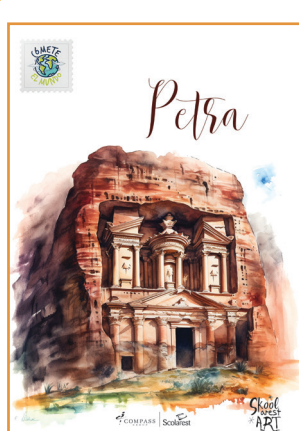


Comer es mucho más que alimentarse: es despertar los sentidos, es viajar por el mundo sin levantarse de la mesa... es experimentar, aprender y compartir hábitos de vida saludable.

## ¿Qué cocinamos en noviembre?



### Cométe el mundo:

Seguimos descubriendo nuevos sabores del mundo viajando durante el tiempo del mediodía. Este mes visitamos **Petra**, un enclave arqueológico tallado en la roca.

Durante la jornada degustaremos platos típicos de Jordania como el cous cous, mientras repasamos peculiaridades culturales y nos transportamos a este enclave arqueológico considerado una de las 7 maravillas del mundo.

### Nuestra asesora pedagógica:

Aprovechando que es el día internacional de la infancia, queremos aprovechar la ocasión para compartir con todos una reflexión de nuestra asesora pedagógica, **Mar Romera**.



**Mar Romera**  
Maestra, licenciada en pedagogía y en psicopedagogía. Especializada en inteligencia emocional y autora de diversos libros dedicados a la escuela, la infancia y la didáctica activa.

Presidenta de la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci (APFRATP).

El 20 de noviembre de 1989 fue proclamada y adoptada por la Asamblea General de la ONU LA CONVENCIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS.

El 31 de diciembre de 1990, España ratifica esta Convención y nos convertimos en país firmante.

Esto nos obliga a cumplir con lo que en ella se dice. En nuestro país, con nuestros niños y nuestras niñas, ahora en 2023 debemos de ser conscientes de que cuando se cumplan la vida de toda la sociedad mejorará.

Dice F. Tonucci que los niños y niñas en las calles de una ciudad son un síntoma de salud de la sociedad y de los lugares como las luciérnagas en el campo; cuando estos bichitos se apagan quiere decir que ha llegado la polución, la suciedad... la nube gris que hace que en este planeta se empeore la vida.

Todos y cada uno de los derechos son fundamentales, ninguno más importante que otro. En estos renglones queremos hacer una especial mención al art. 31: "el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes". EL DERECHO AL JUEGO.

Puede parecer que es un "derecho menor", sin embargo nos atrevemos a decir que no hay derechos más o menos importantes, todos hacen un conjunto y una estructura sistémica que garantiza la vida de un niño y de una niña y el equilibrio en su vida adulta.

Jugar es vivir la infancia, inventar, bailar con los límites y descubrir las posibilidades que cada persona tiene.

Jugar con la tierra, las piedras, los palos, hacer cabañas, cruzar el río y buscar figuras en las nubes del cielo. Jugar es patear una pelota en un campo de fútbol sin entrenador, es construir castillos con barro y coger la mano de una amiga. Jugar es inventar y crecer.

Jugar no es hacer complementarias ni extraescolares, no es entrenar el pulgar con los videojuegos, no es competir en las escuelas de deportes, no es hacer tareas...

Los niños y las niñas necesitan tiempo. Tiempo con tiempo. Necesitan desarrollarse en parámetros de JUEGO INFINITO.

Para disfrutar de una sociedad saludable, todos los adultos hemos de garantizar el derecho al juego de los niños y de las niñas.

### Receta de temporada:

**Galletas de sésamo.** Con la llegada del frío y de las lluvias, queremos compartir contigo una receta para hacer en familia super divertida y disfrutar de una original merienda.

Ingredientes para **25 cookies**:

- 200g. Harina de trigo integral.
- 150g. Mantequilla.
- 200g. Azúcar moreno o azúcar de coco.
- 3 huevos.
- 2 limones.
- 320g. Sésamo tostado.
- 15g. Levadura química (levadura repostería).

Elaboración:

1. Batir la mantequilla a temperatura ambiente junto con el azúcar y los huevos.
2. Agregar la raspadura de la piel de limón y el resto de los ingredientes.
3. Sobre una bandeja de horno, distribuir la masa en pequeñas porciones.
4. Hornear durante 15min a 170°C.
5. Dejar enfriar antes de su consumo para estabilizar la galleta.

Comparte la receta con nosotros. ¡Etiquétanos en redes!



Os animamos a seguirnos en nuestras redes y descubrir todo lo que hemos preparado para este curso.



@scolarest\_es



scolarest\_españa



Una experiencia **gastronómica,**  
**SALUDABLE**  
**SEGURA Y**  
**SOSTENIBLE**