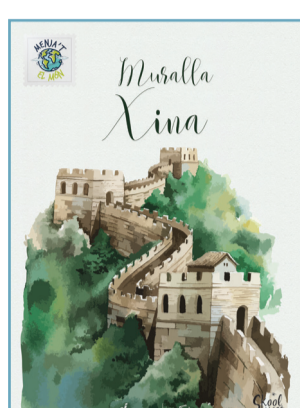


Menjar és molt més que alimentar-se.
És despertar els sentits, viatjar pel món sense aixecar-se de taula... experimentar, aprendre i compartir costums de vida saludable.

Què cuinem aquest maig?

Manja't el món: Un menú mil·lenari



Arribem al final de **menja't el món** visitant l'última meravella del món de la llista, la **Muralla xinesa**. Aquesta línia defensiva, que té més de 7.500 quilòmetres de longitud, està considerada l'obra d'enginyeria més gran del món i és el símbol més representatiu del país.

La gastronomia d'aquesta cultura mil·lenària es caracteritza per ser equilibrada, saludable i deliciosa. Fa servir una gran varietat de salses, vinagres, espècies i mermelades que donen un gust especial a cada elaboració. En la cuina xinesa s'empren ingredients tan característics com la salsa de soja, vinagre d'arròs, gíngebre, all, oli de sèsam i espècies com l'anís estrellat, el clau i el pebre de Sichuan, que són fonamentals per condimentar els plats.

Com a curiositat, la presentació dels plats és un element molt important de la cuina xinesa, i posa èmfasi en l'harmonia visual i l'equilibri de colors i textures de cada plat.

Entrevista Mar Romera, assessora pedagògica de Scolarest

Dia Internacional en contra l' Assetjament Escolar

Què podem recomanar a les famílies per animar-les en la tasca de defensar la pau i la conciliació entre les persones?

És difícil fer recomanacions específiques a les famílies sobre qualsevol aspecte de l'educació dels seus infants, ja que cada família és un món, té unes normes de joc diferents i aposta pel desenvolupament de conductes dins de paràmetres de valors diferents.

En el món de l'educació no hi ha receptes elaborades, encertades i universals. Educar és un món de cor i de respecte, d'amor incondicional i d'aposta compartida de la comunitat.

En qualsevol cas, els nens i les nenes no aprenen gairebé res del que els diem, ens aprenen a nosaltres, a les persones adultes que estimen i que són els seus referents.

Com podem fomentar el respecte entre companys i entre l'equip docent?

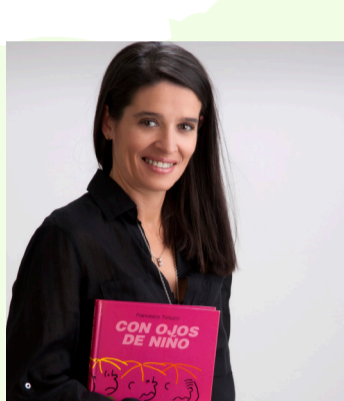
Importància dels models, dels límits i de les normes de convivència. Importància del respecte i d'una educació basada en valors que es fan evidents en la manera d'actuar cada dia.

L'educació passa els límits:

- Els límits s'han d'encarar al desenvolupament de la disciplina intrínseca.
- Límits basats en fruit d'una democràcia consensuada.
- Límits innegociables subjectivament per cap de les parts.
- Límits sense sobrecàrregues.
- Límits que traspassin el valor del "temps actual".
- Límits que necessiten temps.
- Límits basats en la comunicació i l'escolta.
- Límits com a model.
- Límits ajustats a les necessitats dels infants.
- Límits que els ajudin a ser autònoms i els ensenyin a triar.
- Límits que no comparin ni etiquetin.
- Límits que no tinguin com a conseqüència un càstig o un premi.
- Límits que tinguin com a conseqüència més satisfacció personal, salut i felicitat.

Els límits afecten a totes les persones que conviuen, fonamentalment, a les persones adultes que són els referents.

Com podem crear llaços de confiança familiars i establir un



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).

entorn de comunicació amb els nostres fills i filles?

Tot comença amb l'establiment del vincle afectiu sa. Confiança i comunicació en família implica salut mental en la infància i, possiblement, en l'adultesa. Parlem d'afecció humana, que determina bona part de les relacions afectives sanes de l'ésser humà.

La confiança és donar als infants l'oportunitat d'arriscar-se, d'aprendre i d'equivocar-se; és demostrar-los cada dia que els estimes per qui són i no pel que fan i que malgrat que no ens agradin algunes conductes i comportaments, els límits existeixen per donar seguretat i autonomia en el desenvolupament. Es valora la conducta i no la persona.

La comunicació sempre comença per escoltar.

Escoltar és parar atenció. No n'hi ha prou amb que sembli que escolto, no s'hi val tenir els ulls a la pantalla del mòbil i dir que escolto, no es pot fingir. Tot el que ha de dir l'infant és seriós i important.

Escoltar és reconèixer i validar el que sent, sense judicis de valor i sense comparacions. Escoltar és empatitzar, no només simpatitzar.

Escoltar és facilitar el camí perquè l'infant pugui expressar les seves emocions i sentiments.

Escoltar no és sotmetre els infants a un interrogatori.

Escoltar, moltes vegades és estar en silenci, amb la boca tancada, sense donar solucions, solucions adultes; es tracta de permetre i facilitar l'expressió i permetre que els infants, en escoltar-se a si mateixos, trobin les respostes pròpies.

Escoltar és parlar poc i quan les persones adultes ho fem, cal que utilitzem paraules que validin l'experiència de l'infant.

Com podem treballar diàriament per crear un entorn de confiança amb els infants de manera que ens exposin els seus dubtes, inquietuds i vivències?

La clau és escoltar i sostenir el que pensen i senten.

Són petits, però això no vol dir que siguin menys vàlids. Les seves opinions són vàlides, molt vàlides. La clau és validar-les.

Quins són els signes d'alarma que cal tenir en compte per detectar incidents a l'escola?

Les emocions tenen tres respostes: cognitives, fisiològiques i motrius. Això és el que podem observar. Cognitivament, canvis en el vocabulari i en la manera d'expressar-se i bloqueig en les respostes. Canvis en la postura corporal, en els gestos, la mirada, la posició en l'espai... Se situen en la por.

La canalla que pateix assetjament deixa de somriure i perd les ganes de jugar, de sortir i de relacionar-se.

Què podem fer si detectem que l'infant pot ser víctima d'assetjament?

S'ha d'explicar que un infant assetjat és una víctima i que l'infant que assetja també ho és. Són dos rols molt diferents en una circumstància social que als adults se'ns ha escapat de les mans i no hem sabut gestionar correctament amb cap dels implicats. Hem de tenir cura de les dues parts, ajudar-les i guarir-les. Caldrà fer-ho de manera diferent, però tots dos ens necessiten.

Un dels problemes principals de l'assetjament és que l'entorn no gosa intervenir quan es detecta per por de convertir-se en l'assetjat o assetjada. Com podem animar als nostres infants a denunciar-ho?

Des d'una mirada EDUCATIVA, m'agradaria destacar que s'ha d'educar i treballar perquè no passi i, per tant, posar el focus en la cohesió dels grups, en el desenvolupament d'una interdependència positiva, en la solidaritat, el respecte i la igualtat dels diferents aspectes: gènere, creences, cultures, colors...

Educar en i per a la convivència és educar per a la vida. Ser persones respectuoses que conviuen de manera sana amb les altres persones.

Receptes en família

Hummus d'alvocat

Com que és una elaboració calbàrica i proteica, us recomanem que aquesta recepta sigui un bon esmorzar, acompanyant-la amb unes bones torrades o llesques de pa.

Per fer aquesta recepta, necessitem:

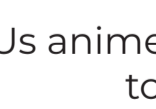
- 500 g. Cigrans cuits escorreguts,
- 1 unitat. Alvocat madur.
- 1 cullerada. Pasta de sèsam (tahina).
- 1 o 2 unitats. Suc de llimona.
- 1 dent d'all.
- 70 g. Oli d'oliva verge extra.
- Comí (al gust).
- Coriandre (al gust).
- Pebre dolç (per decorar).

Elaboració:

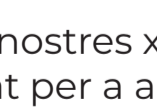
1. Tritureu tots els ingredients en un robot fins que quedi una mescla homogènia.
2. Afineu amb sal, comí i coriandre fresc picat fi, al vostre gust i a menjar!

Anima't a compartir la recepta 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