Scolarest



AQUEST NOU CURS, JUNTS ARRIBEM MÉS LLUNY

Amb l'arribada de setembre, tornem a omplir els centres educatius de noves històries, aprenentatges i experiències. Comença un nou curs i, amb ell, una nova oportunitat per continuar fent del menjador un espai on descobrir, participar i créixer. Perquè l'espai de migdia el construïm entre tots.

Cada persona, cada trobada i cada moment compartit contribueixen a crear un vincle que ens permet afrontar junts els reptes i gaudir de totes les oportunitats que ens ofereixen el menjador i el pati. Per això, continuem creant projectes i propostes des de la mirada dels infants, remarcant la força de caminar junts en una mateixa direcció.

Tornem amb noves idees, nous reptes i la mateixa il·lusió de continuar inspirant a través de l'alimentació.

Reial decret 315/2025

En línia amb la nova normativa. Amb l'inici del nou curs, volem recordar a les famílies que continuem dissenyant els nostres menús d'acord amb els criteris nutricionals més actuals i en consonància amb el Reial decret 315/2025, pel qual s'estableixen normes de desplegament de la Llei 17/2011, de seguretat alimentària i nutrició. Una aposta que des de fa anys forma part de la nostra manera d'entendre el menjador escolar i que es basa a oferir una alimentació equilibrada, variada i sostenible. Amb una presència més gran de proteïna vegetal, llegums, cereals integrals i productes frescos i de temporada, juntament amb tècniques culinàries saludables, contribuïm al creixement, el benestar i l'adquisició de bons hàbits alimentaris que acompanyaran l'alumnat tant dins com fora del centre educatiu.

Menja't el món



Rutes comercials Aquest curs, a Menja't el món, viatgem seguint les rutes comercials per descobrir tradicions i maneres de viure, entenent que cada plat és una peça clau del viatge de tots plegats. Des de fa segles, aquestes rutes han connectat llocs, han propiciat l'intercanvi de productes i han unit cultures, i han demostrat que el que tu aportes es complementa a la perfecció amb el que nosaltres aportem.

Cada mes, construïm junts una experiència que enriqueix el viatge per diferents cultures i rutes comercials. Tenim moltes ganes de compartir cada jornada amb tots els nostres comensals.

One Great Planet



Stop Food Waste Program. El projecte **One Great Planet** és una invitació a mirar **el nostre entorn amb uns altres ulls, a viure amb intenció i a actuar amb creativitat i compromís** per garantir un futur positiu per al planeta i els seus habitants.

I un dels pilars fonamentals per aconseguir-ho és el nostre projecte **Stop Food Waste Program**, mitjançant el qual conscienciem els més petits de la família del gran impacte que té el malbaratament alimentari i els ensenyem com podem reduir-lo adoptant un seguit de «bones pràctiques» que podran aplicar dins i fora de l'escola durant tota la vida. Comencem donant tot el nostre suport, a so de bombo i platerets, al Dia Internacional de Conscienciació sobre les Pèrdues i el Malbaratament Alimentaris.

Fish Revolution



Tornem carregats de noves receptes. Continuem apropant la proteïna marina als nostres comensals i fent que gaudeixin menjant peix gràcies a productes naturals creats per Ángel León, xef amb tres estrelles Michelin, amb sabors deliciosos, formes divertides i textures atractives.

El curs passat vam conèixer els FishTallarines amb bolonyesa de lluç i vam tornar a tastar la FishLasaña i la FishPizza. Aquest any els tornarem a tastar i descobrirem nous fishplats que faran que els més petits continuïn flipant amb el peix!

A més, continuarem gaudint de les fishreceptes més saludables i gastronòmiques, dissenyades pel Xef del Mar per als nostres menjadors escolars.

Projecte educatiu de Scolarest

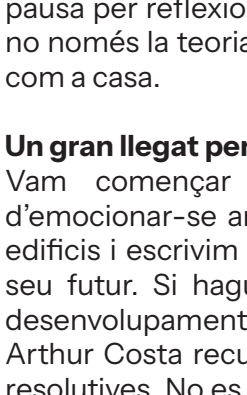


Ubuntu, la nova Programació Educativa 26-27 . EDes de l'equip de Scolarest, fidels al nostre compromís 360° amb l'educació, posem tota la passió en aquest projecte per continuar transmetent valors i hàbits de vida saludables que inspirin l'alumnat.
Juntament amb la comunitat educativa, convertim el menjador en un espai didàctic més del centre.
L'objectiu del nostre projecte educatiu és crear un espai de relació, de convivència i d'aprenentatge durant l'espai de migdia.

PERQUÈ MENJAR ÉS MOLT MÉS QUE SEURE A TAULA I EL PATI ÉS MOLT MÉS QUE UNA ESTONA D'ESBARJO

Aquest curs ens endinsarem en el concepte UBUNTU, una antiga paraula africana que significa «Jo soc perquè nosaltres som». Perquè l'espai de migdia no es construeix tot sol, sinó que cal que avancem tots plegats.

La mar de dubtes



Mestra, llicenciada en pedagogia i en psicopedagogia. Especialista en intel·ligència emocional i autora de diversos llibres dedicats a l'escola, la infància i la didàctica activa. Presidenta de l'Associació Pedagògica Francesco Tonucci (APFRATO).

TORNEM A L'ESCOLA! UN VIATGE DE RETORN AL NOSTRE GRAN LLEGAT: ELS HÀBITS DE LA MENT.

Benvinguts i benvingudes al nou curs escolar!
El setembre sempre arriba carregat d'una energia especial. És temps de retrobaments, de motxilles noves, d'aules per estrenar i, sobretot, de grans oportunitats per continuar creixent en comunitat. Per començar amb força i posar la ment en sintonia amb els reptes que ens esperen, volem donar una càlida benvinguda a totes les persones que s'incorporen a aquesta comunitat educativa i refrescar la memòria a qui ens acompanya des del curs passat.
En les darreres edicions del nostre butlletí, vam fer un viatge fascinant pels Hàbits de la Ment, un concepte desenvolupat pel Dr. Arthur Costa. En temps d'incertesa, de desconcert i de societats líquides i volàtils, aquests hàbits no són simples conductes innates ni habilitats acadèmiques aïllades, sinó disposicions i patrons de pensament intel·ligent que es poden entrenar. Són l'equipatge que permet a infants i adolescents saber com actuar quan s'enfronten a problemes complexos i la solució no es troba de seguida.

Abans de continuar descobrint noves eines els pròxims mesos, fem una pausa per reflexionar i analitzar a fons les cinc estacions del nostre viatge anterior, recuperant-ne no només la teoria, sinó també les valuoses estratègies pràctiques que podem aplicar tant a l'aula com a casa.

Un gran llegat per a l'Escola del SER
Vam començar l'any entenent que l'ésser humà és l'únic mamífer superior capaç d'emocionar-se amb la imaginació. Gràcies a això, som creatius, componem música, construïm edificis i escrivim poesia. Per això, quan un infant neix o arriba a l'escola, els adults projectem el seu futur. Si haguéssim de triar un únic llegat per deixar a les generacions futures, seria el desenvolupament ple dels hàbits mentals.
Arthur Costa recull 16 hàbits essencials que actuen com una radiografia de les ments eficaces i resolutives. No es presenten de manera aïllada i sempre han d'anar embolcallats de valors i afecte. L'objectiu de l'educació en aquest segle ha de ser evolucionar cap a l'«Escola del SER», on el coneixement passa pel filtre de la reflexió i l'autonomia fins a convertir-se en una comprensió veritable.

La persistència, el gran secret de la «bona educació»
Vam descobrir que la persistència és una de les millors vacunes contra la frustració. No es tracta simplement de «continuar intentant-ho» per pura tossuderia, sinó d'una disposició intel·lectual que s'activa quan la solució d'un problema no és òbvia. Es basa en tres pilars observables: perseverar davant la incertesa (evitant el «no puc»), emprar estratègies alternatives (buscar camins diferents amb un «pla d'atac» en lloc de repetir el mateix error) i mantenir la concentració i la calma.
Mar Romera ens advertia d'un error habitual: resoldre'ls-ho tot als més petits perquè no es frustrin els deixa sense eines per a la vida. El talent obre portes, però la persistència és el que permet travessar-les. Aquest hàbit s'entrena com un múscul en el dia a dia, mitjançant activitats sense un resultat immediat (trencaclosques, construccions, tocar instruments) i orientant el nostre llenguatge cap a una «mentalitat de creixement» (Carol Dweck):

- **Davant el bloqueig:** En lloc de «És fàcil, torna-ho a intentar», diguem: «Veig que estàs buscant una estratègia diferent. Quin altre camí podries provar?»
- **Davant la frustració:** En lloc de «No et preocupis, ja ho faig jo», optem per: «Per resoldre això cal tornar-ho a intentar. Pren-te el teu temps, respira i pensa: quina part del pla sí que ha funcionat?»

Gestió de la impulsivitat o l'art de «sentir pensant»:
La capacitat interna d'ajornar una gratificació, com ara un caramel o l'aplaudiment immediat, és la prova més clara de l'autoregulació emocional. Com assenyala Daniel Goleman, controlar els impulsos és la base de la voluntat i del caràcter. Gestionar la impulsivitat és «sentir pensant i pensar sentint». La urgència de la primera resposta ens fa esclaus; la pausa ens fa lliures.
Perquè l'alumnat deixi de guiar-se per estímuls externs i passi a guiar-se pels seus propis projectes, l'article ens va oferir una sèrie de recomanacions pràctiques per entrenar-ho cada dia:

1. **Identificar els estímuls:** Ajudar-los a portar un registre de les emocions i les situacions de risc que activen la seva impulsivitat per prendre'n consciència.
2. **Manuals d'autoinstruccions:** Crear en equip frases d'ancoratge i rituals corporals, o fer servir objectes (com ara pilotes antiestrès) per frenar l'automatisme.
3. **La tècnica de les «3 vies»:** Davant de qualsevol conflicte o desig immediat, entrenar el pensament lateral obligant el cervell a formular tres maneres diferents de reaccionar abans de triar-ne una. Això dona temps al cervell racional per prendre el control.
4. **El paper de l'adult:** Els adults de referència no poden deixar-se portar per la impulsivitat davant la pèrdua de control dels més petits. No aprenen el que els diem, «ens aprenen a nosaltres».

Escoltar amb comprensió i empatia o l'art de connectar
Vivim en un model educatiu que ens empeny constantment a parlar, respondre i corregir de seguida. Tanmateix, l'acte més poderós té lloc en silenci: escoltar amb empatia. Aquest hàbit implica dedicar energia mental a entendre la perspectiva de l'altre, sentint el que sent l'infant o l'adolescent sense perdre la pròpia objectivitat. Significa teixir fils irrompibles en el vincle emocional.
Escoltar amb empatia va més enllà del missatge superficial i es basa en quatre pilars fonamentals: adoptar la perspectiva de l'altre (entendre que la seva visió és la seva «veritat» en aquell moment), evitar els judicis (no etiquetar ni llevar importància amb frases com «No n'hi ha per a tant!»), reconèixer l'emoció i comunicar aquesta comprensió.
L'obstacle principal és el desig dels adults de «resoldre» els problemes per art de màgia, cosa que bloqueja la comunicació. A vegades, l'infant o adolescent només necessita que algú sigui testimoni del seu malestar. Per practicar-ho, hem d'eliminar les pantalles, evitar les comparacions policíaques i entrenar l'escolta corporal, ja que, sovint, allò que un adolescent calla amb paraules ho crida amb la postura.

L'art de pensar amb flexibilitat
Un descobriment sorprenent sobre el cervell és la seva neuroplasticitat: la capacitat de reconfigurar-se i canviar per esdevenir més intel·ligent. Al centre de tot això hi ha el pensament flexible. Les ments eficaces controlen el seu pensament davant de dades noves o situacions incertes i passen de la visió macro (a vista d'ocell, per detectar patrons generals) a la visió micro (amb lupa, per captar els detalls).
La rigidesa mental neix de l'intent esgotador de controlar allò que no es pot controlar. Quan un pla canvia, la ment rígida es trenca. La ment flexible aplica la màxima estoica de la dicotomia del control: no podem controlar les circumstàncies externes, però sempre podem controlar la nostra perspectiva i la nostra reacció davant d'elles. La por ens ancora en la rigidesa; la flexibilitat exigeix viure des de la curiositat, la incertesa i l'humor.
Mar Romera ho va il·lustrar amb la bella metàfora del Roure i el Bambú: davant la tempesta, el Roure rígid lluita contra la neu fins que les branques se li trenquen; el Bambú es doblega, deixa que la neu rellisqui i torna intacte a la seva posició original. Per entrenar-lo, es van proposar dinàmiques senzilles:

- **Canvis en la logística:** Variar els itineraris per anar a l'escola, invertir l'ordre de les rutines del matí o canviar els rols i els llocs habituals a taula.
- **Reptes sensorials:** Rentar-se les dents o menjar amb la mà no dominant per forçar el cervell a sortir del pilot automàtic.
- **Estratègies per a les tasques:** Canviar d'espai d'estudi i resoldre jocs de taula en què les regles canvien a mitja partida.

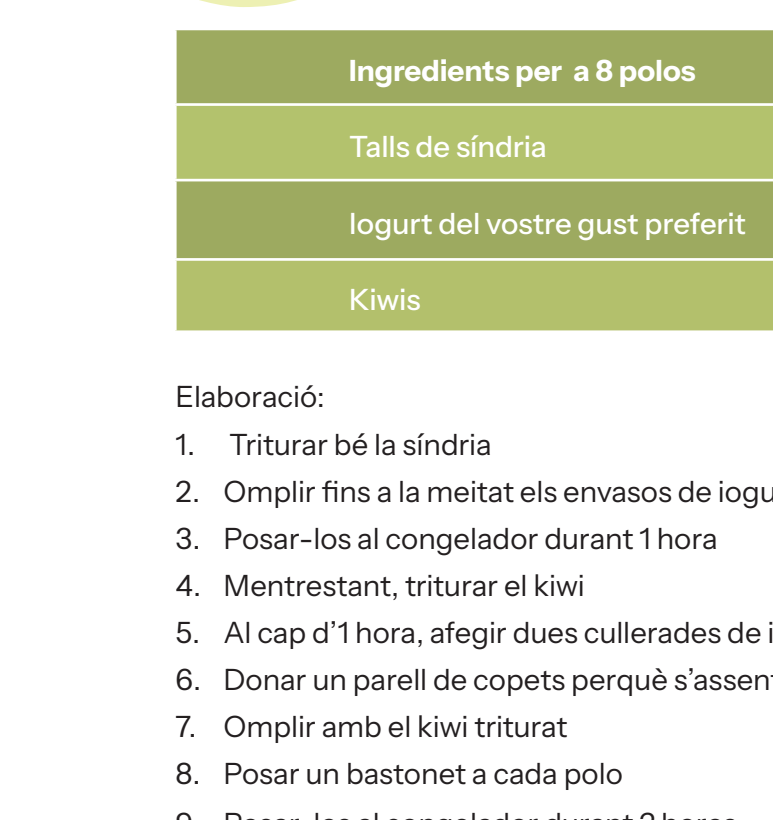
Metacognició davant la intel·ligència artificial
Vam tancar el curs amb un repte ontològic ben actual: la irrupció de la intel·ligència artificial (IA). La IA processa informació a velocitats sobrehumanes, però la informació no és coneixement i el coneixement no és comprensió. El que ens diferencia de les màquines és la creativitat, el pensament crític, les emocions i, sobretot, la capacitat metacognitiva: pensar sobre el nostre propi pensament.

L'era de la IA ens exigeix formar persones expertes en alfabetització crítica (validar la veracitat dels algorismes), en judici ètic per detectar biaixos i en disseny de preguntes (indicacions), ja que avui fer la pregunta correcta és més valuós que donar la resposta correcta. Entrenar la metacognició requereix que les famílies i el professorat passin del «què has après?» al «com ho has après?» i que divideixin el procés en quatre fases:

1. **Planificació:** Triar estratègies prèvies i comparar per endavant la informació d'un llibre amb la d'una IA (exercici «Compara i contrasta»).
2. **Supervisió:** Identificar en temps real els moments de confusió i verbalitzar el pensament en veu alta per frenar la impulsivitat.
3. **Avaluació:** Utilitzar l'escala de metacognició en acabar una activitat i respondre: Què vaig fer? Com ho vaig fer? Què va canviar? Per a què més em serveix?
4. **Transferència:** Descobrir en quina altra situació de la vida quotidiana es pot aplicar la mateixa lògica.

Un nou horitzó al davant
Aquest repàs en profunditat ens situa en la casella de sortida perfecta per al nou curs escolar. Amb la persistència activada, la impulsivitat gestionada, l'empatia al cos, la flexibilitat a punt com el bambú i la consciència metacognitiva desperta, tota la nostra comunitat educativa està preparada per continuar explorant els hàbits de la ment següents en les pròximes edicions. Este profundo repaso nos sitúa en la casilla de salida perfecta para el nuevo año escolar. Con la persistencia activada, la impulsividad gestionada, la empatía en el cuerpo, la flexibilidad lista como el bambú y la consciencia metacognitiva despierta, toda nuestra comunidad educativa está preparada para seguir explorando los siguientes hábitos de la mente en las próximas ediciones.

Mar Romera



Receptes en família
Polos de síndria, iogurt i kiwi

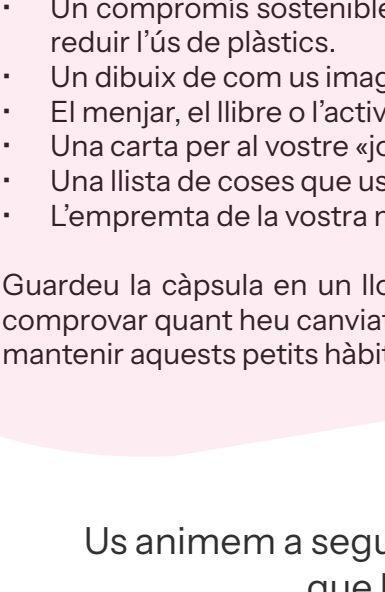
Per reforçar l'activitat de conscienciació que fem al centre, la recepta d'aquest mes està relacionada amb la conscienciació sobre les pèrdues i el malbaratament alimentaris. Com que sabem que els infants volen allargar l'estiu i encara fa molta calor, us proposem uns polos de síndria, iogurt i kiwi, una manera refrescant i divertida d'aprofitar la fruita més madura i donar una segona vida als envasos de iogurt.

Ingredients per a 8 polos	Quantitat
Talls de síndria	2
Iogurt del vostre gust preferit	2
Kiwis	4

Elaboració:
1. Triturar bé la síndria
2. Omplir fins a la meitat els envasos de iogurt amb la síndria triturada
3. Posar-los al congelador durant 1 hora
4. Mentrestant, triturar el kiwi
5. Al cap d'1 hora, afegir dues cullerades de iogurt al motlle
6. Donar un parell de copets perquè s'assenti bé
7. Omplir amb el kiwi triturat
8. Posar un bastonet a cada polo
9. Posar-los al congelador durant 2 hores.

Anima't a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a les xarxes!**

Activitats en família
Càpsula del temps: Ens veiem a final de curs!



Amb l'arribada del nou curs, us proposem crear una càpsula del temps en família per guardar records, il·lusions, objectius i bons hàbits que podreu redescobrir en acabar el curs escolar.

Per fer-ho, necessitarem:

- Una capsa petita, un pot o qualsevol altre recipient amb tapa (serà la càpsula del temps).
- Fulls de paper o cartolines.
- Llapis, bolígrafs i retoladors de colors.
- Una fotografia familiar actual.
- Tisores i cola (opcional).
- Un regle o una cinta mètrica per mesurar l'alçada.
- Cartolines, adhesius o elements decoratius per personalitzar la càpsula (opcional).

Dins de la càpsula podeu incloure algunes de les idees següents:

- Una fotografia familiar actual.
- Tres propòsits personals per a aquest curs.
- Tres propòsits familiars (passar més temps junts, llegir més, fer més activitats en família...).
- Un compromís sostenible per a casa, com ara malbaratar menys aliments, estalviar aigua o reduir l'ús de plàstics.
- Un dibuix de com us imagineu al final del curs.
- El menjar, el llibre o l'activitat que més us agrada ara mateix.
- Una carta per al vostre «jo del futur» explicant què espereu d'aquest any.
- Una llista de coses que us agradaria aprendre o millorar.
- L'empremta de la vostra mà o la vostra alçada per veure quant heu crescut.

Guardeu la càpsula en un lloc segur i obriu-la al final del curs. Serà una manera divertida de comprovar quant heu canviat, quins objectius heu assolit, quant heu crescut i si heu aconseguit mantenir aquests petits hàbits que ajuden a tenir cura de nosaltres mateixos i del nostre entorn.

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

Scolarest España
@scolarest_es

Scolarest

MENJAR. APRENDRE. VIURE.

www.scolarest.es