

# LA NOSTRA MIRADA AL MOMENT DELS ÀPATS

Els infants, des de que neixen, tenen la necessitat biològica d'alimentar-se per a créixer forts i sans i desenvolupar-se física, emocional i cognitivament. De fet, en la primera infància, l'alimentació, igual que el descans i el joc, es converteix en l'eix central de l'activitat quotidiana dels més petits i és un dels pilars del seu benestar.

Conscients d'aquest fet, sovint, les famílies, compartiu amb nosaltres inquietuds i dubtes al voltant del menjar.

## Quina és la nostra mirada al moment dels àpats?

L'equip de l'EBM El Marfull considerem que el moment dels àpats té un gran valor educatiu. Creiem que el valor de l'alimentació va més enllà del punt de vista nutricional. Pels nens i nenes significa també l'adquisició d'habilitats com tastar, mastegar, empassar, posar-se aliments a la boca, manipular, descobrir olors, gustos i textures. És un moment que també propicia l'adquisició d'hàbits i normes socials i ofereix un espai de trobada on els infants comparteixen amb els iguals i amb les educadores tot enfortint els vincles i establint relacions afectives i de comunicació.

Són moltes les veus que afirmen que menjar comporta també un procés d'aprenentatge que implica autonomia, autoestima i responsabilitat, i que, per tant, representa una font de satisfacció i plaer.

## Quina és l'actitud de l'adult entorn als àpats?

Les educadores, com a figura de referència a l'escola, oferim un acompanyament de qualitat, garantint el màxim possible la individualitat i el respecte cap a l'infant i els seus ritmes. I, per això, tenim en compte els següents aspectes:

- Promoure un ambient agradable que propiciï el desig de menjar i tastar els aliments.
- Oferir un espai preparat, pensat i adequat al moment i a l'infant. Així, com si fos un ritual, parem la taula davant seu amb unes estovalles i oferim coberts, gots, tovallons i una gerra d'aigua, per tal de fer-los partícips de l'inici dels àpats.
- Mostrar-nos properes i presents. Des d'una cadira a la seva alçada servim una quantitat moderada de menjar. Al llarg de l'àpat restem al seu abast, assegudes a taula, podem

observar, escoltar i donar temps mentre posem paraules a les accions que es van esdevenint i a les sensacions que això provoca en els infants.

### Què podem fer si un infant no vol menjar?

És cert que som els adults qui decidim què, com i quan menjar. No obstant, és l'infant, com a ésser capaç, qui decideix menjar, i també la quantitat que necessita.

En aquest sentit, és vital escoltar i respectar els senyals innats d'autoregulació dels infants, perquè el seu mecanisme està capacitat per reconèixer la sensació de gana i sacietat.

Per tant, en les ocasions en les que l'infant no presenta voluntat de menjar, des de l'escola, convidem sense forçar, oferim sense insistir i confiem en la seva capacitat d'autoregular-se, intentant respectar les seves decisions i preferències.

L'alimentació dels nens i les nenes evoluciona al llarg del temps, igual que el seu interès cap el menjar i la seva autonomia i, és per això que, cal adequar les nostres actuacions quan és necessari, tot oferint vincles segurs i canals oberts de comunicació respectuosa.

Poder comprendre l'estona dels àpats des d'aquesta mirada possibilita que els infants visquin el fet d'alimentar-se com una font de gaudi, on no només satisfan les seves necessitats, sinó que també es senten capaços, respectats i acompanyats.

Equip educatiu del Marfull