar-se.
És despertar els sentits, viatjar pel món sense aixecar-se de taula... experimentar, aprendre i compartir costums de vida saludable.

Què cuinem aquest novembre?

Menja't el món:



Continuem descobrint nous sabors del món viatjant a l'hora de dinar. Aquest mes visitem **Petra**, un enclavament arqueològic tallat a la roca.

Durant aquesta jornada tastarem plats típics de Jordània com el cuscús mentre repassem les peculiaritats culturals del país i ens trasludem a aquest conjunt monumental que és una de les 7 meravelles del món.

La nostra assessora pedagògica:

Aprofitarem el Dia Internacional de la Infància per compartir una reflexió de la nostra assessora pedagògica, la **Mar Romera**.



Mar Romera
Mestra, llicenciada en pedagogia i psicopedagogia. Especialitzada en intel·ligència emocional i autora de diversos llibres sobre l'escola, la infància i la didàctica activa.

Presidenta de l'Associació Pedagògica Francesco Tonucci (APFRATP).

El 20 de novembre de 1989, l'Assemblea General de l'ONU va proclamar i adoptar la Convenció dels Drets de l'Infant.

El 13 de desembre de 1990, Espanya va ratificar aquesta convenció i vam passar a formar part dels països que han signat el conveni.

Això ens obliga a complir les disposicions del conveni. Avui dia, en ple 2023, hem de ser conscients que quan es compleixin totes aquestes disposicions, millorarà la vida de tota la societat. F. Tonucci diu que la presència de nens i nenes al carrer d'una ciutat és un símptoma de salut social, de la mateixa manera que la absència de cuques de llum al camp indica que ha arribat la pol·lució, la brutícia i el núvol gris que fa empitjora la qualitat de vida al planeta.

Tots els drets són fonamentals, cap és més important que l'altre, però volem destacar l'article 31: "Els infants tenen dret al descans i l'esbarjo, al joc i les activitats recreatives pròpies de la seva edat i també a participar lliurement en la vida cultural i artística."

EL DRET AL JOC.

Aquest dret pot semblar un dret menor, però ens atrevim a dir que no hi ha drets més o menys importants, tots formen un conjunt i una estructura sistèmica que garanteix la vida de l'infant i que assoleixi una vida adulta equilibrada. Jugar és viure la infància, inventar, ballar amb els límits i descobrir les possibilitats de cadascú.

Jugar amb terra, pedres i pals, fer cabanes, travessar rius i jugar a buscar figures als núvols del cel. Jugar és fer cops de peu a una pilota en un camp de futbol sense entrenador/a, és construir castells de fang i agafar la mà d'un amic o d'una amiga. Jugar és inventar i créixer.

Jugar no és fer activitats complementàries ni extraescolars, no és exercitar el polze amb el comandament de jocs, no és competir en esports, no és fer els deures...

Els infants necessiten temps. Temps amb temps. Necessiten desenvolupar-se en paràmetres de JOC INFINIT.

Per gaudir d'una societat saludable, els adults hem de garantir el dret al joc dels infants.

Recepta d'aquest mes:

Amb l'arribada del fred i la pluja volem compartir amb tu una recepta molt divertida i que es pot fer en família per gaudir d'un bon berenar.

Ingredients per a **25 cookies**:

- 200g. Farina de blat integral.
- 150g. Mantega.
- 200g. Sucre morè o de coco.
- 3 ous.
- 2 llimones.
- 320g. Sèsam torrat.
- 15g. Llevat químic (llevat de rebosteria).

Elaboració:

1. Bateu la mantega a temperatura ambient amb el sucre i els ous.
2. Afegiu la ratlladura de la pell de les llimones i, seguidament, la resta d'ingredients.
3. Distribuiu la massa en porcions petites en una safata de forn.
4. Enforneu durant 15 min a 170 °C.
5. Deixeu refredar les galetes abans de menjar-les.

Anima't a fer les galetes i comparteix el resultat amb nosaltres, etiqueta'ns a les xarxes socials!



Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i a descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



scolarest_españa

Una experiència **gastronòmica,**
SALUDABLE,
SEGURA I
SOSTENIBLE