

ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

Consells per a les famílies i per als menjadors escolars



INFÀNCIA
SOSTENIBILITAT
ESCOLA
FAMÍLIA
AUTONOMIA
ALIMENTACIÓ
TENDRESA
BENESTAR
SALUT
GASTRONOMIA
RESPECTE
CONVIVÈNCIA
MONITORATGE
EQUITAT
APETÈNCIA
DIVERSITAT

QUÈ-COM-QUANT

1- INTRODUCCIÓ

3

QUÈ

2- EN QUÈ CONSISTEIX UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE?

4

COM

3- L'ACTITUD I EL ROL DE LES PERSONES ADULTES ENTORN A L'ÀPAT

6

4- EL PAPER DEL MENJADOR ESCOLAR EN L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS

14

QUANT

5- ORIENTACIONS SOBRE LES QUANTITATS DE LES RACIONS AL MENJADOR ESCOLAR

18

6- CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR ELS INFANTS EN ELS ÀPATS

20

7- BIBLIOGRAFIA

22

1- INTRODUCCIÓ

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions educatives, de convivència, proporciona plaer, enforteix les relacions afectives, facilita la comunicació, serveix com a element d'identificació social, cultural i religiosa, i permet acompanyar i potenciar la responsabilitat i l'autonomia dels infants, entre d'altres.

El procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles (vegeu capítol 2) és especialment important durant els primers anys de vida ja que, a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a establir una bona relació amb el menjar i a consolidar uns hàbits promotors de salut, tant durant la **infància** i l'adolescència, com en l'edat adulta.



Aquesta etapa pot ser una bona oportunitat per promoure i establir uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles també en tota la família i entre les diferents persones que acompanyen els àpats dels infants o que hi participen de maneres diverses (responsables dels menjadors escolars, cuiners i cuineres, monitoratge...). Cal tenir present que la influència de les persones adultes té múltiples perspectives: des del tipus i la quantitat d'aliments que s'ofereixen, l'actitud i la relació amb el menjar, els consells i les recomanacions que es donen i, sobretot, l'exemple o model que s'exerceix. Compartir les estones de

menjar és una oportunitat privilegiada per establir vincles i bons hàbits de salut. En aquest sentit, els àpats, tant a casa com a l'escola, amb l'exemple que ofereixen les mares i els pares o les figures d'aferrament i de relació quotidiana, són uns espais i moments molt valuosos. L'estona de menjar possibilita i afavoreix el contacte, la relació i la comunicació i és un espai en què afloren sentiments, emocions, sensacions, necessitats, etc. L'acompanyament dels infants en els àpats, per tant, tant a la llar com al centre educatiu, també inclou la cura del marc relacional, el treball dels aspectes vinculats a l'educació alimentària i l'autonomia, així com la gestió dels possibles conflictes, tant els derivats de l'acte de menjar com d'altres.

Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar, el model actual de vida fa que hi hagi molts infants que fan ús del servei de menjador escolar. Així doncs, esdevé un dels espais habituals on mengen els infants. Per això, cal garantir que aquesta ingesta sigui segura des del punt de vista higiènic, nutricionalment adequada i agradable des de la perspectiva sensorial i relacional. A més, ha de ser responsable, sostenible i ètica, tant amb el medi ambient i l'entorn com amb la resta d'éssers vius del planeta. També és imprescindible que garanteixi els drets socials i laborals de les persones que treballen en la producció, distribució i servei d'aliments. Així mateix, el temps de migdia del menjador escolar és un moment òptim per desenvolupar-hi tasques d'educació alimentària, fomentant hàbits saludables i sostenibles, en coordinació amb la família, l'escola i la comunitat.

"Compartir les estones de menjar és una oportunitat privilegiada per establir vincles i bons hàbits de salut."

2- EN QUÈ CONSISTEIX UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme.

Ara bé, l'acte de menjar, és molt més que un procés nutritiu, ja que s'hi relacionen aspectes rellevants com la convivència, el plaer i el gaudi, les relacions afectives, la identificació social i religiosa, etc.; totes elles configuren el comportament alimentari i poden repercutir en l'estat de salut de la persona. A més, la salut de les persones, i també els seus hàbits alimentaris, estan molt influenciats per l'entorn: les polítiques socials i econòmiques d'un país, el disseny urbanístic dels barris, les taxes d'ocupació, les problemàtiques socials que es pateixen, la publicitat i el màrqueting, etc. Tots aquests determinants condicionen la manera com la gent viu, treballa, estudia, es relaciona... i menja. Per descomptat, les diferents maneres de menjar de cada zona també estan influenciades per la producció del territori, el preu dels aliments, les seves tradicions, la història, els nous costums socials, etc. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural; per tant, malgrat que hi ha moltes propostes alimentàries saludables i sostenibles, en el nostre entorn, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint. L'alimentació mediterrània es basa en el consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com fruites i hortalisses, llegums, fruita seca, cereals integrals (pasta, arròs, pa...), oli d'oliva verge i, en menor quantitat i freqüència, ous, peix, làctics i carns (preferentment blanques). L'aigua és la

beguda principal i la més saludable (cal recordar que l'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública és apta per al consum i evita la utilització d'envasos de plàstic). La dieta mediterrània també es caracteritza pels àpats familiars i en companyia, la utilització d'aliments de proximitat i de temporada i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques.

En definitiva, una alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient i equilibrada (aporta la quantitat de calories i nutrients que l'organisme necessita), segura (no conté contaminants ni tòxics que comportin un risc per a la salut), adaptada a la persona i a l'entorn, satisfactòria, assequible i sostenible. En aquest sentit, a dia d'avui, és imprescindible ser molt conscients que l'impacte del sistema alimentari sobre el planeta és molt gran, per la qual cosa, cal promoure un patró alimentari que preservi els recursos, tingui cura de l'entorn i asseguri una vida saludable per a les generacions presents i futures.

La guia alimentària [Petits canvis per menjar millor](#) identifica aspectes clau que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i **sostenibilitat** de l'alimentació.



La guia posa de manifest els aliments i les conductes que cal potenciar per tenir un estil de vida saludable; ens indica els aliments que convé canviar -qualitat o tipus d'aliment- per altres opcions més saludables i més respectuoses amb l'entorn, i els que cal reduir perquè estan relacionats amb problemes de salut i amb un impacte mediambiental més gran.



En aquest sentit, cal que l'oferta alimentària que es posa de forma habitual a l'abast dels infants es composi de productes frescos o mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca (nous, avellanes, ametlles...), pa, pasta i arròs integrals, oli d'oliva verge i, per beure, aigua de l'aixeta. Així mateix, tant en l'entorn del menjador escolar com també a casa, s'han d'evitar els aliments malsans i productes ultraprocessats (begudes ensucrades, galetes i brioixeria, gelats i postres làctiques ensucrades, patates xips i snacks salats, embotits i carns processades, etc.).

El millor és que aquests productes no estiguin disponibles a casa o a l'escola, ja que haver de restringir-ne l'accés continuament pot generar més interès.

En resum, el plantejament és que davant d'una oferta alimentària variada saludable i sostenible, infants i adolescents puguin seleccionar el que més els agradi i escollir-ne una quantitat que s'adeqüi a la seva sensació de gana i sacietat.

"Cal que l'oferta alimentària que es posa de forma habitual a l'abast dels infants es composi de productes frescos o mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca, pa, pasta i arròs integrals, oli d'oliva verge i, en menor quantitat i freqüència, ous, peix, llet i iogurt i carns «preferentment blanques». Per beure, cal oferir aigua de l'aixeta."

3- L'ACTITUD I EL ROL DE LES PERSONES ADULTES ENTORN A L'ÀPAT

L'alimentació dels infants és un procés recíproc en el que s'interrelacionen les condicions i habilitats dels infants i les de les persones cuidadores. Cal destacar però, que les pràctiques alimentàries de les persones cuidadores, sobretot de les mares i els pares, tenen un paper molt important en el desenvolupament de les conductes alimentàries dels infants (hàbits, relació amb el menjar...). Aquests comportaments o estratègies de les persones adultes depenen de molts factors individuals, però, sens dubte, estan fortament influenciats per les condicions econòmiques, socials i culturals. Cal ser conscient que els nous costums socials poden fer que els pares i les mares joves visquin com a molt complicat planificar l'alimentació, comprar aliments saludables, cuinar-los, servir-los o menjar-los a taula en família i de manera distesa, i encara més quan la criatura no té gana, rebutja certs aliments o expressa algun malestar en els moments dels àpats.

Per poder estar en bona disposició de gaudir dels àpats compartits en família cal que les persones adultes coneguin el moment del desenvolupament en què es troben els fills i filles i anticipin els possibles problemes per fomentar el bon ambient relacional i treballar la disciplina positiva. Criar un/a fill/a demana una responsabilitat present i futura, molta energia, una atenció contínua i una dedicació plena per donar resposta a les seves necessitats. Per això, tot i sent conscients que molts canvis són estructurals i escapen a les possibilitats de les famílies, és important que se'ls ofereixin espais i recursos materials i professionals per revisar les habilitats parentals en general, i les vinculades a l'alimentació en concret.

També cal tenir present que, per una banda, els models de família són molt diversos i, per

altra banda, l'estil de vida actual pot suposar molt estrès a algunes famílies, sobretot les de nivells socioeconòmics més desfavorits. Per això, s'ha d'acceptar amb comprensió i tolerància la situació de cada família en els diferents moments que afronta, sense generar cap tipus de culpabilització, i establir objectius realistes que permetin acostar-se als propòsits que persegueix aquest document.

Tal i com s'ha mostrat en l'apartat anterior, l'oferta alimentària que es posa a disposició dels infants és molt transcendent. Però l'evidència científica apunta a que la transmissió d'uns hàbits alimentaris saludables requereix que s'abordi no només el "què" menja l'infant, sinó el "com". I també se sap que en la configuració dels hàbits alimentaris, la **família** és qui juga un paper més important. Múltiples investigacions han constatat que els factors que més contribueixen a modelar els hàbits alimentaris dels infants són:

- La disponibilitat d'aliments a la llar (què s'ofereix).
- El consum que realitzen les persones adultes, sobretot la mare i el pare, que acompanyen l'infant durant l'àpat (com s'ofereix).

Darrerament, també s'hi podria afegir un tercer factor, vinculat als hàbits digitals de la família o nucli de convivència.

En aquest últim punt, el "com s'ofereix", destaquen dos elements que hi juguen un paper clau: d'una banda, el rol, modelatge o exemple que ofereix la família i les persones amb qui la criatura ha creat un vincle d'aferrament; i de l'altra banda, les habilitats parentals, és a dir, el repertori de funcions que les persones adultes han d'exercir per

adonar-se de les necessitats dels menors i atendre-les, propiciant un ambient segur i saludable on els infants puguin fer-se autònoms i responsables.

En paraules de l'Organització Mundial de la Salut: «L'hora de menjar ha de ser un moment d'aprenentatge i amor, un moment per parlar amb els infants i tenir-hi contacte.»

Per tal d'assolir aquest objectiu es proposen dos pilars d'actuació:

3.1. ATENCIÓ I CURA DEL MARC RELACIONAL: TENDRESA, RESPECTE I PARTICIPACIÓ

Tant a casa com al menjador escolar, la cura de l'espai i l'ambient durant els àpats és transcendental perquè tothom en gaudeixi. Crear un espai i un moment relaxat i còmode i mostrar una actitud respectuosa i afectuosa cap als infants i entre les persones adultes ajuda a que aquesta sigui una estona agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

Els àpats ofereixen l'oportunitat d'interacció social i de desenvolupament cognitiu. Són un moment idoni per a la comunicació i l'intercanvi, per atendre el que expressa o diu l'infant, tant de manera verbal com no verbal, i per respectar les seves decisions (vol servir-se'n més o menys quantitat, vol anar més a poc a poc...).

El fet de disposar del temps suficient, en un lloc adequat (asseguts a taula) i sense distraccions de pantalles (mòbils, televisió, tauletes...) ni joguines també és molt important per garantir que els àpats siguin



agradables i la ingesta adequada. No es pot oblidar que els ritmes dels infants són diferents que els de les persones adultes (i molt diferents entre ells, també), per tant, perquè es generi una bona relació a l'entorn de l'àpat, és imprescindible dedicar-hi paciència i temps.

A més, a mesura que la criatura vagi creixent s'ha de promoure la corresponsabilitat i l'**autonomia**, tant a casa com al menjador escolar; això vol dir que pot i ha de participar cada vegada més en els diferents processos vinculats amb el menjar (planificació, compra, preparació, cuina, recollida, neteja, reaprofitament, etc.), la qual cosa dona valor i facilita l'aproximació al món alimentari en general, i promou l'acceptació d'aliments en particular. És important que l'actitud de la persona adulta en aquest procés sigui de confiança, encoratjament i de gaudi.

"Mostrar una actitud respectuosa i afectuosa cap als infants i entre les persones adultes ajuda a que aquesta sigui una estona agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments."

Cal acceptar com a quelcom normal que els infants rebutgin determinats aliments, ja sigui perquè no els agraden, perquè no tenen gana, perquè tenen altres interessos en aquell moment, etc. És preferible tenir una actitud receptiva i tolerant davant la negativa a menjar per part de la criatura, ja que un acompanyament respectuós i sense confrontació facilita que aquests episodis siguin transitoris.

A vegades, amb la voluntat de fomentar la diversificació i l'educació alimentàries, així com la incorporació d'aliments saludables en l'alimentació de l'infant, s'insisteix a intentar que tastin un aliment determinat o en mengin una quantitat determinada. Els estudis mostren que insistir els infants perquè se'l mengin i, sobretot obligar-los a fer-ho, és contraproduent i no condueix a una bona acceptació d'aquell aliment.

Tampoc és útil que durant l'àpat s'acompanyi l'infant amb frases "encoratjadores" o que remarquin els beneficis per a la salut d'un aliment determinat ("creixeràs més", "no et posaràs malalta", etc.), atès que es pot

aconseguir l'efecte contrari: que les criatures l'associïn amb un aliment menys agradable al gust i en mengin menys. En general, és millor no centrar les converses en el menjar i els seus efectes en la salut, i, per descomptat, en el pes o l'aspecte físic. Mai es pot fer servir el xantatge, el suborn o la coacció emocional ("m'he passat el matí a la cuina i ara no ho vols ni tastar", "si m'estimes, menja'n una mica", etc.). També s'ha vist que l'autoritarisme, és a dir, aplicar molt control, molta disciplina i de forma crítica, s'associa a una alimentació més desequilibrada i augmenta clarament el risc de patir obesitat.

En canvi, es pot facilitar que provin nous aliments des de la curiositat i el plaer, acceptant i respectant les seves preferències alimentàries. En general, reduir la càrrega emocional que les persones adultes solen atribuir a les ingestes, i promoure i facilitar un ambient relaxat que afavoreixi la relació i comunicació sobre aspectes diferents a l'alimentació i la salut, ajuda a fer dels àpats estones més disteses i amb menys confrontacions, la qual cosa sempre predispone a menjar millor.



A EVITAR:

- Xantatge:
Si t'ho acabes tot et donaré un gelat
Si m'estimes de veritat, t'ho acabaràs
Amb el que m'ha costat preparar tot això...
- Pressió/coerció:
No t'aixecaràs de la taula fins que t'ho acabis tot
Els nens macus mengen el peix
La teva germana sí que menja bé
- Missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic:
No mengis tant que t'engreixaràs
Si menges tan poc no et veurem passar
Si t'ho acabes et faràs alt i fort
- Missatges sobre nutrició i salut:
Menja't la verdura que és molt sana i així no et posaràs malalta
Proba la pastanaga que va molt bé per la vista
Ai que bé que has menjat avui...

ALTERNATIVES PER A INFANTS MÉS PETITS:

- *Que us ha explicat algun conte avui la Sara?*
- *Mira, ja és temporada de moniatos!*
- *Després de sopar haurem de recollir les joguines, eh?*
- *Quina abraçada més gran que t'ha fet avui la iaia!*
- *Avui sí que m'han quedat bé aquests cigrons, no trobeu?*
- *Recordeu que demà a la tarda anem a la festa d'aniversari d'en Guillem?*
- *Tinc moltes ganes d'explicar-te el conte del Petit Príncep avui!*
- *Les mongetes tendres fetes al vapor queden ben cruixents, eh?*

ALTERNATIVES PER A INFANTS MÉS GRANS I ADOLESCENTS:

- *Quins exercicis heu fet avui a l'entrenament de bàsquet?*
- *Mira, ja és temporada de moniatos!*
- *Estic ben preocupada amb això del canvi climàtic; què en penseu vosaltres?*
- *Et vaig veure atabalada ahir; com va l'empipada amb la Laia?*
- *Avui sí que m'han quedat bé aquests cigrons, no trobeu?*
- *Què us han preguntat a l'examen d'anglès?*
- *Ahir vaig acabar el llibre! Voleu que us expliqui com acaba?*
- *Les mongetes tendres fetes al vapor queden ben cruixents, eh?*

3.1.1. ÀPATS EN FAMÍLIA I SENSE PANTALLES

Menjar en família, sempre que no hi hagi distraccions que interfereixin, com les pantalles, ofereix oportunitats als pares i les mares per connectar amb els seus fills i filles de manera regular, transmetre hàbits i valors, expressar **tendresa**, fer-los sentir segurs, mostrar unió, parlar i deixar que parlin i s'expressin, escoltar activament, fomentar el pensament crític vers la pressió estètica i publicitària, controlar el seu estat d'ànim i els comportaments i donar-los un bon exemple a seguir.

L'evidència científica actual mostra una relació molt robusta entre menjar en família i millors indicadors de salut infantil: patrons alimentaris més saludables, menys risc d'obesitat i de trastorns de la conducta alimentària, menys consum de substàncies tòxiques (alcohol, tabac i altres drogues), i millor salut mental i benestar emocional.

Per tant, es recomana fermament:

- Fer, com a mínim, un àpat al dia a taula i en família.
- Evitar telèfons, televisors, tauletes i tot tipus de pantalles durant els àpats.

L'abordatge actual en la gestió dels dispositius digitals en la família planteja oferir models de protecció de l'atenció de l'infant, és a dir, que es garanteixin espais i temps protegits, on la relació humana directa, la comunicació i el diàleg entre les persones que conviuen sigui prioritzada. L'estona de l'àpat ha de ser, sens dubte, un d'aquests moments.

Alguns infants realitzen de forma habitual alguns àpats amb els avis i les àvies. La relació i els rols són diferents dels que es tenen amb la mare i el pare, i els avis i les àvies solen poder dedicar-se més temps a la preparació dels àpats. Quan aquests es fan molt sovint amb els avis i les àvies, de la mateixa manera que quan dinen al menjador escolar, cal coordinar-se i garantir una coherència per tal que l'oferta alimentària també sigui saludable i es mantingui un marc estructurat basat en la tendresa i els límits que protegeixen l'infant.

