

UN MAR D'IDEEES

FEP Mare de Déu
de la Salut

17 D'ABRIL DE 2026
NO. 135 - ANY V

EDITORIAL

HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU

PORTAL FAROS

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES



Benvolgudes i Benvolguts,

Els esmorzars i berenars sovint són els àpats en què els menuts consumeixen més aliments processats de baixa qualitat nutricional com brioixeria industrial, cereals amb sucre, galetes, lactis i derivats amb sucres afegits, etc. Són tan importants com els menjars principals i hem de procurar que siguin equilibrats, rics i saludables.

També és important considerar l'horari de aquestes ingestes ja que, en funció del curs escolar, el dinar del migdia es fa més aviat o més tard. És important que l'esmorzar no interfereixi en la gana del migdia i, a més, cal tenir en compte si el dinar es fa molt aviat perquè, a l'hora del berenar, podrà incrementar la gana.

Els requeriments canvien en funció de l'edat, de l'activitat física, del metabolisme de cadascú... per la qual cosa és important adequar els àpats a la sensació de gana expressada pel nen. Un esmorzar es pot fer en una o en dues ingestes repartides al llarg del matí. Si no es té gaire gana a primera hora, es pot fer una ingesta més lleugera i complementar-la amb l'esmorzar de mig matí.

Un esmorzar complet i equilibrat ha de contenir tres grups d'aliments:

Cereals integrals: pa o torrades, cereals sense sucre com flocs de blat de moro o de civada, muesli, arròs inflat...

Lacti o aliment font de proteïna: llet o iogurt natural, altres fonts de proteïna com ous, formatge, conserves de peix, embotit, paté de llegums, etc. En cas de no consumir lactis, és adequat optar per begudes vegetals, però es recomana aquelles enriquides en calci i vitamina D.

Fruita: fresca de temporada, sencera o trossegada. Cal recordar que els sucus de fruites, encara que siguin naturals, no són una ració de fruita ja que contenen un contingut elevat en sucres lliures.

També podem complementar l'esmorzar amb:

Fruita deshidratada (orellanes, figues seques, panses, etc.)

Fruits secs (ametlles, festucs, avellanes, nous, etc.)

Hortalisses (tomàquet, palets de pastanaga, enciam, escalivada, etc.)

Aliments font de greixos saludables (oli d'oliva verge extra, crema d'ametlles, tahina, etc.)

De la mateixa manera, els berenars han de prioritzar fruita fresca, fruits secs, cereals integrals i lactis. És un bon moment per complementar allò que s'ha menjat durant el dia o per introduir els aliments que volem fomentar.

NOTÍCIES

4t PRI - PROVES DIAGNÒSTIQUES

Benvolgudes famílies,

Durant aquesta setmana els alumnes de 4t han realitzat les proves diagnòstiques que ens marca el Departament d'Educació. Us adjuntem novament la carta que ens van fer arribar des del Departament.



Benvolgudes famílies,

Us informem, de la mà de l'Agència d'Avaluació i Prospectiva de l'Educació, d'alguns canvis en l'avaluació del sistema educatiu de Catalunya. Uns canvis que encarem amb l'objectiu de millorar l'anàlisi dels resultats educatius i contribuir a enfortir la qualitat de l'educació, al servei de la millora contínua del sistema.

Per facilitar la comprensió d'aquests canvis, us aportem algunes preguntes i respostes sobre aquest nou sistema de proves:

Quins canvis hi haurà?

Fins ara les proves de final d'etapa es feien de manera censal (a tot l'alumnat). A partir d'aquest curs es començaran a fer mostrals (a una mostra representativa de centres educatius), tal com marquen els estàndards internacionals d'avaluació dels sistemes educatius (PISA, TIMSS, PIRLS...).

Per què es fan aquests canvis?

Aquest curs s'ha posat en marxa l'Agència d'Avaluació i Prospectiva de l'Educació, que ha dut a terme una diagnosi exhaustiva del model d'avaluació i ha definit un nou model orientat a reforçar el rigor metodològic, la comparabilitat de resultats, l'anàlisi al servei de la millora del sistema, i la seva eficiència global.

Els centres educatius que no formin part de la mostra disposaran d'eines i materials per seguir avaluant el seu alumnat?

Per descomptat. Tots els centres educatius disposen d'eines d'avaluació i seguiment de tot el seu alumnat. Si algun centre que no formi part de la mostra vol consultar les proves o passar-les al seu alumnat (o també una família als seus fills) ho podrà fer perquè seran públiques i descarregables.

Deixaran d'haver-hi proves censals?

No, deixaran de ser censals les proves de final d'etapa (6è de primària i 4t d'ESO), que són les proves que s'utilitzen per avaluar el sistema. En canvi, les proves diagnòstiques (que s'apliquen a 4t de primària i 2n d'ESO) es mantindran per a tot l'alumnat, ja que la seva funció és saber quin és el nivell de cada alumne i poder prendre mesures a temps per millorar-ne l'aprenentatge.

Trobareu més informació de les dates i exemples de les proves al [web de l'Agència d'Avaluació i Prospectiva de l'Educació](#).

Cordialment,

Secretaria de Millora Educativa
Departament d'Educació i Formació Professional

CELEBRACIÓ PASQUA

Aquesta setmana hem celebrat a l'escola la celebració de Pasqua. Hem donat gràcies a la Vida, la Fe i l'Alegria que ens porta Jesús.



SORTIDA CICLE MITJÀ

MUSEU DEL CÒMIC

Magnífica sortida dels alumnes de cicle mitjà al Museu del Còmic on van aprendre molt sobre el món dels comics.





PROJECTE INFANTIL LA GRANJA

Els alumnes d'infantil han començat a treball el projecte de la Granja que culminarà amb la magnífica sortida a Granja Aventura.





Calendari i horari lectiu Curs 2025- 2026

Calendari escolar

Inici del curs dilluns 8 de setembre de 2025

Vacances de Nadal

Del dissabte 20 de desembre de 2025 al dimecres 7 de gener de 2026, ambdós inclosos

Vacances de Setmana Santa

Del dissabte 28 de març de 2026 fins el 6 d'abril de 2026, ambdós inclosos

Festes locals

Dilluns 11 de maig de 2026 (Festa Major)

Dilluns 25 de maig de 2026 (Pasqua Granada)

Festes de lliure disposició

Dilluns 3 de novembre de 2025

Divendres 5 de desembre de 2025 (pont de la Immaculada)

Dilluns 8 de desembre de 2025

Dilluns 16 de febrer de 2026

Final del curs Divendres 19 de juny 2026

ESPAI MIGDIA

Servei de Menjador

S'ha d'avisar el dia abans o com a màxim el mateix dia a les 9.30h.



AGENDA

Celebracions	Data
SORTIDA CICLE INICIAL	22 D'ABRIL
SANT JORDI MATÍ PASSEIG TOTES LES ETAPES	23 D'ABRIL A LES 10:30H
SANT JORDI TARDA ESGLÈSIA TOTES LES ETAPES	23 D'ABRIL A LES 15:15H.
FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ	30 D'ABRIL
FESTIU	1 DE MAIG

10 D'ABRIL DE 2026

NO. 134 - ANY V

UN MAR D'IDEEES

FEP Mare de Déu
de la Salut



Passeig. de la Salut 36-38. 08914 Badalona, Barcelona



93 387 62 43



www.escolamds.cat



col-legimarededeudelasalut@xtec.cat



@FEPMDS



escolamdsfep



@FEPMDS