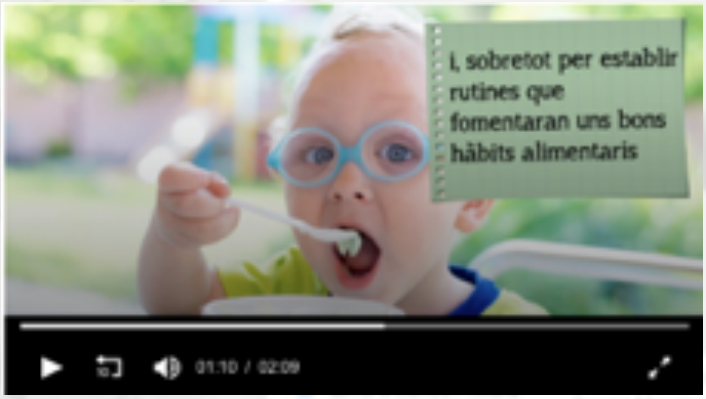
ÀPATS EN FAMÍLIA, més que menjar

Inma Pablos. Pediatra, IBCLC i mare.
IGUALADA, 26 d'abril de 2019

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I CRIANÇA POSITIVA

- Secretaria de Família (Dep de Benestar)
- Espai de reflexió educativa envers l'alimentació
- Espai per a compartir angoixes i preocupacions, experiències i estratègies positives

http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats_en_familia/que-oferim/



Objectius
Coneixements a adquirir
Evolució-desenvolupament
Coneixements a transmetre

- **COMPETÈNCIES PARENTALS**:
  - Identificar necessitats d'alimentació de l'infant
  - Entendre i acceptar que l'infant dirigeixi l'alimentació
  - Reconèixer les creences que angoixen innecessàriament
  - Experimentar els àpats com a trobada familiar
  - Incorporar estratègies de criança positiva
  - Planificar l'escenari dels àpats de forma adequada

- **COMPETÈNCIES PARENTALS:**
  - **Valorar** els àpats com un moment de trobada i foment de relacions positives
  - **Identificar** les necessitats reals d'alimentació
  - **Valorar** una alimentació saludable per a l'òptim desenvolupament
  - **Reconeixe'ns** com a exemple de valors socials, alimentaris, culturals
  - **Incorporar** estratègies per a la comunicació
  - **Incorporar** estratègies de reaprofitament i no malbaratament

- **COMPETÈNCIES PARENTALS**:
  - **Valorar** els àpats com un moment de trobada i foment de relacions positives
  - **Identificar** les necessitats reals d'alimentació
  - **Valorar** una alimentació saludable per a l'òptim desenvolupament
  - **Reconeixe'ns** com a exemple de valors socials, alimentaris, culturals
  - **Incorporar** estratègies per a la comunicació
  - **Incorporar** estratègies de motivació en la cooperació de tasques
  - **Incorporar** estratègies de no malbaratament

SENSIBILITAT → PREVENCIÓ

EMPATIA → COMPRENSIÓ

ASSERTIVITAT → EDUCACIÓ
DONAR OPCIONS

Es feina dels pares i mares **escoltar** els fills i filles **en tots els sentits** i anar adaptant les seves actuacions a les necessitats dels més menuts i menudes, atenent tot allò que ens **expliquen a la seva manera** i, en el cas de l'alimentació, respectant la seva **sensació de sacietat**.

Quantitats exactes i ordre concret d'introducció d'aliments?

MILLOR FER SERVIR LA LÒGICA I EL SETIT COMÚ

(inclús tenint en compte les evidències científiques més recents)

0-2 anys: **Relació d'aferrament – VINCLE** (fonamental per al desenvolupament afectiu de l'infant saludable)

Aprofitar l'oportunitat que dóna cada àpat (cal potenciar convertir-los en espais familiars on estrènyer els nostres vincles)

0-2 anys: **Relació d'aferrament – VINCLE** (fonamental per al desenvolupament afectiu de l'infant saludable)

Aprofitar l'oportunitat que dóna cada àpat (cal potenciar convertir-los en espais familiars on estrènyer els nostres vincles)

0-2 anys: **Relació d'aferrament – VINCLE** (fonamental per al desenvolupament afectiu de l'infant saludable)

Aprofitar l'oportunitat que dóna cada àpat (cal potenciar convertir-los en espais familiars on estrènyer els nostres vincles)

(Primera etapa: **Lactància materna)**

Segona etapa:

- Creixement i desenvolupament --- **Alimentació saludable**
- Aprenentatges i descobriments
- Inici raonament lògic
- Autonomia

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

RELACIONS POSITIVES

FER D'EXEMPLE

- QUINES COSES SEGUR FAIG BÉ?
- QUINES COSES M'AGRADARIA MILLORAR
- QUÈ M'AGRADARIA "APRENDRE"?

Un exemple per comentar:

Avui és el dia en què la mare, la Mònica, surt de la feina a temps per anar a buscar la seva filla Marta, de 5 anys, a l'escola. De camí cap a casa passen pel supermercat i compren patata i mongeta, ous i iogurts. Mentre la mare fa la compra, la nena li explica coses de l'escola. Un cop a casa, mentre la Mònica fa el sopar, la Marta es posa el pijama (sap vestir-se sola i ho fa molt bé) i juga una mica.
La mare la crida: la taula està parada i el sopar preparat. Mentre la nena sopa, la mare es fa el seu sopar i el del pare, que trigarà una mica més a arribar, i, ja que són a la cuina, ho aprofita per posar una rentadora i fer altres coses endarrerides.
La Marta no vol menjar i comença a jugar amb els aliments i l'aigua. La mare la renya i li diu que s'afanyi, que ha d'anar a dormir. La nena diu que no té gana i que no li agrada el sopar.
—Però si la patata i mongeta te la menges sempre! —diu la mare.
—Dons avui no m'agrada —respon la Marta.

La Mònica està cansada, no té ganes de discutir, posa la televisió de la cuina i diu a la nena que si menja podrà veure dibuixos. La Marta mira els dibuixos però s'encanta amb el menjar. Comença a fer-se tard. Ara la mare l'amenaça que si no menja li apagarà la televisió.

La nena crida, pica al plat amb la forquilla i diu que si no veu els dibuixos no menjarà. A més, diu:
—Ja he menjat mongetes a l'escola i no tinc gana.
La mare s'empipa pel desafiament de la nena i li diu que si no menja se n'anirà al llit i no hi haurà conte. La nena s'aixeca i se'n va corrent i plorant. La mare s'asseu a la cadira i no entén com han arribat fins a aquest punt.

Tractem de posar-hi solució?

Tercera etapa:

- creixement i desenvolupament --- **Alimentació saludable**
- Autonomia
- Espai propici per parlar del que significa l'alimentació per a la salut
- Consolidar hàbits, reforçar aprenentatges i afavorir actituds

Tasques que poden fer:

- Anar a comprar
- Ajudar a endreçar
- Preparar l'esmorzar
- Ajudar a la cuina
- Cuinar plats freds i ajudar en la preparació prèvia a la cocció
- Parar i desparar taula
- Triar les escombraries per reciclar
- Llençar les escombraries
- Servir-se el menjar
- Tallar pa, verdures, fruites…

En relació amb les tasques domèstiques, la funció de l'adult serà:

- Acompanyar
- Explicar molt bé per què han d'ajudar
- Mantenir la constància i l'organització
- Tenir **paciència i respectar** la incorporació gradual
- **Elogiar** les petites fites assolides

Però com fer que ajudi a casa?

- Raonant el perquè de cada tasca
- Negociant, tenint clar què és el que creiem que ha de fer i farà
- Motivant, explicant-li els beneficis del que farà, per a ell i per a la família
- Reforçant cada intent, encara que sigui fallit, i cada fita aconseguida
- Valorant una bona predisposició
- Servint de model en tot el que fem
- Deixant que trobin solucions a les petites dificultats que puguin sorgir
- Evitant les recompenses, tret d'un reconeixement dolç i afectuós de l'esforç

CONCLUSIONS...

Idees força

- **La criatura és qui diu quant**, els pares i mares què.
- **Mengem perquè creixem**, no creixem perquè mengem.
- No per molt menjar que es doni als infants creixeran més.
- Com totes les activitats que fa un infant, l'alimentació és també un **joc**.
- Si **planifiquem** bé l'escenari dels àpats, seran més plaents.
- **L'autonomia** és el repte i **l'elogi** la clau.
- No hem de fer ni decidir res que pugui fer o decidir l'infant de forma autònoma.
- Els àpats són un espai privilegiat per a l'adquisició d'hàbits d'autonomia i socials.
- L'alimentació autònoma és la font d'aprenentatges bàsics per al correcte desenvolupament físic, psíquic i social.

Deu plats per a un bon àpat en família

1. Ella i ells decideixen quant.
2. Nosaltres decidim qué i com.
3. Adaptem els plats a l'edat i el desenvolupament físic de cada infant.
4. Els escoltem, però decidim nosaltres.
5. La tele, de la taula ben lluny.
6. Menys no sempre és poc.
7. Més no sempre és millor.
8. Si es mou, està sa, va creixent i dorm bé, no ens hem de preocupar.
9. Els adults, un gran equip.
10. L'objectiu, menjar de tots els colors.

MISSATGES DE NEVERA

Per no llençar-ne gens ni mica

- *Planificar els menús setmanals*
- *Evitar la seducció de les ofertes parany*
- *Ajustar les racions a la quantitat que necessitem*
- *Aprofitar les sobres*
- *Organitzar el rebost*

Recordeu no comprar

- *Begudes ensucrades*
- *Pastisseria i brioxeria*
- *Aperitius salats i fregits*
- *Menjar ràpid i precuinat*
- *Embotits i carns grasses*

Per estalviar

- *Comparar preus*
- *Prioritzar el millor preu*
- *Cuinar i congelar*
- *Fer receptes de reaprofitament*
- *Evitar el menjar poc saludable*

L'AQUÍ I ARA PER GAUDIR CADA MOMENT, PERÒ AMB LA INTENCIÓ POSADA AL FUTUR