

## Sessió 2. L'alimentació i els factors relacionats

Alimentar-se és més que aportar nutrients al cos, ja que té lloc en un escenari social d'intercanvi d'experiències, coneixements i vivències. Per això té importància treballar en tot l'escenari que forma el fet d'alimentar-se.

### Objectius educatius

- Reflexionar sobre la importància de reconèixer les demandes d'autonomia dels infants pel que fa a l'alimentació.
- Identificar i reconèixer les habilitats i les competències dels infants de 0 a 3 anys.
- Expressar i compartir les dificultats relacionades amb l'alimentació dels infants.
- Aprendre a organitzar l'escenari de l'alimentació per crear estils d'alimentació saludable.
- Promoure l'autonomia dels infants per mitjà d'experiències d'alimentació estimulants i agradables.

### Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Pregunta oberta	GG	5
2) Demandes d'autonomia dels infants	Dinàmica per triar: "Com menja n'Ivan!" o vídeo	GG	20
3) Competències i habilitats per a l'alimentació saludable	Dinàmica per elegir: exposició o fotoparaula + exposició	GG/GP	10
4) Escenari per a una alimentació saludable	Dinàmica per elegir: trencaclosques "Trist o content?" o "Tranquil·litat i bons aliments"	GG/GP	30
5) Hora de menjar. "Gaudim-ne junts"	Dinàmica per elegir: vídeo + anàlisi o joc de rol	GG GP/GG	30
6) Recapitulació i tancament	a) Vídeo i resum b) Gometes i "Polze cap amunt / Polze cap avall"	GG/TI	10

GG: grup gran. GP: grup petit. TI: treball individual.

### Desenvolupament de la sessió

#### 1. Recordatori de la sessió anterior

L'educador ha de demanar a les persones participants que diguin què recorden de la sessió anterior. Una altra possibilitat és demanar a dues persones que diguin què vàrem treballar en la sessió anterior.

Si s'ha treballat amb la fitxa "He après", és el moment de fer-ne una posada en comú. Tot seguit s'ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

## 2. Demandes d'autonomia dels infants

---

En aquesta sessió s'ha de treballar la importància de detectar els senyals dels infants amb els quals indiquen que volen ser autònoms. S'ha de triar una d'aquestes dues dinàmiques:

a) Cas: "Com menja n'Ivan!" [vegeu l'apèndix 1]

L'objectiu d'aquesta activitat és reflexionar sobre les habilitats de què disposa un infant i com es van adquirint a poc a poc. Després de llegir el cas, l'educador ha de formular aquestes preguntes a les persones participants:

- Com pensau que s'ha sentit n'Ivan?
- Com pensau que s'ha sentit la mare de n'Ivan?
- Considerau que n'Ivan té una edat que li permet menjar tot sol?
- Com es pot ajudar n'Ivan perquè aprengui a menjar tot sol?

*Clau per a l'educador*

La fantasia guiada és una activitat molt útil perquè les persones cuidadores surtin del rol d'adults i de les necessitats pròpies i es posin en el punt de vista de l'infant i de les necessitats que té. Hi ha persones cuidadores que són molt empàtiques i tot d'una *llegeixen* les necessitats dels infants, però unes altres són més insensibles i no poden deixar de pensar com a adults. Aquest comportament autocentrat i que mostra escasses habilitats empàtiques millora molt quan es fa l'esforç de posar-se en situació. Per això són fonamentals unes condicions ambientals de música suau i lectura reposada del text, a més d'una posició corporal en perfecta relaxació. Les persones participants no només han d'entendre la història, sinó *sentir-la en la pell*.

b) S'ha de visionar el [vídeo](https://youtu.be/nNC3X42MhA4) "Sobre las collejas (Manolito Gafotas)", disponible en Youtube <youtu.be/nNC3X42MhA4> (2:51 min). Les persones participants han de comentar si l'escena els sembla real. Com pensen que se sent la mare? Quin és el paper del padrí?

## 3. Competències i habilitats per a l'alimentació saludable

---

S'ha de triar una d'aquestes dues dinàmiques:

a) Exposició: l'educador ha de parlar sobre les habilitats en les diferents franges d'edat.

*Claus per a l'educador*

4-8 mesos: l'infant menja les farinetes que li dona l'adult amb la cullera, tot i que es taca molt; utilitza la mà completa per agafar els objectes.

8-12 mesos: comença a alimentar-se a si mateix amb les mans. Tot i que prefereix menjar amb les mans, comença a pujar la cullera a la boca i a subjectar el tassó amb broc i a beure'n, amb pocs vessaments. Aguanta el biberó.

12-18 mesos: comença a alimentar-se sense ajuda amb la cullera i la forqueta.

18-24 mesos: sap beure d'un tassó normal i deixar-lo damunt la taula sense abocar massa l'aigua i sense ajuda. Sap el nom d'alguns aliments (pa, aigua, iogurt...).

3 anys: empra mitjanament bé la forqueta i la cullera per menjar aliments sòlids però té qualche problema amb els líquids.

b) Fotoparaula “Cerca la parella” + exposició

Les persones participants s'han de dividir en grups i l'educador els ha de repartir **fotos d'infants menjant** de diferents edats i **targetes d'edats**. Cada grup ha d'aparellar les fotos i les targetes corresponents. Per completar l'activitat, l'educador ha d'apuntar que amb cada edat es desenvolupa una habilitat i que és important conèixer-les per saber com actuar.

#### 4. Escenari per a una alimentació saludable

L'escenari on una persona s'alimenta és fonamental perquè es desenvolupin estils d'alimentació saludable i per afavorir l'aprenentatge. Per iniciar el tema, l'educador pot plantejar a les persones participants quin seria el seu escenari per a una alimentació saludable i, com a contrast, demanar quin és el seu escenari actual i si s'assembla al que han pensat. S'ha de triar una d'aquestes dues dinàmiques:

a) Trencaclosques “Trist o content?”

L'educador ha de presentar a les persones participants la tasca de resoldre un **trencaclosques** en el qual no és gens clar quines són les peces que s'hi han d'encaixar. Per això els ha de presentar dues cares, una de trista i una altra de contenta, cadascuna de les quals és la peça central d'un trencaclosques que s'ha de completar. En el contorn de cada cara hi ha quatre osques que representen els buits on s'han d'encaixar les peces.

Després, l'educador ha de repartir entre les persones participants totes les peces de trencaclosques mesclades (un total de 10), de manera que no se sàpiga a quina de les dues cares correspon cadascuna. A continuació ha de col·locar les dues cares al centre de la taula i cada persona participant, d'una en una, ha de llegir el text de la seva peça i indicar a quina cara considera que correspon, debatre-ho amb la resta del grup i finalment col·locar la peça a la cara corresponent.

Una vegada col·locades les peces, l'educador ha de llegir en veu alta el text de cadascuna, associat a la preparació adequada o inadequada del moment de menjar de l'infant, de manera que es pugui preguntar pel motiu de cada peça i comentar-ne els errors, a més de recordar els elements més importants perquè no quedi cap dubte. Segons el que han observat, les persones participants han de comentar què podrien millorar del moment de menjar del seu fill / de la seva filla.

#### *Claus per a l'educador*

La cara contenta representa les coses que s'han de fer o tenir en compte per preparar de manera adequada l'hora de menjar de l'infant. La cara trista, en canvi, representa les coses que dificulten o perjudiquen el moment de menjar.

És important que les persones participants descriguin el moment de menjar de l'infant de manera que el relacionin amb l'activitat. Si no s'aconsegueix fer aquesta connexió es quedaran amb idees generals sobre allò que és bo i allò que és dolent, però no les aplicaran al seu cas particular. Més que criticar el seu model es promou que siguin elles mateixes qui cerquin una alternativa més bona; si a algunes no se'ls acut, les altres poden suggerir, però sempre des del respecte a les opcions personals.

b) “Tranquil·litat i bons aliments”

Les persones participants han de formar grups petits i l'educador ha de repartir a cada grup la taula “**Tranquil·litat i bons aliments**” perquè debatin quines actuacions els semblen correctes i per què. Posteriorment han de reflexionar sobre quines pensen que seran les conseqüències de cada actuació, és a dir, què farà l'infant. Finalment, l'educador ha de donar les claus [vegeu l'apèndix 2] i les persones participants n'han de prendre nota.

### 5. Hora de menjar: “Gaudim-ne junts”

En l'activitat anterior hem reflexionat sobre la importància de crear un bon ambient a l'hora de menjar i hem treballat la importància de menjar en família, i hem conclòs que l'hora del menjar ha de ser un moment de gaudi i de trobada calmada per a tothom. S'ha de triar una d'aquestes dinàmiques:

a) Vídeo i anàlisi

L'educador ha d'explicar a les persones participants que el moment del menjar és com una petita lluita amb tres possibles resultats: 1) guanya l'infant, 2) guanya l'adult, 3) guanyen tots dos (l'educador els ha d'escriure en tres columnes en el paperògraf).

A continuació ha d'explicar que això implica que un aconsegueix el que vol i perjudica l'altre però que hi ha situacions en què tots dos poden guanyar. Per treballar-ho s'han de visionar **tres vídeos** en els quals s'observen tres maneres diferents de plantejar una menjada. Posteriorment s'han d'analitzar els vídeos plantejant aquestes preguntes a les persones participants:

- Quin vídeo correspon a cada situació descrita? (s'anota en el paperògraf). A continuació les persones participants han de debatre sobre les característiques que observen en cada situació.
- Quines pensau que són les característiques de cadascuna de les situacions observades? S'ha de fer una devolució, que s'ha d'anotar en el paperògraf.

L'educador ha d'acabar la dinàmica explicant que des del primer any d'edat l'infant està preparat per alimentar-se juntament amb els adults, perquè ja tolera tots els aliments i també perquè és bo que aprengui modes saludables d'alimentació en família i gaudeixi de menjar tots junts, cosa que reforçarà els vincles afectius de la família i li proporcionarà records inoblidables.

#### *Claus per a l'educador*

##### Guanya l'infant:

- No es crea l'escenari d'alimentació, sinó l'escenari de joc.
- L'infant no pren consciència que està menjant, de manera que no es crea un bon costum.
- L'infant no s'adona de què està menjant.
- Dificulta la distinció de sabors, textures, etc.

##### Guanya l'adult:

- Es crea un escenari d'alimentació forçada.
- És una situació estressant per a l'infant, amb presses i sense gens de control per part seva.
- Es dificulta la capacitat de l'infant de detectar quan està associat, i menja només perquè ho diu son pare / sa mare.
- El pare i/o la mare està tens/tensa i, si no aconsegueix el que vol, aleshores es genera tensió, enuig i malestar.

Guanyen tots dos:

- Es crea un escenari d'aprenentatge agradable i relaxant.
- Aprenen que menjar també pot ser divertit.
- El moment de menjar permet aprendre i acostumar-se a una varietat de textures i sabors.
- L'infant aprèn a valorar el menjar, a saber el nom dels aliments i a formar part de l'hora de menjar dels adults.

b) Joc de rol

Es pot fer també un joc de rol amb diverses situacions similars a les dels vídeos. L'educador ha de demanar persones voluntàries per escenificar-les i posteriorment s'ha de debatre en el grup gran sobre les característiques i les conseqüències de cada situació.

## 6. Recapitulació i tancament

---

a) Vídeo i resum

- 1) Per acabar es pot visionar algun d'aquests **vídeos** sobre la importància de menjar en família:
  - "Goya comer juntos en familia 2016", disponible a Youtube <[youtu.be/15Y4\\_fKMvaQ](https://youtu.be/15Y4_fKMvaQ)> (0:30 min).
  - "Els Simpsons", capítol 7, temporada 0, disponible a YouTube <[youtu.be/2U4BWkMkab0](https://youtu.be/2U4BWkMkab0)> (1:11 min).
  - "La cocina de la abuela une a la familia", disponible a YouTube <[youtu.be/CZKcuxOU5ow](https://youtu.be/CZKcuxOU5ow)> (1:30 min).
  - "La Mesa Piano - Los González - Volver a comer en familia", disponible a YouTube <[youtu.be/zqrs7P9-SOQ](https://youtu.be/zqrs7P9-SOQ)> (0:34 min).
- 2) Tot seguit s'ha d'entregar el **resum** de la sessió.

b) Gometes i "Polze cap amunt / Polze cap avall"

- 1) L'educador ha d'aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet, que ha de posar per damunt, per davall o a l'alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l'ha deixada indiferent.
- 2) Després l'educador ha de repartir a cada persona participant una **llista de punts clau** sobre la sessió i unes **emoticones (polze cap amunt / polze cap avall)** perquè les assignin a cada afirmació de la taula segons la considerin encertada o desencertada [vegeu l'apèndix 3].

## Apèndix 1. Com menja n'Ivan!

Mmmmm! Ja és l'hora de menjar. Em mor de gana! Només pens a menjar, menjar, menjar! Ah, per cert... no ho he dit: som n'Ivan, tenc un any i mig i som un golafre. M'encanta menjar! Oooooh! A la meua germana, na Clàudia, ja li han servit el menjar. Quina barra! Sempre comença a menjar abans que jo.

Per fi, ja em toca! Ja ve la mamà amb el plat de puré. Mmmm, que m'agrada de molt! La primera cullerada, fantàstic! «Mamà, mamà, en vull més» —pens—, però ella no tarda gens a donar-me'n la segona cullerada.

Oh! Sembla que na Clàudia no està fent bonda i la mamà s'ha enfadat amb ella... Però, escolta! no t'oblidis de mi, que som aquí i encara tenc gana! No hi ha manera, no em fa cas... i continua discutint amb na Clàudia. Què puc fer? Idò ploraré, a veure si recorda que som aquí: «Uuaaa, uuaaa, uuaaa!». «El que em faltava! Ara tu també plores» —em diu la mamà, molt enfadada— i em dona una cullerada però continua parlant amb na Clàudia.

Aquí em teniu, esperant. La mamà s'ha aixecat per posar un altre plat de sopa a na Clàudia, perquè li ha caigut en terra. «Ara tenc una oportunitat» —pens— i agaf la cullera per menjar-me el puré tot solet. «No, no, no!», em crida la mamà d'enfora, però no hi faig cas, fic la cullera al plat i, au, cap a la boca... Però, ai! m'ha caigut tot el puré damunt. Ara la mamà sí que està enfadada: em fa net i em diu que som un infant que no faig gens de bona. Però ha estat sense voler... La mamà no m'entén, jo només volia menjar tot solet, sé que ho puc fer. Mira na Clàudia, té tres anys i també li cau la sopa, però a ella sí que la hi deixa fer. Per què a mi no?

Quan la mamà es torna a aixecar decidesc que li demostraré que sí que puc menjar tot sol: torn a agafar la cullera sense que em vegi i, molt concentrat, me l'enduc cap la boca Síiiii, ho he aconseguit! I sense tirar res! Molt bé! No pens amollar la cullera: me la deixaré dins la boca fins que la mamà em vegi, perquè sàpiga que ho puc fer tot solet.

La mamà torna i jo la mir, orgullós, amb la cullera dins la boca. Ella es torna a enfadar i em diu: «Ivan, t'he dit que no agafis la cullera, que ets petit i te tacaràs si menges tot solet». Així que ja no l'agaf més i esper que ella em doni el que queda de puré.

Estic molt trist: la mamà no m'entén.

## Apèndix 2. “Tranquil·litat i bons aliments”








### Clau per a l'educador

Estratègies dels pares	Resposta dels infants
Persuasió: “Una per ta mare”, “Perquè siguis més fort que ton pare”. Distracció: posar-li dibuixos animats, cantar, ballar o explicar contes durant les menjades	Manipulen els pares o acaben avorrint-se

Estratègies dels pares	Resposta dels infants
Suborns o premis (postres, regals...)	No és una bona idea <i>comprar</i> un infant perquè mengi. Les recerques assenyalen que el reforç cognitiu en el consum d'un aliment redueix la preferència per aquest aliment. D'altra banda, com que aquesta actitud implica un guany, perpetua la conducta i es produeix una escalada d'exigències
Convertir el menjar en una <i>festa</i>	Els infants reben un reforç positiu si no mengen ("si em neg a menjar em faran festa"), cosa que perpetua la situació
Amenaces: "No creixeràs", "Ja no t'estimaré", "Faré venir un altre infant perquè es mengi el teu menjar"	Després de les primeres amenaces, aquestes perden força i acaba que no els importen, als infants. D'altra banda, saben que no són certes o que no es concretaran mai, cosa que fa que els pares perdin credibilitat
Menjar per força (tapar el nas, posar la cullera per força) o proferir frases com "T'ho menges perquè jo ho dic! I ja està!"	Els infants ofereixen més resistència i tot: peguen manotades, escupen el menjar o es provoquen el vòmit. L'hora de la menjada es pot transformar en un vertader <i>camp de batalla</i> , cosa que s'intensifica si s'hi suma una estratègia d'alimentació basada en l'ús de càstigs i normes massa rígides

### Apèndix 3. Punts clau de la sessió

#### Clau per a l'educador

1) Mentre s'alimenta l'infant és una bona idea aprofitar per fer altres coses, com mirar la televisió o parlar per telèfon, i així s'aprofita millor el temps	
2) Quan l'infant s'està alimentant, son pare o sa mare ha d'evitar parlar-hi perquè no es distregui i s'allargui el moment de la menjada	
3) A partir dels 12 mesos l'infant sol començar a emprar tot sol la cullera i, a poc a poc, també la forqueta	
4) La rutina de l'alimentació suposa un moment per aprendre moltes coses, cosa que s'ha d'aprofitar	
5) L'infant necessita aprendre la rutina de menjar, com ara menjar a la mateixa hora i al mateix lloc, per exemple.	
6) El pare i/o la mare ha de donar de menjar a l'infant i impedir que agafi els coberts, perquè no es frustri quan es taqui	
7) Mentre l'infant menja, és una bona idea entretenir-lo amb juguetes o qualsevol altra cosa perquè mengi millor i així poder acabar com més aviat millor	
8) És important evitar l'alimentació forçada, ja que l'infant ha d'aprendre a atendre els senyals que té l'estómac ple	