



# MENJADORS ESCOLARS PLENS DE SALUT



**Cireres**

La fruita de la primavera

**Imma Marín**

Fundadora i presidenta de Marínva



## Imma Marín

L'Imma Marín és fundadora i presidenta de **Marinva**, una exitosa iniciativa de consultoria per a institucions educatives i empreses basades en el joc i la gamificació, especialitzada en joc, joguines, infància, educació, comunicació i formació a través de processos de ludificació (gamificació) — metodologies basades en el joc i dinàmiques lúdiques. També és presidenta de l'IPA a Espanya (Associació Internacional pel Dret dels Infants a Jugar), membre de l'Observatori del Joc Infantil, membre del Consell Assessor de l'Hospital Sant Joan de Déu i actualment presidenta del **Kid's Cluster**.

### Què és el joc i quina importància té jugar?

El joc és una capacitat de l'ésser humà. La majoria dels animals juguen: ho fan els mamífers i també algunes aus. Aquesta capacitat ens dona, entre d'altres, la possibilitat de la supervivència, en el sentit que ens fa capaços d'imaginar, somiar i ens dona sentit de l'humor. Totes aquestes capacitats juntes creen la capacitat de l'ésser humà de jugar. Si tenim una capacitat sol ser per alguna cosa, per tant, aquesta és el motor d'una sèrie de competències que ens ajuden a ser millors persones. Jugar acaba formant una actitud davant la vida. De fet, confonem joc i jocs, fem servir la mateixa paraula, i no és ben bé el mateix.

Posem d'exemple del *play* i el *game* dels anglesos. Jugar estaria en el *play*: actitud davant la vida, mirada optimista, d'humor, mirada

imaginativa i creativa, estar en el present, tolerar la incertesa, entendre la dificultat com un repte, gaudir de la bellesa, acceptar l'error com a part del procés. I després hi ha els jocs (*game*): la xarranca, el parxís el Dixit, el futbol... que són una manera concreta en què ens posem en situació de joc.

Però diguem que el joc transcendeix fins i tot els mateixos jocs. Mary Poppins transformava una activitat en un joc i les persones tenim aquesta capacitat. Qualsevol activitat la podem viure com un joc o com una obligació. Aprofitem-la.

El joc s'associa a la salut física i mental de les persones, no només a la infància, tot i que a la infància encara més, perquè és la manera vital que tenen els nens i nenes de progressar i créixer. La nostra manera de viure ho ha estat de forma lúdica en la infància.

Aprenem per observació, investigació, exploració, perquè ens meravellem del que ens envolta i ens emocionem, i això ens porta a fer-nos preguntes, perquè entenem l'assaig-error com una manera de progressar. En definitiva, perquè som curiosos i la curiositat és el motor de l'aprenentatge.

Quan ens anem fent grans el nostre ventall de joc s'amplia, no només juguem amb els jocs de taula o els videojocs... juguem amb els sons, els ritmes, els silencis i les harmonies i creem música, juguem amb els colors, les formes, les textures, la representació i creem art... d'aquesta manera, jugar pren una nova dimensió. Els jocs són importants i, sobretot, ho són perquè desenvolupen la capacitat de jugar, i entrenen la nostra actitud lúdica davant la vida, que és el que ens constitueix i ens forma com a persones.

### Parla'ns si us plau de la recerca sobre joc i els avenços en aquest terreny.

Cal fer-ne i estar al dia, si treballes amb escoles o AFA. Estar al dia dels estudis i les tendències que van sorgint, dels avenços en ciència. Per exemple, la neuroeducació ens està donant moltes pistes de pedagogies com les de Maria Montessori, que ja intuïa moltes coses, molt encertadament, i ara sabem els perquè de la seva eficàcia. El mateix passa amb la pedagogia Waldorf o la Pikler, que són enteses des de la neuroeducació, com apuntava, perquè tenen una base neurocientífica demostrada.

I estar al dia de les novetats que surten, com fires i festivals de jocs, que afavoreixen un moment en què és fàcil posar-se al dia en aquesta matèria, i com a docents i famílies és un bon moment per fer entrar el joc a casa. I jugar, no deixar de jugar mai.

Nosaltres estem al dia de joguines i jocs, ens fixem en els més adequats i en els que no ho són. Tenir coneixença per assessorar, atès el ventall de possibilitats que tenim en aquests moments: una quantitat de

jocs de taula amb què no hauríem somiat mai, ja que hi ha hagut molta innovació i s'han obert molt bones botigues especialitzades en aquesta tipologia de jocs en aquests darrers 10 anys.

Fins i tot s'han creat molts jocs per a famílies per fer partides molt curtes amb regles senzilles que són ràpids i es poden introduir en el dia a dia, quan anem més limitats de temps. Ja no tenim excusa per no fer-ho amb els nostres fills i filles o amb els nostres alumnes

### Així, el joc és només per a infants? Quin paper té en l'àmbit escolar? I en les persones adultes en general?

Parlem de nens i nenes per excel·lència, els qual tenen la ludicitat a flor de pell. Tot ho fan jugant: es vesteixen, mengen i t'escolten jugant. No saben una altra manera de fer les coses.

Amb els docents, quan hi treballem fent tallers i cursos, el que fem és posar-los en la seva actitud lúdica, perquè és la que et permet rebaixar defenses (jo ja ho faig, jo ja ho sé fer), fer un aprenentatge lúdica i deixar-se anar en allò en què no estan

entrenats. Perquè en molts casos el que tendim a fer és controlar una aula, i l'aprenentatge lúdica entrena per confiar en l'alumnat, tolerar la incertesa, fer de facilitador, més que ser qui controla el saber.

I les persones adultes, en general, perdem la capacitat lúdica perquè confonem el treball amb esforç i l'esforç amb sacrifici. Si no hi ha sacrifici, no estàs treballant prou, i si bé és cert que no podem estar tot el dia de gresca, i tots els projectes i feines tenen moments durs i difícils, també ho és que has de poder gaudir de la teva feina.

I l'aprenentatge lúdica busca el sentit d'allò que estàs fent, i quan això no passa ens anem concentrant en "l'hauria de fer". Tenim una dificultat enorme d'estar en el present, que és on són els nens i nenes quan s'ho passen bé. Connectar i donar-nos permís per confiar en nosaltres, en els nostres alumnes-fills/es i les altres persones, donar-nos permís per tenir moments lúdics per a nosaltres mateixos. Poder gaudir amb els fills, amb la parella o les amistats, amb un mateix; ens ho mereixem.





I no hem de jugar amb els fills i les filles perquè el/la psicòleg/a de torn o la Imma Marín ens ho diu; ho hem de fer perquè és una bona pràctica i cada dia hauríem de buscar el moment per fer-ho: una partida curta d'un joc senzill; jugar mentre fem el sopar i parem la taula en família; arribar tard un dia i si els nens estan dormint, pintar-se els llavis i petonejar-los perquè es trobin al matí amb dos petonarrs a cada galta; omplir el llit de purpurina perquè quan es llevin que pensin: què ha passat aquí? ...

Jugar és posar-te aquest xip, és pensar en els nens i nenes-fills i filles i pensar que també ho necessiten les persones adultes. Jugar no és cosa de nens, és cosa de l'ésser humà.

**En un món tecnològicament avançat, com podem integrar el joc? Infants i noves tecnologies, quina és la teva opinió?**

Sóc de les persones que pensa que fins als 3 anys ni una pantalla ells sols; en tot cas, quan anem arribant als 3 anys els podem deixar veure coses amb nosaltres. Però en aquestes edats té més contraindicacions que coses a favor. En aquestes edats l'aprenentatge és molt sensorial i això no ho aporten les pantalles.

L'aprenentatge sensorial és això, sensorial, ni cognitiu, ni abstracte com les pantalles. No és el mateix moure una peça de puzzle, agafar-

la, tocar-la, posar-te-la a la boca, que passar el dit per una pantalla. A més, en aquestes edats no tenen capacitat d'autocontrol; un cop hi entren, costa molt que es controlin i s'acaben convertint en hàbits.

A partir dels 3-4 anys ja és una nova manera de jugar que també els aporta coses. El que sí que té és un grau d'atracció tan gran que l'autocontrol és molt difícil. Si ho és per a les persones adultes, algunes amb problemes greus d'addicions al *Whatsapp*, imaginem què pot passar si els deixem sols. Com podem demanar control si com a persones adultes no en sabem prou?

Cada societat posa en les joguines i els jocs dues coses: els valors i les tecnologies de la societat del moment. La nostra té unes tecnologies brutals que fa que hi hagi jocs que són veritables obres d'art i meravelles per jugar-hi. Però no podem deixar-los sols, encara que no ens agradi o no hi entenguem, i qualsevol cosa que interessen els nostres fills i filles ens ha d'interessar també a nosaltres, perquè ens hi apropa i alhora ens permet posar coherència i seny, com ho fem amb qualsevol altre aspecte de la seva vida. Posant èmfasi en el fet que els moments en què hi juguen sols, i s'evadeixen de tot, es generen uns hàbits complicats de reorientar més endavant. Aprofitem-ho bé i fem-ho amb seny.

**Podem utilitzar el joc com una eina educativa en comunitats, com per exemple les escoles, els menjadors de les escoles, etc.?**

El joc és un dret dels infants. De fet, em dedico a això perquè, fa anys, preparant uns jocs per a l'esplai, vam llegir els drets dels infants i apareixien els drets següents: a la salut, a la família, a l'alimentació, a l'educació, etc. i vam llegir el dret al joc, tan important com tots els altres! Hi havia algú que pensava que era quelcom tan vital per a una criatura com l'educació, la família i l'alimentació. Això vol dir que hi ha coses molt serioses quan parlem del joc.

Un dels darrers estudis fets des de l'Acadèmia de Pediatria Americana el 2018 relaciona clarament problemes com la depressió, l'estrès i l'ansietat entre infants amb la manca de joc lliure. Ja no parlem només de si aprenen o no aprenen, parlem de salut, d'aspectes emocionals tan seriosos com aquests. Bromes, les justes en aquest tema, diria jo.

I en el món escolar és la manera natural de nens i nenes per créixer i per aprendre. Entre altres coses, perquè el joc és emoció pura, i totes les hormones que estan associades a les emocions —endorfines, dopamina, serotonina i oxitocina— es posen en joc. Estem atents, estem il·lusionats i en tenim ganes, i és important perquè això ens permet sostenir l'esforç. Aprendre costa esforç, però ho podem aconseguir mantenint la nostra motivació perquè soc capaç de sostenir l'esforç quan estic gaudint.

Deia que el joc és emoció pura. Quan et poses a jugar el que vols és saber les regles, entendre-les bé perquè es vol fer bé, perquè es vol superar el repte, etc. de manera que si a l'escola l'aprenentatge és fonamental, l'aprenentatge lúdic pot transformar l'educació, com en parlo al darrer

llibre que he publicat *¿Jugamos? Cómo el aprendizaje lúdico puede transformar la educación* (ed. Paidós). Parlo sobre per què és una nova mirada apassionada del mestre i de l'alumne per aprendre, per progressar, per créixer, per ser millor persona. Per tant, és el lligam cap a la motivació intrínseca dels nens i nenes.

I a l'espai del migdia hi ha dos moments clau: el menjar i les emocions van lligats (el menjar pot ser avorrit o divertit, la forma en què et serveixen els plats, com seus a taula, les normes, la pressa a l'hora de menjar, el soroll, etc. en aquests moments la ludicitat pot fer que aquella estona sigui de gaudi, i la verdura que no agrada sigui boníssima); i el moment del pati. En aquests dos espais la ludicitat, com deia, hi ha de ser present. Al pati anem a jugar; al menjador no hi anem a jugar, però hi podem viure aquella estona d'una manera plaent segons com ho vivim i ho fem viure.

I podem treballar l'autonomia de l'infant. Allò lúdic també passa per prendre decisions i què menjo o no, la quantitat, etc. Es pot treballar, per exemple, amb aplicacions que a través del joc ens permetin saber què menjo i en quina quantitat, que ens permetin aconseguir reptes relacionats amb el menjar, i la il·lusió de superar-los. Per què no? I els equips d'educadors/es de migdia són amb qui es pot treballar aquests aspectes

**El temps o la manca de temps condiciona les famílies a jugar amb els infants. Quin consell els hi podem donar a aquestes famílies per fomentar i practicar el joc?**

Un: poseu-vos l'objectiu cada dia que siguin 10 minuts de joc amb els menuts. Dos: poseu-vos un nou repte, fer de les activitats quotidianes que feu amb els fills i filles, activitats viscudes de manera més lúdica.

Reconvertir un moment del dia pot



ser una bona idea (pot ser fer el sopar, parar taula, vestir-se, arribar al cole de pressa quan estàs fent tard...) i

fer d'un moment avorrit i d'estrès un espai per riure, com viure-ho millor i amb complicitat. Per tant, dues idees que podem posar en pràctica amb els fills i les filles.

I per fer amb un mateix també podeu agafar un dels 10 moments del vostre dia que no funcionen, que us faci molta ràbia (que no recullen la dutxa en acabar, la caravana a les 7 a la carretera de cada matí, etc.) i transformar-lo. Pensar què puc fer per viure aquella estona sense enfadar-me? O enfadar-me una mica menys? Quina part de ludicitat posem a aquell moment perquè no es converteixi en un moment d'enuig i fins i tot ens faci riure. Provem si així algun d'aquests moments millora

**Per acabar, quina altra cosa vols compartir amb les famílies i docents que llegiran l'entrevista, Imma?**

**El 28 de maig se celebra el Dia Mundial del Dret al Joc** i es pretén recordar que jugar és indispensable per a la salut física i mental de les persones. Aquest dia anem al parc

a jugar, anem a un parc al qual no hàgim anat mai abans, juguem a un joc de cartes a la feina a l'hora de dinar, pengem-ho a les xarxes i recordem com ho hem celebrat. I, sobretot, fem-ho cada dia, perquè és vital per ser persones més felices!

Consulteu la pàgina web: <http://jugaresunderecho.org>, a l'apartat **Dia del Joc** trobareu idees, iniciatives, materials que us seran molt útils. Val la pena consultar la web perquè és plena de coses interessants al voltant del joc i del dret a jugar.

No oblidem mai que la finalitat del joc és el plaer de jugar, amb una gran varietat de beneficis col·laterals. Cada joc té els seus, juguem a identificar-los? Potser es tracta de càlcul mental, de gestió dels conflictes, de vocabulari, de raonament, d'estratègia, de rapidesa, etc. No ho pensem quan juguem, però jugant s'aprèn!

**Moltes gràcies Imma. Seguirem els teus consells.**



# “ENS HO MENGEM TOT”

El programa escolar “**Ens ho mengem tot**” s’adreça a les escoles de la ciutat de Barcelona amb l’objectiu de sensibilitzar l’alumnat sobre el malbaratament alimentari, i proposa setmanalment analitzar i estudiar el grau de malbaratament dels aliments: verdures o hortalisses, carns, cereals o fruita, entre d’altres.

L’activitat permet repassar el significat de conceptes com quilòmetre 0, aliments de proximitat o empremta ecològica. A més, es combina amb jocs i activitats educatives que es fan al pati durant l’hora del menjador.

L’equip de monitoratge i *office* de l’escola Sant Joan Baptista de Barcelona (Fundació Vicenciana): la Leyre, la Silvia, l’Ainhoa, el Samuel, la Teresa i la M. Àngeles són, juntament amb els nens i nenes, i la mestra que dinamitza aquesta activitat, la Mònica,

l’ànima d’aquesta activitat que es fa per primer cop a l’escola.

Ens ho expliquen ells i elles....

## Aquest curs 2018-2019

“*Ens ho mengem tot*” és una activitat molt interessant i xula de fer amb els nens i nenes. Nosaltres l’estem fent amb infants de cinquè i sisè, però tota la canalla amb el tema del malbaratament, i treballem la consciència ecològica i la sostenibilitat.

El dia que més agrada és el del pesatge, en què agafen el menjar, abans de dinar i després, amb el que sobra o no es menja, i ho pesen i apunten les dades. Després de fer això, s’envien les dades a Escoles + sostenibles, i ens les retornen traduïdes en formes de malbaratament: quantes bombetes enceses, dutxes malbaratades (litres d’aigua perduts), km que es poden fer en cotxe o taules de classe s’han fet malbé o usat malament, que ens facilita apropar les quantitats als nens i nenes.

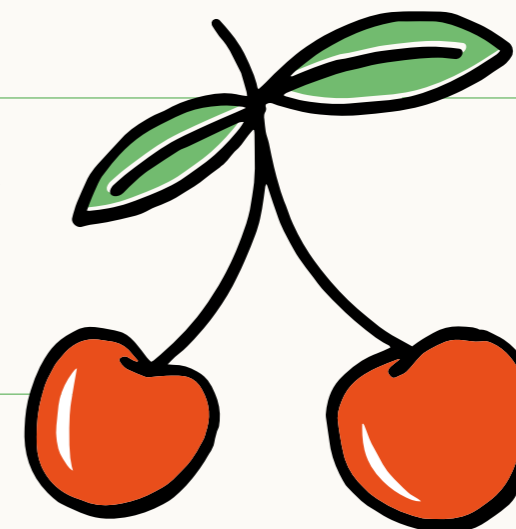
Els participants actius expliquen a la resta d’alumnat tot el que saben sobre l’aliment del mes i entre tots es fan propostes per millorar i malbaratar el menys possible.

Després d’uns mesos amb aquest projecte hem anat millorant, però encara ens queda feina per fer.

Gràcies i bona feina, equip!



## ARTICLE



### FIBRA

Per millorar el tracte gastrointestinal i l’estrenyiment.

### ÀCID FÒLIC

Juntament amb la vitamina C, ajuden a reduir el cansament i la fatiga.

### COMPOSTOS FENÒLICS

Tenen propietats cardioprotectors, com ara ajudar a controlar els nivells del colesterol dolent (LDL), reduint el risc d’hipertensió.

### ANTOCIANINES

El manganès i les antocianines, ajuden a combatre els radicals lliures protegint les nostres cèl·lules de l’estrès oxidatiu.

# CIRERES

Arriba la primavera i comença la temporada de les cireres, aquest petit fruit que agrada a petits i grans i que està en la seva màxima esplendor durant els mesos de maig i juny. Són una fruita dolça, boníssima, però, a més, nutritiva. Els efectes beneficiosos de les cireres venen donats pel seu contingut en antocianines, fibra i micronutrients com l’àcid fòlic.

### Propietats nutricionals

Les cireres són una fruita de color vermell intents que contenen àcid fòlic. Aquesta vitamina ens ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i contribueix al funcionament normal del nostre sistema immunitari.

Són font de fibra, idònies per millorar el tracte gastrointestinal i l’estrenyiment. Una altra propietat que cal destacar de la fibra és el seu efecte saciant.

No acaben aquí les propietats d’aquesta fruita i és que les cireres són riques en antocianines, un antioxidant que ajuda a combatre els

radicals lliures i protegeix les nostres cèl·lules de l’estrès oxidatiu. Una altra propietat per destacar d’aquest flavonoide són les seves activitats cardioprotectors com, per exemple, l’ajut al control dels nivells del colesterol dolent (LDL) o la reducció del risc d’hipertensió, entre d’altres. Per tant, poden contribuir a reduir el risc cardiovascular.

### Elecció i conservació

Per triar-les correctament s’han d’escollir les que tinguin un color vermell fosc, una pell brillant amb una consistència ferma i la tija verda.

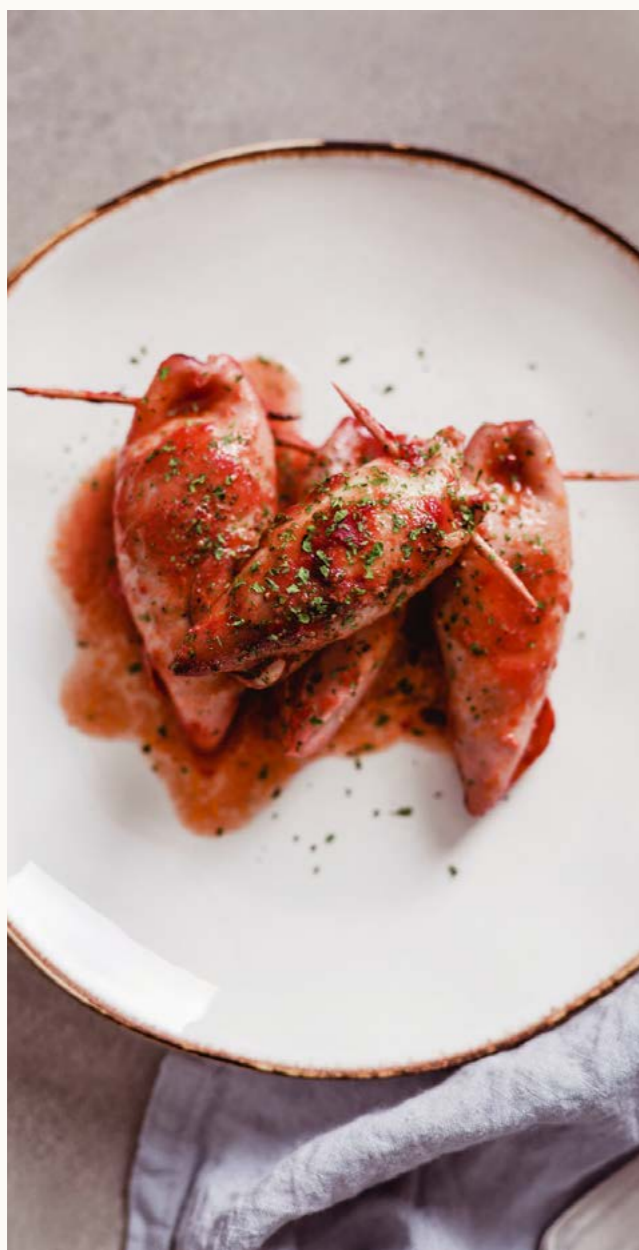
Un cop comprades, si es consumeixen

el mateix dia es poden mantenir a temperatura ambient. Però si el consum és posterior, s’han de guardar a la nevera sense netejar ni tancar fins el seu moment de consum.

### Bibliografia

1). S.K. Darshan, Y.Adkins and K.D.Laugero. A Review of the Health Benefits of Cherries. Nutrients. 2018, 10, 368; doi:10.3390/nu10030368.





# CALAMARS FARCITS DE VERDURETES AMB Salsa DE CIRERA

## INGREDIENTS

(per a 4 persones)

- 4 calamars de ració
- 1 ceba tendra
- 600g de cireres
- 1 carbassó mitjà
- 1 all
- 50g de mantega
- 6 fulles de bleda
- 1 pastanaga
- Sal, pebre i oli d'oliva

## ELABORACIÓ

1. A la peixateria demanarem que ens netegin els calamars de ració, amb les potes a banda.
2. Tallem a daus petits els carbassó, l'all, la ceba, la pastanaga. Tallem a tires les fulles de bleda.
3. En una paella, a foc baix, posem una mica d'oli. Mica en mica anem afegint: primer la ceba, l'all i la pastanaga, i les potes de calamar tallades. Salpebrem.
4. Quan estiguin toves, afegim el carbassó i les tires de fulles de bleda.
5. Ho deixem tot uns cinc minuts i ho retirem.
6. Netegem amb aigua els calamars.
7. Farcim els calamars amb les verduretes i les potes de calamar i amb escuradents tancarem el calamar.

## PER FER LA Salsa

8. Ho posem a la planxa ben calenta i afegim la sal al final.
1. Treure els pinyons de 400 g de cireres, amb l'ajuda d'un aparell per fer-ho (ho venen a les ferreteries, i també serveix per treure el pinyol a les olives).
2. Triturem la polpa de les cireres i passem el resultat per un colador xinès.
3. Afegim la resta de cireres sense pinyol, amb la mantega i el suc recollit, i ho deixem coure uns cinc minuts.
4. Per emplatar, posem el calamar al plat i per sobre la salsa.

# JOC



# EL JOC DEL MOCADOR

No hi ha cosa més divertida per als nens i nenes que jugar amb les persones adultes, en especial amb les seves famílies i amitats. Feu la prova: aprofiteu els caps de setmana que estigieu amb colla, calceu-vos unes bames i roba còmoda i sortiu al carrer.

Allibereu els infants interiors i reprimits que teniu dins vostre, no s'hi valen les vergonyes! I, sobretot, un cop s'hagi acabat el joc, comproveu com us sentiu i mireu les cares dels vostres fills i filles!

Estan flipant i alhora embadalits d'haver estat una estona jugant amb vosaltres. Us en proposem un de ben senzill i conegut. El joc del mocador tradicional, però adaptat al tema que ens ocupa, que ens farà córrer una estona i fer exercici, que sempre va bé.

El joc del mocador es juga de forma tradicional amb números, nosaltres canviarem els números per fruites, hortalisses i llegums.

Es faran dos grups, separats per uns metres de distància. Cada membre del grup serà una fruita, verdura o llegum (es repetiran a cada grup perquè hi hagi dues persones amb el mateix element). Al mig hi haurà la persona que tingui el mocador a la mà i cridarà ben fort una de les fruites, verdures o llegums. Sortiran corrents les fruites, verdures o llegums que s'hagin cridat, de cada grup per agafar el mocador.

Que un l'agafi, sense que l'altre l'atrapí, haurà de fer una bona cursa de fugida al seu lloc. Eliminarem el company o companya que no hagi agafat el mocador i no atrapi la persona de l'equip contrari.

El desig de gaudir de bona salut ens du a menjar de manera saludable. Així doncs, aprofitem per jugar, que és una altra manera de moure's i fer esport

No oblideu beure aigua, ens hem d'hidratar bé, i més quan fem exercici i en perdem suant

Posem les emocions que sentim — vergonya, alegria, felicitat, empatia, confiança... — posem-les en joc!! Gaudim-les amb qui més estimem

## ELS NENS I NENES PARTICIPEN

- Anar al mercat. És important que els nens/es vegin com és aquest molusc marí abans.
- Treure, amb el suport d'una persona adulta, els pinyons de les cireres. És una tasca molt bruta!, davantal per tothom.
- Farcir els calamars.
- Fer que emplatïn ells/elles, per treballar el tema dels colors, aprofitant el color vermell que donen les cireres

## CONSERVACIÓ

La salsa pot ser la base d'una vinagreta que deixem preparada, amb oli i una mica de vinagre. Aguantarà uns dies, i la podem fer servir per fer una molt bona amanida.

Els calamars farcits, abans de cuinar-los, es poden guardar al congelador.

## En els nostres menús...

Cada dia incloem pa, productes de proximitat, verdures, fruita, llegums, cereals, làctics i productes integrals. Fruita i verdura de temporada. Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

## ABC VALOR NUTRICIONAL.

Aquest plat aporta les proteïnes del calamar, les hortalisses i la fruita. És una molt bona forma d'incorporar les verdures i la fruita, transformades i "camuflades", per als nens i nenes a qui els costi menjar-ne. Generant així millor acceptació entre els més petits/es.

Per a que aquest plat sigui complet, ens faltaria afegir-li un farinaci, com per exemple arròs integral o arròs salvatge.

