

# SORTIDES DEL 1R TRIMESTRE 06-07

El 24 d'octubre, l'IES va fer les sortides del 1r trimestre:

## 1r d'ESO:

Museu Miró i Palau de la Música

## 2n d'ESO:

Visita al CosmoCaixa, a Barcelona

## 3r d'ESO:

Sortida al Baix Empordà. Visita a una fàbrica de suro a Palamós, al Museu del suro de Palafrugell i al poble costaner de Calella. Àrea de tecnologia.

## 4t d'ESO:

Sortida a l'Alt Empordà relacionada amb el romànic (Sant Pere de Rodes) i la literatura a la zona del cap de Creus (Cadaqués). Activitats de les àrees de Ciències socials i de Llengua i literatura catalanes.

## Batxillerat:

Sortida comuna de tots els itineraris. Aquesta sortida va ser a la ciutat de Girona. Els de 2n van visitar al Museu del cinema i els de 1r van anar a veure el Museu dels jueus.

El 22 de novembre, es va fer una sortida de 3r d'ESO per visitar l'Escola d'Hostaleria de Girona.

Aquesta activitat forma part d'una campanya de promoció d'hàbits alimentaris saludables dels joves del Gironès.

L'alimentació és un acte educable, que té una incidència a curt o llarg termini en la salut de cadascú. L'objectiu de la campanya és que els joves tinguin una sana preocupació pel menjar i que procurin seguir una dieta variada, suficient i equilibrada i, a la vegada, incidir en els aspectes socials i d'higiene en el comportament a taula.

Una vegada més fem esment de la importància de l'alimentació mediterrània:

- És rica en verdures, hortalisses, fruita fresca i fruita seca (nous, ametlles, avellanes...), llegums, peix, derivats del blat i oli d'oliva.
- Per facilitar l'equilibri alimentari és convenient fer entre tres i cinc àpats al dia que es complementin entre ells.

- L'esmorzar és un àpat decisiu en l'equilibri alimentari, però cal que sigui complet, amb
  - Làctics (llet, iogurts, formatges...)
  - Cereals (pa, galetes, cereals...)
  - Fruita fresca (sencera, trossejada, sucs...)
- El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions.
- El consum de vi és opcional, únicament per als adults, pres amb moderació, durant els àpats i en el context d'una alimentació equilibrada.

No oblideu la Piràmide de l'alimentació saludable.

Uns bons hàbits alimentaris i una activitat física regular incrementen el nostre nivell de salut.



**LLAGOFINQUES**

SERVEIS IMMOBILIARIS

**Manel Malagón Rodríguez**

Consellers, 21 (Baixos)  
17240 Llagostera

Tel. 972 831830 Fax. 972 831831  
E.mail:llagostera@llagofinques.com

**API**

**Tedra**

**CONSULTORI  
VETERINARI**

Àngel Guimerà, 16

Tel. 972 83 14 00 Mòbil 607 216 243

17240 LLAGOSTERA