

# els menjadors + ESCOLA

**Alimentació** Aprendre a menjar de forma saludable

## Alimentació al ritme dels infants

**Víctor Rodríguez**  
Dietista  
nutricionista  
de Fundesplai



El Projecte Alimentari que Fundesplai proposa per al menjador escolar s'emmarca en el temps del migdia, és a dir, en el temps d'educació per a la salut, la responsabilitat i l'autonomia tant en la primera infància (0-3 anys) com en tota l'etapa escolar.

I és que l'alimentació és un hàbit que ens acompanya tota la vida i, durant la infància, cal acompanyar els àpats dels infants per fomentar conductes alimentàries saludables.

D'aquesta manera, el Projecte promou el respecte al ritme d'acceptació de l'infant en la introducció de nous aliments a partir



**Menjador escolar.** A l'escola fomentem conductes alimentàries saludables. FOTO: JM VALLS

dels sis mesos d'edat, fet que estarà condicionat al desenvolupament psicomotor de l'infant.

En aquesta etapa d'educació alimentària s'anima l'infant perquè a poc a poc aprengui a menjar sol i reguli la quantitat que menja. Així, l'infant assoleix

més autonomia i una millor regulació de la gana i sacietat, que els cuidadors han de respectar.

En l'àmbit escolar l'equip responsable del servei de menjador s'encarrega d'oferir racions d'aliments adaptades a les necessitats nutricionals per edat

i de respectar les manifestacions de gana-sacietat dels infants.

Així doncs, convidem al fet que l'infant, si ho desitja, pugui repetir de primer plat i de fruita fresca, però sempre educant i no obligant, perquè s'acabi el que se li ha ser-

vit. Igualment, respectem els trenta minuts per menjar amb tranquil·litat.

En conclusió, el Projecte alimentari a les escoles passa per fomentar la participació i responsabilitats dels infants en l'àpat del menjar.



**Opinió**

**Gemma Salvador Castell**  
Dietista-nutricionista.  
Agència de Salut Pública de Catalunya



### Acompanyar els àpats dels infants

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants que, a la llarga, configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut.

Sense oblidar que el primer i més important aprenentatge alimentari es produeix en el nucli familiar, el temps de migdia del menjador escolar és un moment privilegiat per desenvolupar tasques d'educació alimentària i una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. En el menjador els infants van adquirint petites responsabilitats i també és una gran oportunitat per conèixer, respectar i estimar la diversitat de costums i creences.

Una de les problemàtiques més habituals de l'estona de l'àpat és la que fa referència a les quantitats. Proposem escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana perquè se li serveixi. Així doncs, recomanem respectar la sensació de gana dels infants, sense exercir pressió ni forçar-los a acabar-se els plats si no tenen gana. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.

En definitiva, els adults tenim la responsabilitat sobre el què, l'on i el quan, i els infants són els qui decidiran sobre la quantitat.

**Particip-acció** Cal donar veu als i les alumnes

## A participar se n'aprèn participant!

**Jose González**  
Responsable  
Pàidos-Fundesplai



Improvissadament, un dia preguntem a noies de 6è d'una escola com viuen la participació al temps de migdia: "Participem fent propostes a través de la bústia, al debat a l'assemblea, al menjador, on som molt autònomes, al consell d'infants fent propostes per al menú, a l'informe d'autoavaluació contrastant la nostra

opinió amb la moni, realitzant i preparant les activitats i engrescant-hi companys/es. Tenim la sensació que participem en tot allò que volem, i això ens agrada."

Una coordinadora em diu que fomentar la participació dels infants en el seu temps de lleure els apodera i n'augmenta la motivació. La reflexió em recorda Cèsar Bona, quan manifesta que escoltar els infants, que se sentin valorats i participin és clau en l'èxit educatiu. Donar la veu als nens/es, que siguin protagonistes actius del seu temps, no és



**Participació.** Cal donar veu als infants perquè siguin protagonistes.

important en un projecte educatiu de migdia, és imprescindible. En termes de participació,

cal anar més enllà de la participació simple en què nois/es consumeixen activitats que els or-

ganitzem nosaltres; apostem per la consultiva, on entra en joc l'opinió; la projectiva, on formulen propostes, i la metaparticipació, on creen nous espais i mecanismes de participació. Un matis important; Alain deia que a l'infant no se'l pot fer triar entre el que ignora, ja que per escollir cal conèixer, i aquí és on pren força la responsabilitat de l'acompanyament educatiu perquè la participació tingui sentit i sigui d'utilitat. A participar s'aprèn participant, així que... ACCIÓ.



senyat una eina que permet avaluar el menjador escolar a través d'una enquesta en línia, que respon a ps educatiu del migdia de màxima qualitat. Mitjançant aquest senzill qüestionari, i en només cinc minuts, s dimensions principals: l'alimentació, el lleure educatiu i la relació amb l'AMPA, l'escola i les famílies.

**i** <http://bit.ly/migdia>  
Fes l'enquesta en 5 minuts!

Accedeix al document "Acompanyar els àpats dels infants"