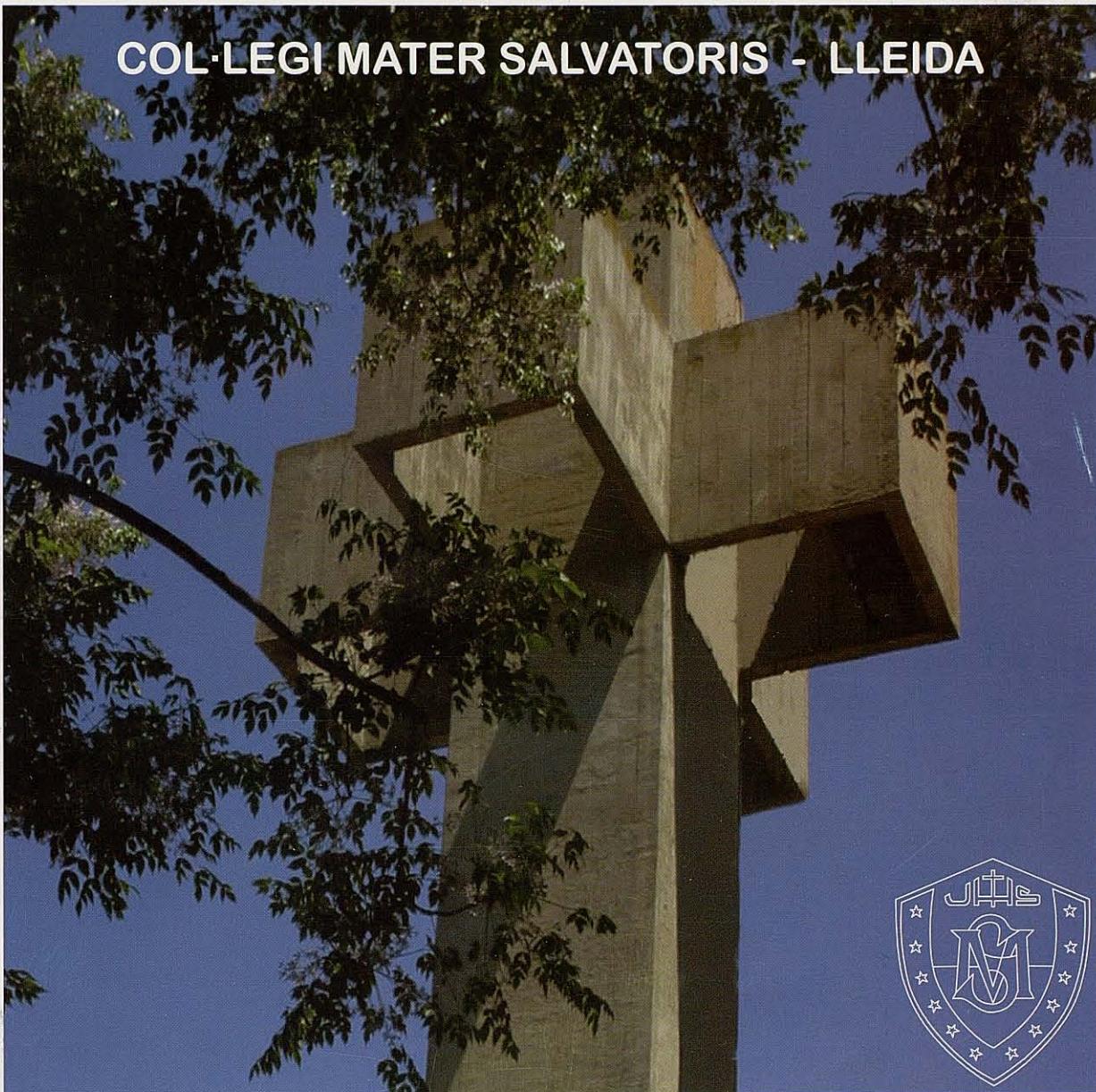


# m@ter

COL·LEGI MATER SALVATORIS - LLEIDA



Núm. 1 MARÇ 2005

Srs. Peman Rodriguez  
EP-1B

## SIEMPRE en NUESTRO RECUERDO

Mis compañeros de Junta me han solicitado que redacte el saludo inicial de este primer número. Para mí esto significa más que un honor, al que por supuesto correspondo con sumo placer.

Quiero en primer lugar, unirme al cariñoso recuerdo que todos le profesamos a la Madre GIL. Mucho se ha hablado de ella, las Hermanas, los profesores, los propios alumnos que la adoraban; nosotros, los padres que formamos parte de esta Junta o del Consejo Escolar, y que la hemos conocido en tareas más profesionales, también la queríamos y la echaremos de menos.

Desde esta publicación que hoy nace, pretendemos que una mirada serena y su lectura entretenida extiendan su mensaje, recogeremos todas las actividades que en sus diferentes niveles se desarrollen en el centro.

Esta revista es la proyección del Colegio, y con él la del espíritu de nuestra escuela hacia la sociedad, es por ello nuestro máximo empeño, la dedicación en el desarrollo de sus publicaciones. Para lo cual os agradecemos cuantas colaboraciones y/o aportaciones queráis hacernos llegar en cualquier momento.

Deseamos que este nuevo proyecto que iniciamos en este año, os permita conocer un poco más vuestro Colegio, quererlo y sentirlo como algo vuestro. Este Colegio que ha visto pasar tantas generaciones de alumnos, profesores, maestros y discípulos, que ha dado tantos frutos evidentes en Lleida, que suerte pertenecer a él.

Un cordial saludo Arturo J. Blanco. Presidente del AMPA



El ámbito de trabajo del Ampa, no se circumscribe únicamente al Colegio, y desde siempre nos hemos preocupado por estar presentes en los lugares de decisión donde se debaten cuestiones relacionadas con la educación.

En esta línea, entendemos que la mejor vía de participación es a través de la Federación de Asociaciones de Padres de Alumnos de Escuelas Cristianas (Fampaec), que agrupa a todas las Ampas de los colegios de Lleida de ámbito diocesano. A su vez todas las Federaciones de Cataluña, quedamos asociadas en la Confederación Cristiana de Asociaciones de Padres y Madres de alumnos de Cataluña. La Confederación tiene relaciones con otras asociaciones a nivel Estatal y Europeo.

Para nosotros es una satisfacción, formar parte activa de este entramado asociativo, puesto que a partir de él, se está trabajando en varios campos: Consejos Escolares Municipales, Juntas de Matriculación, Consejo Escolar de Cataluña etc.

Es un hecho comprobable, que el modelo de Escuela Cristiana concertada que hemos elegido para nuestros hijos, está siendo atacado desde algunas instancias y que el futuro inmediato se prevé difícil. Por eso es importante que todos los padres nos comprometamos en la defensa de nuestro modelo de escuela si no queremos que en el futuro, sea la zona donde vivimos o la autoridad de turno quien decida qué, cómo y dónde deben estudiar nuestros hijos.

Para defender estas libertades, se ha creado la plataforma "Dret a escol·lir" ([www.dretaescollir.org](http://www.dretaescollir.org)), una de cuyas acciones es recoger firmas para entregarlas en el Parlament de Catalunya y hacer presión a los gobernantes. Si alguien no se ha adherido a la plataforma, y desea hacerlo, puede retornar el encarte que aparece en la revista firmado (entregarlo en Secretaría). ¡Cuántos más seamos más fuerza tendremos!

**José A. Moreno y Narciso Pastor**  
Delegados del Ampa en la Fampaec



Per fi arriba la nostra revista i la seva aparició ha coincidit amb un esdeveniment de fons que ha commocionat els fonaments de la nostra comunitat educativa: Ha mort la M. Gil !, la nostra germana Gil, una germana molt estimada de tothom que, durant 29 anys ha format part del nostre fer de cada dia i dels nostres afectes. Per a moltes persones, el col·legi estarà sempre vinculat a la seva imatge i al seu record. Ella descansa prop de Déu; en un lloc de pau, des d'on seguirà ajudant-nos i des d'on veurà sortir la nostra revista que pretén reflectir aspectes del col·legi que són vida del mateix i que a vegades passen desapercebudes.

Són moltes les hores que es passen a les aules.....hores, dies, anys ..... i a més a més de l'estudi, les classes, avaluacions, tot allò que constitueix pròpiament la instrucció, hi ha unes altres activitats que pertanyen a l'àmbit de la formació i que constitueixen un aspecte vital en la vida del col·legi i que es va construir en el dia a dia: excursions, convivències, reunions formatives, festes internes, certàmens literaris, competicions esportives,..... i que, a vegades, passen desapercebudes.

Volem que la nostra revista sigui una finestra oberta per on es vegi la nostra vida i per on entri aire nou a la nostra comunitat educativa.

Són retalls de la nostra vida Mater. Aquesta vida que començà el 1948 en aquell col·legi de la plaça d'en Ricard Vinyes i que MARIA MATER SALVATORIS segueix beneint tot injectant-li saba nova.

Des d'aquí agraiem tot l'interès, l'esforç i l'estima que els membres de la nostra AMPA han esmerçat a fi que aquesta revista fos una realitat, i que allò que durant molt temps fou un somni es veiés per fi acomplít.

Gràcies per tot i ENDAVANT!

M. Concepción Sagüillo. Directora



Quan els llums de Nadal encara estaven encesos esperant l'any nou, la mort de la Madre Gil feia més intensos els records d'una infantesa en la qual ella també hi és present.

El seu treball ha estat el resultat d'anys de compromís seriós, vocacional, fruit d'hores d'estudi i de dedicació als seus alumnes. Quan la recordo, em vénen mil idees al cap. Una d'elles, la que tant repetia Ghandi quan deia que "tenir cura de les relacions humanes és i hauria de ser l'objectiu ideal per a l'home, tan important com la seva pròpia realització personal". Per això, quan a la tarda s'acaben les classes i recollim els nens, resulta difícil anar-se'n del col·legi sense cridar-la de lluny demanant-li "sugus" o sense veure-la davant de la porta, dient-nos a tots adéu.

M'imagino que la seva labor constant haurà estat moltes vegades cansada i d'altres agraiada, com quan creient en el que feia va aconseguir transmetre'ns la fidelitat a uns valors en els quals tantes vegades ens recolzem. La trobarem tots a faltar, i els que no l'han conegit també, per la seva prudència, per la seva noblesa, per la seva discreció... perquè realment va calar en les nostres vides.

Bruna Castelló. Ex alumna.



març 2005

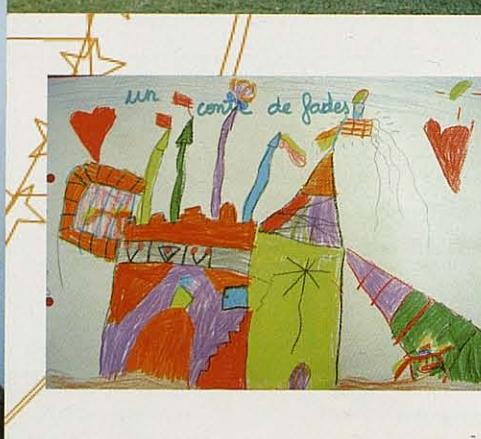
# EDUCACIÓ INFANTIL

4

m@ter



Verge Nena



Natació



Al cole ho passem molt bé, juguem, ressem a la verge però el millor és que aprenem molt i tots som amics i les "tanyes" ens estimen molt

m@ter

## CICLE INICIAL

Els alumnes de 1r de Cicle Inicial recullen fulles per a fer un treball de LA TARDOR.



Els alumnes de 2n de Cicle Inicial ens presenten els seus treballs de Nadal.

## CICLE MITJA

### Sortida a Cardona

La sortida del Cicle Mitjà de Primària va ser el 7 d'octubre; el lloc escollit: "La Muntanya de Sal de Cardona".

Tots plegats vam gaudir d'un fantàstic dia de convivència. Us recomanem l'experiència, ja que hem millorat els nostres coneixements sobre la Sal i, per uns moments, vàrem sentir-nos com:

**autèntics miners!**



## CICLE SUPERIOR

### Excursió a Vallbona de les Monges i Guimerà

El dia 7 d'octubre de 2004 els alumnes de 1r i 2n del Cicle Superior de Primària vam fer una excursió de convivència, a Vallbona de les monges, on vam gaudir d'una visita amb una informació molt adequada donada per un guia del monestir.



Al migdia l'excursió va continuar a Guimerà on després de visitar aquest bonic poble medieval vam dinar compartint experiències amb els companys i professors.

A la tarda, amb la tornada al col·legi va finalitzar l'excursió.

març 2005

## PRIMER CICLE

### Excursió a Prades

En començar el nou curs, els alumnes de 1r i 2n d'ESO vam realitzar una excursió a Prades que va resultar força enriquidora.



La sortida estava pensada per conviure tots plegats un dia fora de l'àmbit escolar i gaudir, a més, de les possibilitats culturals que ens oferia el poble.

L'excursió va incloure durant el matí les visites a la plaça major porxada, l'Església gòtica de Santa Maria la Major, que es caracteritza per tenir una façana renaixentista i la Roca foradada i el llac contigu situats als afores del poble.

A la tarda després de dinar en un parc, vam aprofitar per jugar i acabar de visitar Prades.



## SEGON CICLE

### Excursió a Barcelona

El passat dia 10 de novembre ens vam aixecar tots aviat per agafar el bus cap a Barcelona. Al matí vam visitar els estudis de "COM. RÀDIO".

Vam veure com es feia un programa en directe i ens van explicar la història de la ràdio. En acabar la visita, ens van regalar un llapis.

Després d'esperar una mica, el bus ens va portar cap a "DIAGONAL MAR" on vam tenir temps lliure per dinar, comprar, passejar, jugar o seure als sofàs.

Després de moltes confusions en l'hora de tornada al bus, ens vam dirigir cap a "La Vanguardia", on ens esperava un guia. Ens va explicar la història dels diaris i de "La Vanguardia", ens va ensenyar les instal·lacions i vam veure un vídeo. Ens van ensenyar com s'imprimia el diari i com es distribuïa. També ens van regalar un diari, una bossa, una carpeta i un bolígraf. I aquí es va acabar la nostra visita a Barcelona.



## SEGON de BATXILLERAT: UN CURS INTENS

Sembla difícil plasmar en tan poques paraules cadascun dels sentiments i sensacions experimentats durant aquest primer trimestre ja viscut. Segon de batxillerat, COU per als més veterans, és un curs que representa un esforç més elevat en comparació als anys anteriors i alhora també significa començar una nova i transcendental etapa de la nostra vida. Que llunyà ho veiem anys enrere i mirem-nos ara; ja hi hem arribat, tot i que encara a hores d'ara no ens acabem de creure que ens toqui deixar enrere aquests anys que hem viscut al col·legi *Mater Salvatoris*.

Vam començar un 16 de setembre i ara ja han passat quasi 4 mesos, durant els quals hem compartit junts dies inoblidables, dies de màxima tensió, dies divertits, moments de nervis en començar els exàmens... Però tots aquest esforços s'han fet més suportables gràcies a l'ajuda col·lectiva tant dels nostres companys, com de tot el claustre de professors.

Si tanquem els ulls i intentem visualitzar els moments més importants d'aquest primer trimestre, recordarem amb nostàlgia aquell primer dia de classe en què ens enviaïa la curiositat, i al mateix temps aquells nervis i ganes de submergir-nos en aquest nou i últim curs. També ens vénen a la memòria les encertades paraules de la nostra tutora Teresa Clapés i de la nostra directora Germana Sagüillo, a més a més de tots els professors:

"Ja sou adults nois. Esteu a segon de batxillerat. No us serà fàcil, és un curs curt, complicat i decisiu per al vostre futur...". (Cal dir que ja estàvem avisats, per a qui vulgui un consell, poseu-vos ja les piles per anar més descansats durant el batxillerat!!)

Que bones que són les castanyes i més si les pots assaborir a la vora d'un company! I és que nosaltres vam poder gaudir de celebrar la castanyada tot junts. Ens vam organitzar i cadascú va portar una mica de tot, per així poder fer un bon esmorzar. Vam tenir la sort que el sol va sortir i així vam aprofitar per fer-nos fotografies amb els nostres professors, gaudint així d'una bona diada de la castanyada.

Tot i la intensitat d'aquest curs vam tenir unes necessàries i merescudes vacances nadalenques durant les quals molts vam



aprofitar per enllestar el treball de recerca. Abans de marxar però, vam gaudir de l'experiència única i inoblidable de ser patges dels Reis Mags d'Orient per un dia. La veritat és que no ens imaginàvem que fos una vivència tan i tan enriquidora i és que, sincerament, ens va sorprendre l'acolliment que vam rebre de tots els vailets de l'escola. Tant els Reis Mags com nosaltres us estem molt agraïts, i no oblideu que ells estaran durant tot l'any pendents de les vostres malifetes.

És evident que hi ha hagut més moments viscuts, els quals no dubteu que recordarem sempre, però com hem dit en un principi es fa difícil plasmar en tan poc espai cada un dels sentiments i experiències viscudes en aquest trimestre. Ha estat molt important per a nosaltres escriure aquest article i deixar d'aquesta manera la nostra empremta en aquesta revista ja que si tot va bé, el curs vinent ja aixecarem el nostre vol. Esperem que en llegir aquest escrit us hagueu endinsat per un moment en totes les sensacions i experiències viscudes per nosaltres tal i com nosaltres ho hem fet a l'hora de redactar-les. Alhora us desitgem que acabeu de passar un bon curs i una feliç setmana santa.

Molta sort companys!!



març 2005

## CERTAMEN LITERARI 3-XII-04



Com cada any, al col·legi hem celebrat el certamen literari de la Immaculada amb poesies sobre la Verge, el dia 3 de desembre.

El treball de les poesies s'ha realitzat a l'escola per fer-lo més autèntic i just a l'hora de triar els guanyadors.

Els premis atorgats en el primer nivell (2n cicle superior de primària, 1r i 2n d'ESO) són els següents:

1r Premi: "Verge Immaculada" de Mireia Caufapé de 2n B ESO

2n Premi: "Cada dia" de Laia Soler 2n A ESO

3r Premi: "Virgen Inmaculada" de Georgina Borotau de 1r B ESO

Accèssit al 1r Premi: "Virgen Inmaculada" de Cristina Barrufet de 2n B ESO

Accèssits al 2n Premi: "Madre ¿ Dónde estaría yo? " de Carolina Qui de 2n B ESO i

"Sonet a la Verge Immaculada" de Núria Batalla de 2n B Cicle Superior de Primària.

Accèssits al 3r Premi: "Señora Inmaculada" d'Anna López de 2n A Cicle Superior de Primària i

"El camino hacia ti" de Mercè Matinero de 1r A ESO

Els premis atorgats per al segon nivell (3r i 4t d'ESO) són els següents:

1r Premi: "Senyora dels cristians" de Bea Lara de 3r B ESO

2n Premi: "Tu eres ella, mi estrella" d'Anna Garcia de 4t ESO

3r Premi: "Mare Immaculada" de Geòrgia Moll de 4t ESO

Accèssit al 1r Premi: "Virgen Blanca" de Víctor Nicolau de 3r A ESO

Accèssit al 2n Premi: "Virgen María" d'Albert Buira de 3r ESO

Accèssit al 3r Premi: "Un desembre florit" de Megan Albets de 3r A ESO

Menció especial: "Poesia" d'Eusebi Blanco



## NADALES



### AGENDA DE LA CORAL

- Diumenge 31 d'octubre, acompanyament musical de la Santa Missa que es retrasmet a través de la segona cadena de televisió espanyola.
- Possible actuació a través de ràdio Lleida com la que es va realitzar el curs 2001/2002 i que va ser molt satisfactoria.
- Realització d'un Cd amb temes de folklore pertanyent a diferents països.
- Cants a la Moreneta el 27 d'abril a la Catedral de Lleida.
- Possible visita a Montserrat per escoltar l'escolania.
- Cants a les Confirmacions dels alumnes de l'escola (6 de maig)
- Acompanyament musical de les primeres Comunions del col·legi a la Seu Vella (14 i 15 de maig).
- Participació en la trobada de corals de la província de Lleida a l'Auditori.
- Excursió final de curs per als alumnes de la coral.

## FAMÍLIA ↔ COL·LEGI, acció compartida

Què pretenem des del Col·legi?

Compatir una mateixa tasca educativa.

Ajudar i acompañar les famílies a descobrir i a respondre a les dificultats que se'ls poden presentar en la seva missió de "ser pares".

Per a què?

A fi que puguin descobrir més fàcilment el repte cristià de la família com a església domèstica, i portar endavant els mitjans que els ajudin a viure i a transmetre a llurs fills l'experiència cristiana.

Com?

Amb trobades periòdiques de formació humana i cristiana per poder compartir amb altres famílies les preocupacions, les alegries i les dificultats de la tasca tan apassionant de ser pares.

### CALENDARI de TROBADES

16 de novembre (dimarts) → 20:30 Mons. Francesc Xavier Ciuraneta

16 de desembre (dijous) → 21:00 Mn. Vicenç Alfonso

20 de gener (dijous) → 21:00 P. Ignasi Salat s.j.

17 de febrer (dijous) → 21:00 M. Amelia Lora-Tamayo c.s.

10 de març (dijous) → 21:00 P. Ignasi Salat s.j.

7 d'abril (dijous) → 21:00 Mn. Vicenç Alfonso o P. Ignasi Salat s.j.

15, 16 i 17 d'abril → Recés a la nostra casa de Mota del Marqués

18 de juny → FESTA de FAMÍLIES



CASA d'espiritualitat de la "Compañía del Salvador" a Mota del Marqués  
(Valladolid)

març 2005

## m@ter

### Inglés Oral

Nosotros en nuestro espacio palabra y juego nos planteamos una forma de aprender un idioma que para el futuro nos vendrá muy bien.

No sólo aprendemos, sino que compartimos un tiempo de ocio, sacrificando el patio para tener una experiencia entre distintos niveles y llevar un objetivo a término: aprender, compartir, en definitiva, abrir una ventana hacia el exterior buscando la manera más fácil, encontrándonos con un lenguaje.

Gracias papás por labrarnos un futuro mejor.

Yolanda Sagüillo



### Cicle Mitjà

Els alumnes de cicle mitjà de primària durant una classe d'anglès oral a la sala d'audiovisuals del departament d'anglès.

Els alumnes hi poden veure pel·lícules en versió original a més de participar en activitats didàctiques relacionades amb l'aprenentatge de l'idioma.

Peadar Stagg



### Coral: Concert de Nadal i Palau de la Música



### Llum i Color

L'activitat extraescolar "Llum i Color" la realitzen nens i nenes de P4, P5, 1r i 2n de Primària i s'ho passen molt bé.

S'intenta que realitzin i fomentin lliurement la seva creativitat. Utilitzem diferents tècniques i materials (ceres, aquarel·les, colors, pintura plàstica.... etc.) i també fan alguna manualitat.

Els nens són creatius per naturalesa i això des�ta els seus sentits i fa que siguin més sensibles i espontanis, i més lliures quant a sentiments.



març 2005

## Atletisme



Felicitats campions !!!

Ruben Pros  
Gabriel Ramón

## Gimnàstica



## Futbol-Sala



## Karate

## Voleibol



## Bàsquet

Equip aleví femení Mater Salvatoris 2004-2005 que va participar a la trobada de la Real Federación Española de voleibol a Vilanova i la Geltrú, i va quedar primer de la seva categoria, (22 de desembre de 2004).



març 2005

## CONOZCAMOS A...

## AMELIA LORA-TAMAYO

Superiora General de la Compañía del Salvador

*La M. Amelia Lora-Tamayo es natural de Madrid, antigua alumna del Colegio Mater-Salvatoris, Doctora en Físicas, Superiora General de la Compañía del Salvador desde 1989.*

## COMO PERSONA...

Estamos muy contentos de tenerla aquí en Lleida. Siendo éste el primer Colegio que fundó la Compañía, venir a Lleida ¿no le sugiere algún sentimiento de las raíces de la Congregación?

Aunque siento un gran cariño por todos los colegios de la Compañía, quizás el de Lleida es un caso especial, porque me hace recordar todo lo que nos han contado la M. Félix y las primeras religiosas. En 1932 la Madre dio clases en el Instituto de Segunda Enseñanza de la ciudad y abrió un pequeño colegio, la "Academia Nueva". Debido a la petición de muchos padres, en 1948 fundó el primer Colegio Mater Salvatoris, que entonces estaba en la Plaza de Ricardo Viñes.

**Usted es antigua alumna del Mater. Cuando piensa en su colegio, ¿qué es lo primero que le viene a la mente?**

En el Mater de Madrid fui profundamente feliz. Hay un detalle que me parece que compartimos todos los antiguos alumnos: una profunda devoción a la Virgen Mater Salvatoris, que para nosotros es como una señal de identidad.

**¿Qué le hizo ingresar en la Congregación?**

Cuando acabé mis estudios en el colegio empecé la carrera de Ciencias Físicas en la Universidad Complutense de Madrid. No tenía ni idea de lo que iba a ser de mi vida; fue en 2.º de carrera cuando experimenté con fuerza la llamada del Señor: fui a un retiro organizado por el colegio y allí vi clarísimo que lo que yo quería era entregarme a Dios.

**¿Ha ejercido la docencia en alguno de los Colegios Mater?**

¡Claro que sí! He estado dando clase de Física más de 15 años en el colegio de Madrid. Me encantó, disfrutaba una barbaridad. Tengo que confesar que me costó un poco tener que abandonar las aulas.

## COMO EDUCADORA...

**¿Qué pediría a unos padres que hicieran, o que evitaran, para la educación de sus hijos?**

Los padres son los primeros educadores de sus hijos, y el colegio colabora con ellos en esta apasionante tarea. Es importante que los padres quieran mucho a sus hijos; sobre todo, que se quieran entre ellos y que, desde ese amor, les exijan mucho. La exigencia, con amor, construye y dignifica a la persona.

**¿Cuál cree que es el perfil ideal de un profesor de los Colegios Mater?**

Lo mejor es que los profesores se sientan identificados con el espíritu y el ideario del colegio.

**Respecto a los alumnos, ¿qué nos pediría?**

A los alumnos os pediría que aprovechéis todas las oportunidades que os ofrece el colegio, y que seáis receptivos. Hace falta buscar ratos para pensar; no debéis tener miedo al silencio... La intimidad es una dimensión esencial de la persona humana.

**¿De qué manera podemos transmitir los alumnos el espíritu del Colegio?**

Viviéndolo de manera coherente y dejándolo empapar por él; siendo consecuentes y coherentes, de manera que vuestro *actuar* esté de acuerdo con vuestro *ser*.

## COMO RELIGIOSA Y SUPERIORA GENERAL...

En este Colegio hay un clima de gran acercamiento entre familias, profesores y alumnos. ¿Cree que sería oportuno que hubiera encuentros entre todos los Colegios Mater Salvatoris alguna vez al año, por ejemplo para celebrar alguna de nuestras fiestas, certámenes, concursos... etc., para sentirnos todos de la misma familia?

Esta pregunta me ha gustado mucho: ¡me parece magnífico! Cuando visito las distintas casas procuro impulsar este acercamiento. Desde hace unos años participo con Madrid en la tradicional Javierada, pero este no es el único punto de unión; desde 1997, alumnos y antiguos alumnos de Madrid, Caracas y Maracaibo participan juntos en las Jornadas Mundiales de la Juventud. ¡Me encantaría que este verano, en Colonia, hubiera también una representación del Mater de Lleida en el grupo!

**¿Es posible que funden nuevos colegios? ¿Qué perspectivas tiene para el futuro la Compañía?**

Confío plenamente en que se funden nuevos colegios con la ayuda de Dios. Las novicias y las religiosas más jóvenes están deseando incorporarse a la vida de apostolado, pero el tiempo de formación es algo sagrado en la Compañía. ¡Cuántas fundaciones haríamos, si pudiéramos! Para ello, necesitamos que en los colegios surjan nuevas vocaciones. Ojalá que pronto recibamos en la Compañía alguna antigua alumna del Mater de Lleida. Pediremos a la Madre Gil que nos ayude desde el cielo.



m@ter

## REFLEXIONEM AL VOLTANT DE L'ALIMENTACIÓ

La relació home - alimentació és semblant a la del cotxe - combustible. L'home és també una màquina que necessita aliments per funcionar correctament.

Cremem els aliments i obtenim energia igual que el cotxe utilitza la benzina per transformar-la en potència.

Al cotxe no li podem posar qualsevol producte per produir la combustió. Omplim el dipòsit amb el millor combustible per produir una gran quantitat d'energia i procurant que el motor no s'espatlli.

Per què no tenim la mateixa cura amb el motor del nostre cos ?

Continuant amb la comparació, hem vist que al cotxe, si no li posem benzina no ens funciona. El cos humà quan no en té prou de combustible és capaç fins i tot d'autonutrir-se en períodes breus (dejuni per malaltia o manca d'aliments), tot i que si el temps de manca d'aliments s'allarga pot entrar en fase de malaltia ( Anòxia nerviosa si aquest procés és voluntari ).

Per altra banda si sobrecreguem el dipòsit es va engrandint tant el motor, que no cap en el bastiment. Això correspon a l'obesitat.

Recordeu aquella dita "allò que no mata engreixa ". Vol dir que tot allò que no és nociu per al cos és comestible? Doncs, no ben bé. L'home necessita a més a més d'una quantitat específica d'aliments, que aquests siguin d'una varietat determinada.

Recordeu que els nutrients que necessitem són les proteïnes (10-15%), els hidrats de carboni (50-55%), els greixos (30-35%), els minerals i les vitamines. Si ho fem així tindrem una dieta completa i equilibrada. Veiem-ho amb uns quants conceptes:

**Nutrients Energètics.** Són hidrats de carboni i greixos. Els més importants són els cereals, pa, arròs i oli.

**Nutrients Plàstics.** Són proteïnes i salts minerals. Els més destacats són les carns, el peix, els ous i els làctics.

**Nutrients Reguladors:** És un grup d'aliments que conté oligoelements, minerals i vitamines. Estan representats per les verdures, les fruites i les hortalisses.

Hem de tenir clar que l'alimentació ha de ser suficient per cobrir les exigències de l'organisme. Ha de ser completa en la seva composició, amb l'aportació diària dels nutrients en la quantitat mínima requerida.

Tot això té un objectiu final molt clar:

*Conservar o recuperar la salut i contribuir a la curació d'algunes situacions de malaltia.  
Una bona nutrició és conseqüència d'una bona alimentació.*

Per acabar pensem una mica en les següents qüestions:

1. Hi ha varietat en el que mengem a casa?
2. Hi ha regularitat d'hores entre els diferents àpats que fem cada dia?
3. En fem algun en família ?
4. Tinc costum de picar entre hores per fer passar la gana momentàniament?
5. El meu patró de menjar és sa o l'utilitzo com a recurs davant cert tipus de dificultats: ansietat, avoriment ?
6. Sóc un model adequat per als fills amb els meus hàbits alimentaris?
7. La TV és la meva invitada a taula a l'hora de menjar?
8. La manera com cuinem a casa està d'acord amb el que ens agrada o amb el que ens convé per estar sans?
9. El que he menjat és producte de la racionalitat i equilibri o del mirall?

**Dr. JORDI BOSCH MUÑOZ. Pediatre**

## m@ter

Sigue el grupo de montañeros con 43 niños de 6º de Primaria hasta 3º de la ESO.

Se estrenó este curso con la primera convivencia montañera, los días 23 y 24 en el albergue San José del Molino (Os de Balaguer). En Noviembre, seguimos una ruta marcada en el "Paratge Natural d'Interès Nacional de Poblet" (Sierra de Prades), partiendo desde l'Espluga de Francolí y terminando en el Monasterio de Poblet. En Enero la excursión ha sido hacia la ermita de Santa María de Meia.



GRUPO de MONTAÑEROS



ESPLAI

Este curso se ofrece el Esplai los viernes de 5:15 a 7:00, para niños de 4.º a 6.º de Primaria, e incluye talleres de cocina, manuales o dramatización y juegos.

El día 14 de Enero, 40 niños del Esplai y montañeros fueron a visitar a los niños enfermos del Hospital Arnau de Vilanova, llevándoles regalos que habían pedido a los Reyes para ellos.

T'agrada viatjar?

Amb tren, amb autobús o caminant desenes de quilòmetres?

I les tres coses en només tres dies?

Apunta't a aquesta experiència: valls, camins i muntanyes acompañat de milers de joves i amb una sola meta: "el castell de Xavier"!

Si ets de 4t d'ESO, Batxillerat o Universitari, accompanya'n a la *Javierada 2005* els dies 4,5 i 6 de març.

Reserva la teva plaça de tren. Ja estem en marxa!



JAVIERADA



ESQUI

Como cada año, en el 2º trimestre esperamos impacientes la "semana blanca".

Una semana de nieve, convivencia, buenos ratos y las tan deseadas noches de fiesta.

Empieza la cuenta atrás !! Os esperamos !!



IRLANDA

### MES DE JULIOL A IRLANDA

Ja estem preparant novament el nostre curs d'anglès a Irlanda: classes, excursions, tardes esportives, programes culturals... tot a WATERFORD, bella ciutat a l'est d'Irlanda i amb famílies seleccionades.

Una experiència d'aprenentatge enriquecedora, sana i divertida per recordar al futur.

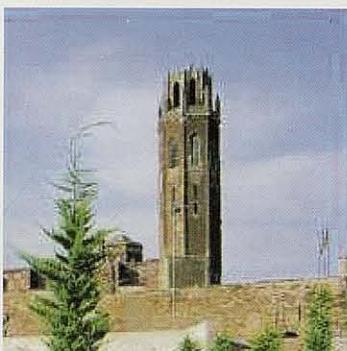
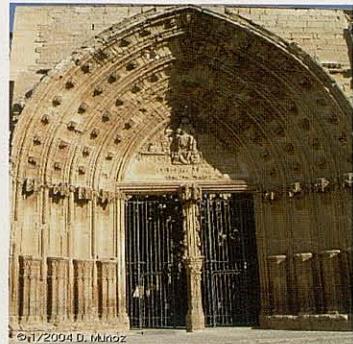
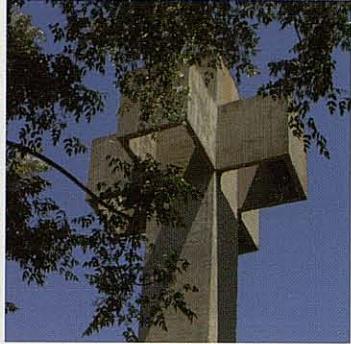
No hi ha temps per avorrir-se!

### Vols col·laborar a la revista m@ter ?

Si tens fotografies, escrits o simplement idees que puguin ser incloses dins de la revista, no ho doubtis, envia-les a:

**revistamater@lleida.com**

m@ter



m@ter



## COL·LEGI MATER SALVATORIS

Pda. PLA de MONSÓ s/n

25193 — LLEIDA

Telf: 973.234.050

Publicació gratuïta

E-mail: [revistamater@lleida.com](mailto:revistamater@lleida.com)