

Benvolgudes famílies,

El canvi d'horaris i rutines, així com el neguit i l'angoixa que tots i totes estem patint en aquesta situació tan particular que ens està tocant viure, fa que els nostres hàbits alimentaris es puguin veure afectats.

A tots ens passa que quan tenim problemes o estem passant per un moment complicat se'ns tanca l'estomac i deixem de menjar o pel contrari, l'ansietat ens fa menjar en excés i no sempre aquells aliments més saludables.

Si a tot això li sumem les singularitats dels nostres nens i nenes, ens podem trobar davant de problemàtiques difícils de solucionar i que s'allarguin en el temps.

Per aquest motiu us volem proporcionar un seguit de consells i suggeriments per tal de que des de casa, pugueu continuar amb aquesta tasca d'aprenentatge alimentari que duiem a terme fins ara a l'escola acompanyats per l'equip de monitors i monitores.

Els diferents àpats del dia ens han de nodrir no només a nivell físic a través dels nutrients que ens aporten els aliments sinó que també a nivell emocional amb l'experimentació a través dels gustos, les olors, el tacte o una presentació atractiva, etc. També ens aportarà beneficis a nivell social, compartir un moment distès a taula entre família i amics. Hem d'aconseguir fer-los gaudir de l'acte de menjar.

Que podem fer?

- **Manteniment de rutines:**

- És molt important mantenir en la mesura del possible el mateix horari en els àpats.
- Seguir un ordre preestablert i comunicat prèviament a l'infant de les activitats que farem i l'ordre d'aquestes. Finalitzar la tasca que estàvem realitzant i recollir el material, rentar les mans, dinar, recollir el parament, rentat de mans i higiene bucal.



- **Fer particip a l'infant**

- Serà molt més senzill anar introduint els hàbits en les rutines de l'infant si aquest forma part activa del procés.
- Col·laboració en la selecció i/o elaboració dels plats. Deixar-los triar que els bé de gust menjar dins d'una selecció prèvia i implicar-los en la realització.

- Davant una negativa a menjar un aliment en concret, no hem d'obligar a ingerir-lo. Des de la paciència hem d'oferir una alternativa, ja sigui canviant la presentació de l'aliment o substituint-lo per un altre.
- Oferir una ració raonable establerta entre els seus paràmetres habituals de gana i sacietat i acompanyar-lo en la seva autoregulació.



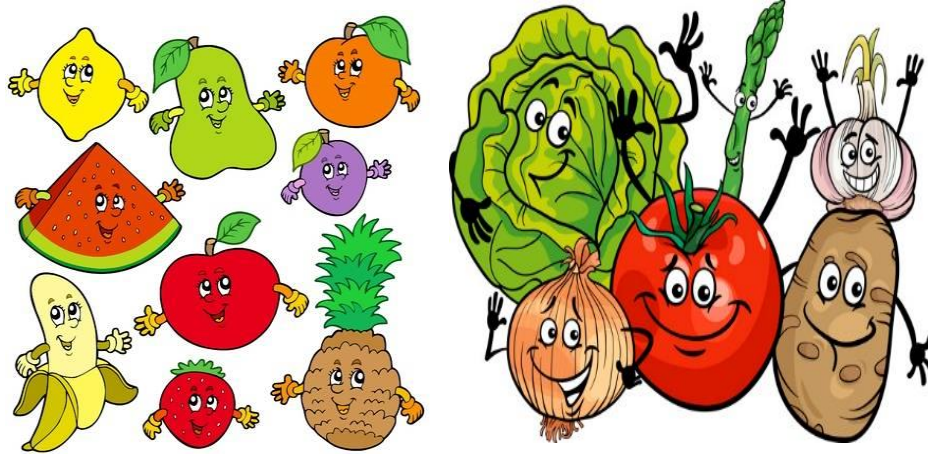
- **Els àpats, oportunitats per a compartir i aprendre**

- Aprofitar la reunió a taula per crear un bon ambient i promoure la comunicació. És un bon moment per a compartir anècdotes i enfortir vincles així com també per a la transmissió d'hàbits i conductes.
- Evitar els estímuls externs que puguin restar atenció a l'acte de menjar. No utilitzar televisió ni dispositius mòbils a no ser que sigui estrictament necessari.
- Quan l'infant estigui en procés d'aprenentatge de l'ús dels coberts, ajudar-lo en la tasca i ensenyar-li la forma correcta de fer-ho. Es pot fer a través de dinàmiques de joc i reforçant l'assoliment amb paraules de suport, abraçades i aplaudiments.



- **Els aliments**

- L'alimentació ha d'estar equilibrada, i adaptada al consum energètic de l'infant. Incorporant aliments rics en nutrients, vitamines i minerals i deixant per a ocasions puntuals els greixos.
- Procurar a l'infant un ampli ventall d'aliments i anar incorporant-ne de nous a poc a poc. Es recomana incorporar aquests últims en elaboracions que continguin els aliments preferits de l'infant.



BON PROFIT!

Verónica Vázquez. Coordinadora de Menjador