

NOVA CONVOCATORIA CURSOS DE CATALÀ PER A ADULTS

CURSOS D'ESTIU

Les persones que estiguin interessades a accedir als cursos que comencen el dia **2 de JULIOL** han de posar-se en contacte amb la delegació de Gràcia i Sarrià-Sant Gervasi (Tel.:932178723, demanar per Roser Garcia) per poder fer la prova de nivell a la seva seu (Av. Príncep d'Astúries, núm. 54. 2n de Barcelona).

LES PROVES DE NIVELL TOTALMENT GRATUÏTES ES FARAN ENTRE EL 7 I 11 DE MAIG DE 2007

La durada màxima aproximada de la prova són uns 3/4 d'hora, segons el nivell de cadascú.

AQUESTA PROVA NO COMPROMET NINGÚ A FER CAP CURS



Ja saps per què...

EL BARRI ES DIU PENITENTS..?

El barri és situat sobre el passeig de la Vall d'Hebron, a la serra de Collserola. Històricament s'articulà al voltant d'una gran casa senyorial, Can Gomis.

Es pot dir que el 1902 hi va haver la primera urbanització. El nom dels Penitents prové de certa tradició eremítica: de les peripècies del pare Palau, qui convocava als fidels penitents en un convent situat en aquella zona. Mossèn Cinto va comprar aquest convent, on encara hi havia una capella i les coves, però per problemes econòmics el va abandonar i l'Ajuntament d'Horta el va enderrocar.

Aquella zona va esdevenir un petit i tranquil barri dividit ara per la Ronda de Dalt. No hi ha gaires botigues i està ple de torretes. El carrer de Collserola ha esdevingut la nova columna vertebral del barri.



escola Gravi

Associació de Mares i Pares d'Alumnes
Veciana 6 - 08023 Barcelona - ampa@gravi.com

JA SAPS QUE..? **NEWS**



escola Gravi

ANY 1 - Nº 3
3r TRIMESTRE - CURS 2006-2007



"El reciclatge va de festa"

Data: 21 d'abril de 11 a 14 hores
A l'Escola Gravi

Tallers de reciclatge amb "*Acció Catacrac*"
Espectacle d'animació infantil:
"*Recicla't de Vatua L'Olla*"



ESCOLA DE PARES

Ens trobarem a l'aula polivalent (menjador) de l'edifici d'educació primària de **19.00 a 21.00 h.** el proper dia **03 de maig de 2007** amb el tema:

"EDUCAR AMB CONTES ***I LITERATURA INFANTIL***

Us recordem que l'**escola de pares** és un espai comú per aprendre, intercanviar i reflexionar sobre temes educatius, organitzat per l'AMPA i l'escola. Va dirigit a totes les famílies d'educació infantil, primària i 1r cicle d'educació secundària de la nostra escola, disposades a fer aquest intercanvi, segons les vivències pròpies.



COLÒNIES AMPA - 2007 (PRIMÀRIA)

Ja podeu començar a pensar en les colònies d'estiu que organitza l'AMPA!

Del 25 de juny a l' 1 de juliol

Aquest any anirem a

L'ESCOLA DE NATURA MAS BATLLORI

US EN DONAREM MÉS INFORMACIÓ!!!





Avui, què dinem?

AIXÒ NO M'AGRADA!!

Què els passa als nens amb els llegums, que no és precisament el seu plat preferit?

Potser hauríem d'intentar presentar-los de forma més atractiva o barrejades amb aliments amb millor acceptació. Cal tenir paciència quan són petits: que juguin i es familiaritzin amb ells. Si d'entrada no els agrada alguna cosa, cal tornar a intentar-ho en posteriors ocasions, fins que acceptin el gust o textura que d'entrada no agradava. Purés de mil colors, suavitzar el sabor amb un rajolí de llet o alguna herba aromàtica...

Què els passa als nens amb el peix, que tampoc és el seu plat preferit?

Espines, pell, escates..., tot són inconvenients per menjar peix. Què difícil és treure una molleta sense cap espina!! L'olor al cuinar-ho, quina pudor!!

I si els fem participar a l'hora de preparar-lo?. El netegem, rentem les patates que l'acompanyaran al forn, espremем una llimona per donar-li un gust especial, el salem... Tot això ho poden fer ells. Als nens els encanta potinejar a la cuina: embrutar-se és el més divertit que és pot fer. I si comprem en una bona peixateria, segur que la mestressa estarà encantada de netejar el peix i fer-nos uns fantàstics talls perquè els nens s'ho mengin tot sense trobar-se cap espineta.

Pares, hi ha vida més enllà dels macarrons-canelons, pollastre-carn arrebossada. Cal tenir paciència i una bona disposició a la cuina per acostumar els nostres fills a menjar de tot. Cal tenir en compte que els hàbits que agafin de petits són els que tindran tota la vida, i que és més fàcil modificar-los ara que d'adults.

Per altra banda, els nens acaben menjant el que mengem els pares. Les preferències alimentàries acostumen a ser quasi genètiques:

els tipus d'aliments més rebutjats passen, en general, de pares a fills. És ben lògic tot plegat. Intentem donar exemple.

Si voleu un consell de pare i dietista: aneu a mercat amb ells, és divertit. O al súper, o a la botiga de la Sra. Lola. Que vegin el procés de l'alimentació des de on s'inicia. El fet de visitar granges, obradors de pa, cultius varis, fruiters, ports de pesca..., és molt formatiu i ajuda a desenvolupar la coneixença sobre l'alimentació.

Que participin de les decisions de casa: planifiquen els menús conjuntament. Cuineu amb ells, segur que els encantarà fer-ho. Eduqueu-los des del coneixement dels aliments i de la bona alimentació: no cal ser un expert, però sí estar ben informat.

Mares i Pares GRAVI:

Com ja sabeu, a la nostra escola disposem d'un servei de cuina pròpia. La gestió d'un servei que fa menjar per a quasi 600 persones és complexa.

Porta la cuina un equip de persones pro-actives i amb ganes que els nens i nenes puguin no només alimentar-se, sinó gaudir del que mengen. Avui dia, això és un privilegi, ja que la majoria de centres educatius només tenen opció de contractar un servei de cuina externa. Això dona l'oportunitat de controlar al màxim tot el procés d'elaboració i distribució del menjar.

Els menús són revisats i compleixen amb els requisits d'equilibri dietètic.

Com a dietista-nutricionista crec que cal valorar d'una forma molt positiva el fet que l'Escola GRAVI disposi d'aquest servei propi: és una immillorable oportunitat que els nens mengin bé. I si a casa també ho fan, fantàstic.

Àlex Pérez

Dietista - Nutricionista

Col·laborador Comissió Menjador
de l'AMPA

