

El Butlletí



fundació
agrupació



A dormir d'hora!

Donarem uns trucs perquè els nens/es s'acostumin a dormir d'hora.

Segueix-nos al nou compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

ÍNDEX



Pàgina

03

TRUCS PER DORMIR ELS NENS/ES D'HORA

Us donarem uns trucs per ajudar-vos a que els nens/es vagin a dormir d'hora.

Pàgina

04

LA MEMÒRIA. ESTRATÈGIES PNEMOTÈCNQUES

En aquest article parlarem de la memòria i donarem trucs pnemotècnics que ens ajudaran en el dia a dia.



Pàgina

05

PRODUCTE DE TEMPORADA: MONIATO I CASTANYA

Explicarem les propietats i característiques d'aquests dos productes de temporada.

Pàgina

06

RECEPTA: CREMA DE MONIATO

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, saludable i aprofitant productes de temporada.



Pàgina

07

PREGUNTES FREQUENTS

En aquest espai podreu trobar resposta a les preguntes més freqüents en el nostre àmbit.

Pàgina

08

AGENDA D'ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.





Trucs per dormir els nens/es d'hora



Sovint els infants tenen problemes a l'hora d'anar a dormir.

Molts d'aquests problemes són una manca de bons hàbits que tenen fàcil solució i que poden ajudar en el benestar dels més petits i dels adults.

Els infants han de tenir uns horaris regulars i hem de tenir molt en compte l'hora que han d'anar a dormir per a que puguin dormir les hores que els toca per l'edat.

TRUCS

-Posar una hora per anar a dormir: és important crear rutines, per això s'ha de buscar una hora perquè els nens/es vagin al llit.

-Crear una rutina: seguir una rutina ajuda a crear hàbits i agafar el son, per aquest motiu, establim una rutina abans d'anar a dormir (bany, sopar, rentar les dents i llegir un conte).

-L'exercici ajuda a dormir millor: és important que els nens/es és moguin al llarg del dia, s'han de cansar perquè puguin dormir més i millor.

-Allunyar les pantalles: abans d'anar a dormir, millor no mirar cap pantalla, ja que no ajuden a relaxar.

-Deixar un punt de llum: de vegades deixar una petita llum a l'hora de posar-los a dormir els relaxa i els ajuda a no tenir por i descansar millor.

La memòria



La memòria és una funció vital del cervell, que ens permet emmagatzemar informació per recuperar-la quan la necessitem. És important mantenir el cervell actiu, a banda de les ajudes externes com agendes, alarmes, notes...

Hi ha estratègies pneumotècniques que ens ajudaran a recordar la informació que necessitem en cada moment. Els passatemps, els sudokus, alguns jocs electrònics de memòria també ens ajudaran a mantenir el cervell actiu.



Estratègies i trucs que ens ajuden a memoritzar:

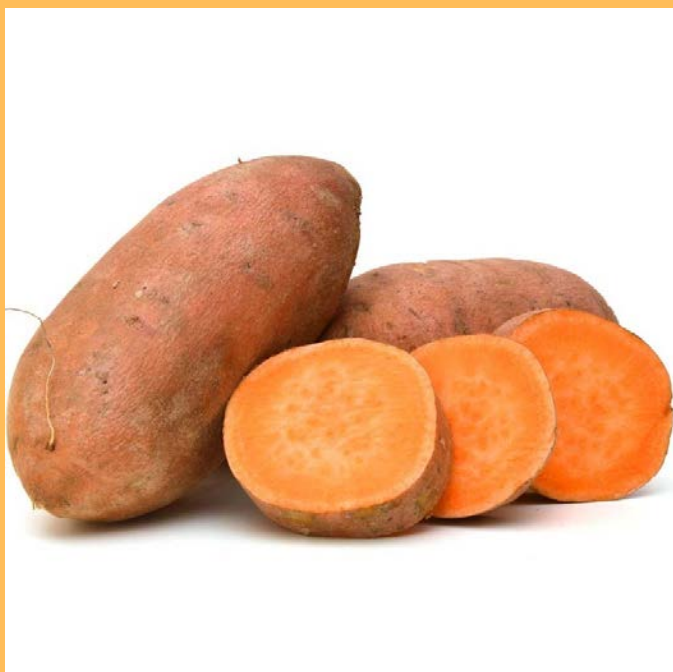
- Descansar bé. És bàsic per tal de potenciar la memòria.
- Portar una dieta equilibrada i fer exercici físic també ajuda a exercitar la memòria.
- Alguns jocs electrònics que requereixen utilitzar la memòria.
- Fer passatemps i sudokus també ajuden a exercitar la memòria a través de l'agilitat mental.
- Agrupar xifres. Si ens hem d'aprendre de memòria un número llarg, ens ajudarà a memoritzar-lo si agrupem les xifres de dos en dos.
- Si hem de recordar diverses coses, ens podem inventar una història breu i anar col·locant les diverses paraules o conceptes que hem de recordar.
- Memòria selectiva. Si ens estan explicant diverses coses, intentar recordar les coses més bàsiques i centrar-nos en elles.
- Estar pendent i centrat en el que fem. Intentar no estar pensant en altres coses.

Productes de temporada: moniatos i castanyes



És propi d'aquesta època el moniato i una varietat de carbassa de la tardor que té la pell gruixuda. Però les verdures més típiques són les de la família de les crucíferes: les cols, la coliflor, el bròquil, les cols de Brussel·les, també de la fruita seca, la imatge per excel·lència de la tardor: castanyes, ametlles, avellanes, nous i pinyons.

ELS MONIATOS



El moniato és una hortalissa rica en hidrats de carboni complexos i sucres. Per això, el seu contingut calòric és mitjà (100 kcal per cada 100 g) i té un sabor dolç molt marcat. No té greixos però sí gairebé un 2% de proteïna.

Destaca per la provitamina A (betacarotè) la vitamina B9 (àcid fòlic), i la vitamina E (tocoferol).

Posseeix una gran quantitat de fibra digerible, que accelera el trànsit intestinal, fa de prevenció del càncer de còlon i recte, controla el nivell de glucosa, redueix el nivell de colesterol i produeix sensació de sacietat. La seva pell i la seva polpa posseeixen antioxidants, per la qual cosa evita malalties cardíaques, diabetis i càncer. Protegeix la salut de la vista i la pell.

LES CASTANYES

La castanya és un fruit sec molt nutritiu i amb hidrats de carboni complexos de llarga durada, per tant, ens aporten energia per escalfar-nos a l'hivern i poder tenir un bon rendiment durant les nostres activitats. Aquest tipus d'hidrats s'absorbeixen lentament i progressivament en l'organisme per tant, els nivells de sucre en sang queden equilibrats.



Com conservar-les

S'aconsella guardar-les en un lloc fresc i sec. No cal emmagatzemar-dins de bosses de plàstic, ja que poden oxidar-se. Tant crues com torrades, es conserven al congelador durant uns sis mesos.

Recepta del mes: Crema de moniato



Ingredients

- 750 g de moniato
- 2 pastanagues
- 2 porros tallats en juliana
- 750 ml caldo de pollastre
- Nou moscada
- Sal
- 40 g de mantega
- 40 g d'ametlles
- Formatge Mascarpone

Elaboració

- En una cassola, posar la mantega i sofregir el porro fins que comenci a agafar color.
- Incorporar el moniato pelat i les pastanagues. Tallar a daus i sofregir 10 minuts més.
- Afegir el brou de pollastre, salpebrar i bullir durant uns 20 minuts, fins que el moniato estigui tou (ho podeu comprovar amb un punxó). La quantitat de brou és relativa en funció de com us agradi d'espessa la crema.
- Mentrestant, torrar les ametlles en una paella sense oli. Reservar.
- Apagar el foc de la crema i tritura-la amb la batedora elèctrica.
- Afegir la nou moscada i barrejar bé.
- Per tal que la crema quedi més fina, la podem colar.

Suggestiment

- Afegir un núvol de mascarpone per sobre. Es pot fer amb l'ajuda de dues culleres soperes per donar-li la forma rodona que volem.

Que aprofiti!

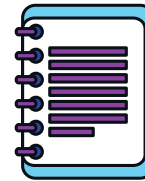
Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES
NOSTRES ACTIVITATS



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

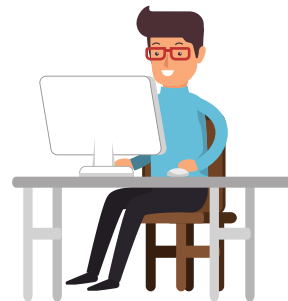
Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació.

www.fundacioagrupacio.es



COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es. Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.



CONSELLS PER CUIDAR LA VISTA AMB LES PANTALLES:

-Utilitza ulleres de llum blava, -Si treballes davant d'una pantalla, descansa la vista cada 20 minuts aproximadament, -Redueix la lluentor de la pantalla, fins i tot pots posar el mòbil en manera nocturna al llarg del dia, -Il·lumina bé l'espai, -Parpelleja sovint o utilitza llàgrimes artificials perquè no se t'assequin tant els ulls.

CALENDARI

Activitats Novembre

Webinars

Webinars sobre Tallers d'economia a les escoles



La Fundació Agrupació, organitza uns "Tallers d'economia a les escoles", per alumnes de cycle superior d'educació primària, en els que un economista explicarà els conceptes bàsics de l'economia domèstica als nens i nenes, amb la finalitat de que puguin conèixer el significat de l'estalvi, què són les targetes de crèdit o dèbit, que és el finançament, entre d'altres...

S'explicarà d'una manera amena i que es pugui entendre fàcilment.

Aquests tallers d'economia es realitzaran a primera hora del matí a:

- Dia 8 de novembre: Escola Cristòfor Mestres de Vilafranca del Penedès.
- Dia 22 de novembre: Col·legi Jardí de Granollers.
- Dia 25 de novembre: Escola Montagut de Vilafranca del Penedès.

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM