

PARLEM DE... PARLEM DE... PARLEM DE...

Descobrim l'art de menjar

Marta Fuentes

A la llar d'infants hem de preparar un ambient favorable i adequat que permeti que l'infant evolucioni i progressi. Cal estar disposat a potenciar la introducció progressiva de tot tipus d'aliments necessaris per a una alimentació sana, el desenvolupament motriu per tal d'arribar a l'autonomia física en l'acte alimentari, actituds de respecte en els moments de menjar i hàbits de socialització lligats a aquesta estona.

Moltes famílies sobreprotegeixen els infants i no els permeten d'exercitar la seva autonomia o de tenir la possibilitat de descobrir nous gustos ni nous menjars, simplement per la vida que actualment es porta a casa.

L'hora del menjar

Un dels objectius principals que s'ha de plantejar la llar d'infants és fer viure als nens i nenes l'hora del menjar com una activitat agradable. Els propis canvis socials i culturals han fet que els àpats esdevinguin una activitat poc important, sovint realitzada a corre-cuita. Però no hem d'oblidar que del bon equilibri alimentari dependrà el desenvolupament i l'aprenentatge dels infants, el grau de concentració i el cansament. L'hora del menjar ha de ser per als infants

Moltes famílies sobreprotegeixen els infants i no els permeten d'exercitar la seva autonomia o de tenir la possibilitat de descobrir nous gustos ni nous menjars

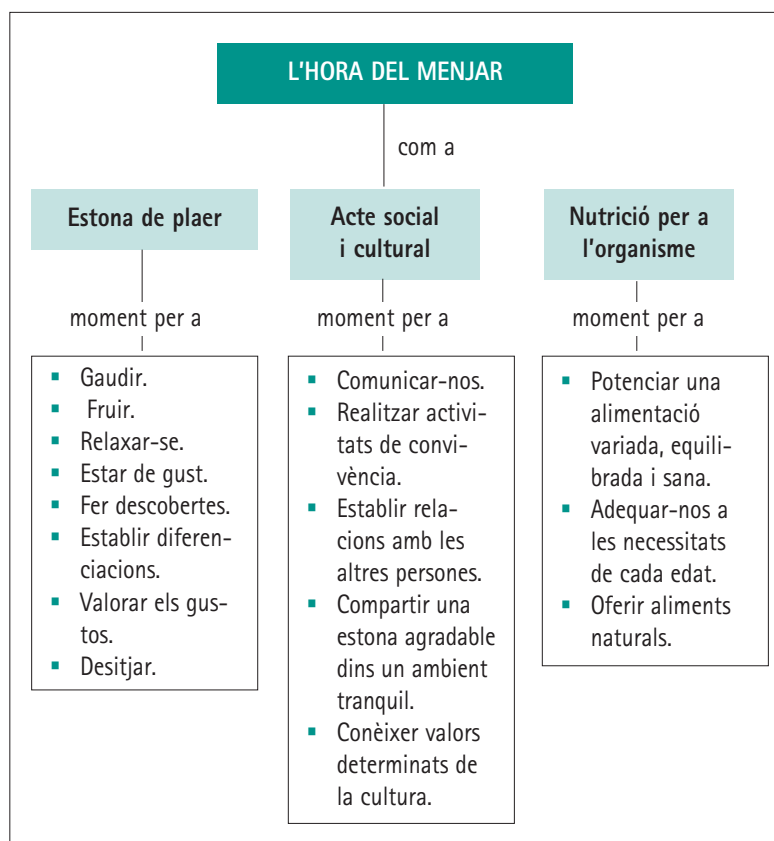
un moment de nutrició, de relació amb les altres persones i de plaer.

Actualment, en moltes famílies tant el pare com la mare treballen, fet que dóna més importància a l'hora que es menja a la llar d'infants, on la majoria de criatures hi fan els seus àpats principals. L'escola ha d'assegurar una alimentació equilibrada i una planificació de menús adequats per a les diferents edats. A més, ha de considerar les estones de menjar com a moments educatius.

Moments educatius

Cal que les hores de menjar esdevinguin moments educatius, on s'atenguin les particularitats de cada un dels nens i nenes amb una actitud tolerant i comprensiva, que marqui unes normes mínimes, coherents i en bona lògica, tot practicant amb l'exemple.

Cal fer viure als infants el moment dels àpats com un lloc de trobada i relaxació, immers dins de la dinàmica del procés educatiu, tot reorientant els hàbits alimentaris, de neteja i ordre, actituds d'ajuda i cooperació, educant el sentit del gust, la discriminació, la coordinació psicomotora i la destresa per usar els estris de cuina, etc.



- Identificar i discriminar gustos, qualitats i textures.
- Conèixer, comprendre i utilitzar correctament el vocabulari relacionat amb l'estona de menjar.

A més, a través de la cuina podem tractar molts aspectes bàsics que són objectius importants dins de les nostres programacions, com ara les festes populars. Així doncs, treballem els panallets i les castanyes per Tots Sants, el brou per Nadal, les truites en acostar-se Dijous Gras, les mones per Pasqua, la melmelada per Sant Ponç, etc.

Les criatures, al llarg de la seva estada a la llar d'infants, han d'aprendre a valer-se per elles mateixes. Al començament els manca autonomia (no saben fer arribar la cullera plena de sopa fins a la boca sense que se

En tot aquest procés, l'educadora hi adquireix un paper destacat. Per això és important que conegui el nivell evolutiu en què es troba cada un dels infants (si utilitza gandula, trona o cadira; si menja amb ajuda o sol; si és capaç de posar les tovalles al moment de parar la taula; si es recull el plat; si tira les restes de menjar a les escombraries o no ho fa, etc.), el seu grau d'autonomia, la importància de certs hàbits alimentaris, etc. Per:

- Afavorir una dieta nutritiva, variada i equilibrada.
- Potenciar una actitud positiva davant els àpats. Fruir quan es menja, amb allò que es menja i de la manera com es menja.
- Estructurar i adquirir pautes de comportament davant el menjar, assolint certs hàbits d'higiene, socials i actitudinals.



n'aboqui, els costa carregar la forquilla amb grans d'arròs, punxar una patata fregida, etc.), però a poc a poc —i gràcies al coneixement del moment evolutiu en què es troben, de les seves necessitats i dels hàbits treballats a casa— aconseguim que, dia rere dia, vagin assolint iniciativa per menjar, es mantinguin actius, acabin utilitzant correctament la cullera, la forquilla, el plat, el got, parin taula, transportin plats, es posin aigua al got, serveixin el menjar, etc.

A més, cal disposar d'un *espai* prou gran i acollidor perquè la criatura s'hi trobi bé, pugui

mantenir un diàleg amb les companyes i els companys, estigui relaxat i ample per poder-se moure, etc. L'aula pot ser un lloc apropiat per fer-ho, ja que és un espai reduït i atractiu per l'infant, el qual se sent envoltat d'un ambient càlid i agradable, viscut per ell. Una bona opció és limitar l'espai de menjar al lloc on hi ha les taules, deixant la resta de la classe ordenada i sense entrebancs.

Si bé és important disposar de prou espai, també ho és disposar del *temps* necessari perquè cada un dels nens i nenes pugui satisfer les seves necessitats alimentàries. El temps disponible ha de ser adequat a l'edat i al ritme dels infants, i també cal tenir prevista una estona per al canvi i la pràctica d'hàbits higiènics.

El *clima* ha de ser tranquil i distès. La taula, amb cabuda adient per a un grup reduït. El *material* que s'emprarà ha de ser abundant i proporcional a l'edat. El *menjar* ha de ser de qualitat i ben presentat (cal tenir en compte que entra pels ulls i un bon aspecte obre la gana).

També és important que els infants *no s'asseguin a taula cansats*. S'ha de pensar en les *activitats d'abans i de després* de l'hora dels àpats.

Un altre aspecte que cal considerar és el fet que els nens i les nenes tinguin accés a la cuina de l'escola, de la mateixa manera que tenen accés a la cuina de casa seva. La cuina ha de ser un espai conegut pels infants i al qual han de poder recórrer. El seu fàcil accés dóna a les criatures de l'escola una gran quantitat de coneixements que adquireixen per contacte directe, com ara, per exemple, que el foc escalfa, que hi ha olles, cassoles i altres estris, menjar que es transformen i que canvien de colors, olors diferents, dolços i moltes altres coses. A més, d'aquesta manera es facilita una relació

PRINCIPIS I ASPECTES METODOLÒGICS PER TENIR-LOS DE REFERENT EN LES SITUACIONS DE MENJAR

- Conèixer el moment evolutiu en què es troba la nena o el nen, així com les seves necessitats, les seves preferències, el seu ritme i la gana que té.
- Adequar-se a l'infant. Cadascun té unes necessitats diferents, cal respectar el ritme i les quantitats de menjar. Conèixer la criatura que té molta gana o que en té poca pot ajudar al fet que es pugui motivar el desganat i entretenir i relaxar el que menja amb nervis i/o amb desfici.
- Facilitar que l'infant tingui iniciativa a l'hora de menjar. Això permet que des d'un inici sigui actiu i que a poc a poc vagi adquirint autonomia fins arribar a menjar tot sol.
- Valorar la importància de les actituds de la persona adulta i els moviments com a comportaments que les criatures imiten.
- Oferir una alimentació variada, saludable i equilibrada, tot planificant els menús adients tenint en compte l'edat dels infants, la seva alçada i les seves necessitats.
- Considerar l'estona de menjar com un moment de relaxació, plaer, benestar i descoberta.
- Mantenir una relació distesa amb la persona adulta, sense exigència mútua. Cal saber combinar actituds de flexibilitat i fermesa.
- Aprofitar aquests moments per comunicar-nos, compartir i establir bones relacions.
- Establir una relació afectiva amb els infants.
- Evitar situacions contradictòries, les quals resulten contraproductives. Sovint es predica: «Recordeu que cal menjar a poc a poc i mastegar molt bé, perquè la primera digestió es fa a la boca», però a l'hora dels àpats es dóna peu a la competició i es prioritza la rapidesa: «A veure qui s'acaba abans tot el que té al plat. Un gelat de premi».
- Variar el paper de l'educadora o l'educador al llarg del curs, ja que ha de passar de ser l'organitzador total de la situació a ser un punt de suport i guia.



propera i amigable amb les persones que hi treballen, generalment la cuinera i la feineria.

Una tasca que pot resultar habitual és el fet que un infant vagi a la cuina per preguntar què hi haurà per dinar, a buscar-hi un estri que ens fa falta per servir l'àpat (per exemple: el cullerot) o per menjar (per exemple: una forquilla), a buscar-hi un plat o un got que necessitem, a deixar-hi el carro amb les restes d'aliments i els estris utilitzats, a buscar-hi l'escombra, etc.

Amb aquesta activitat o rutina diària podem aconseguir que els nens i les nenes visquin, a l'hora de menjar, un munt de sensacions que enriqueixin el seu desenvolupament.

També cal tenir present la col·laboració del pediatre, el qual ens aporta dades dietètiques que enriqueixen els nostres coneixements i la nostra tasca. Des del punt de vista nutritiu i sensorial, a la llar d'infants cal planificar una

L'hora de menjar ha de ser pels infants un moment de nutrició, de relació amb els altres i de plaer

alimentació variada, saludable i satisfactòria per als infants.

A més, no podem deixar de banda la tasca educativa familiar. És imprescindible donar a conèixer i posar en comú la manera de tractar l'alimentació a casa i a l'escola, com també deixar clar des d'un començament quins són els criteris que la regeixen. És important donar, a casa i a l'escola, unes pautes unificades als infants, tot facilitant el procés d'ensenyament i aprenentatge.

HEM PARLAT DE...

- Educació per la salut.
- Alimentació.
- Hàbits i autonomia.

Marta Fuentes Agustí
 Especialista en educació infantil
mfuentes@campus.uoc.es