

Menjo sol!

“Quan els pares gaudeixen realment de la companyia dels seus fills/es es converteixen en els millors mestres que els infants puguin tenir”

Gelnn Doman

Els infants van adquirint capacitats i destreses que els permeten experimentar amb el menjar i començar a alimentar-se sols. Cal acompanyar-los amb confiança i encoratjar-los. És aconsellable oferir aliments saludables variats i incorporar preparacions diferents dels triturats o els sencers. Així, es contribueix a que mengin de manera autònoma i que gaudeixin dels gustos, les textures, les olors i els colors dels diferents aliments. Cal evitar els aliments que puguin causar ennuegaments: fruits secs, crispetes, grans de raïm sencers, pastanaga i poma crues, trossos grans, etc. Els àpats són espais de contacte, de relació i afecte. Amb una actitud receptiva i tolerant, d'acompanyament respectuós sense confrontació, es converteixen en espais on estrènyer els nostres vincles. És recomanable que els infants gaudeixin almenys d'un àpat en família. La influència més important sobre els hàbits alimentaris és l'exemple que els adults els donen.

Fins als 6 mesos

La llet materna o artificial és el millor aliment per al nadó i afavoreix el vincle afectiu entre mare/pare i fill. Es recomana l'alletament matern o artificial exclusiu durant els primers 6 mesos de vida. A partir dels 6 mesos cal mantenir l'alletament matern fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que mare i infant ho decideixin.

A partir dels 6 mesos s'aniran incorporant progressivament nous aliments, mantenint l'alletament matern a demanda. El moment exacte pot variar segons el desenvolupament psicomotor del nadó (es manté assegut, agafa els aliments i se'ls posa a la boca...) i l'interès que demostrï per tastar nous gustos i textures.

Una participació activa des del biberó fins que arriba a menjar sol

Si se'ls facilita la participació activa els infants prenen consciència que el menjar és una cosa que els incumbeix. Aprenen a conèixer els senyals del seu cos i a interpretar-los., reconeixen les sensacions de gana i de sacietat i actuen en conseqüència i millora la seva autoestima.

Donem el biberó a la falda: Mirant l'infant als ulls, relaxadament, respectant el seu ritme i la seva gana

Dinar a la falda o a la trona: Quan ja mengen farinetes i triturats els donem el menjar a la falda o a la trona, respectant la individualitat de cada nen/nena. Mostrant-li, prèviament, el pitet i els estris per tal que pugui anticipar què passarà, verbalitzant cada acció. Permetent-li una actitud activa, deixant-li que s'embruti i experimenti, respectant-li la gana. Amb tranquil·litat i afectivitat...

Dinar sol a la taula: Un pas més en l'autonomia, l'infant ja no necessita seure a la trona, menja sol amb l'ajuda de l'adult que l'està acompanyant i dedicant tota l'atenció en aquell moment. Pot començar a menjar algun aliment trossejat .

Dinar a la taula en parella: La presència d'un germà, amic, cosí, company de l'escola... és una nova motivació a menjar.

Dinar a la taula en grup: L'infant es mostra cada vegada més actiu i això requereix que la mestra li doni més temps per participar i per col·laborar en tot el procés.

No en vull més! No ho vull tastar!

La preocupació per l'infant que no menja és freqüent entre els pares, les mares i els adults que tenen cura de l'infant en general. Molt sovint el problema és d'equilibri entre el que menja l'infant i el que les persones adultes esperen que mengi. Els adults són els responsables d'adquirir els aliments que l'infant ha de consumir i de decidir també quan, com i on es menjaran, però l'infant sa, amb la seva capacitat d'autoregulació, decideix quan vol o no vol menjar i quina quantitat.

“Aprendre bons hàbits alimentaris des de petits facilita un estat nutricional i un creixement òptims i posa les bases per a una bona salut.”

L'estona del menjar, un moment educatiu

Alguns objectius

- Ser capaç de participar activament del moment del dinar.
- Ser autònom en les accions referents al dinar.
- Percebre el dinar com un moment de relacions amb els companys i amb els adults ' que els acompanyen.
- Parar i desparar taula amb ajuda d'altres companys i de les mestres.
- Conèixer i utilitzar els estris de cuina: pinces per servir, plats, coberts, estovalles, ' tovallons de paper...
- Aprendre a utilitzar correctament gots i gerres d'aigua de vidre.
- Reconèixer els diferents aliments i utilitzar el vocabulari adient.
- Aprendre a menjar el que necessitem i agafar allò que sabem ens menjarem per tal de no llençar el menjar, i repetir si en volem més.
- Utilitzar el vocabulari adient segons les accions desenvolupades.
- Respectar els estris per menjar tant a l'hora de parar taula com a l'hora de fer-los servir.

Autonomia: una mirada de confiança

Per aconseguir que nens i nenes gaudeixin de l'estona del dinar , que sigui un moment d'aprenentatge, relació i comunicació. Per adquirir uns hàbits d'higiene i alimentació saludables, cal que participin activament en tot el procés. Cal fomentar la seva autonomia.

- Respectar ritmes, necessitats i apetències.
- Estovalles, tovallons, pa i aigua: el menjador de l'escola ha de tenir tots els elements necessaris d'una taula ben parada.
- Parar la taula
- Servir-se el menjar
- Amanir la verdura
- Posar-se aigua
- Portar els plats bruts a la cuina, al carro...
- Menjar de gust, compartir sensacions...
- Repetir, de tant que ens ha agradat...
- Rentar-se les mans abans i després de dinar

En el dia a dia res no és banal

Tant a casa com a l'escola bressol, sabem que totes les activitats, tots els moments, totes les relacions, totes les cures són, efectivament, educatives. Un dels principals objectius en l'educació dels més petits és afavorir, facilitar la progressiva adquisició de la seva autonomia, que arribi a ser autònom com a persona, que pugui ser, fer i decidir per ell mateix, i procurar concedir molta atenció en què el seu desenvolupament emocional sigui equilibrat, estable i segur.