4

# **Àpats en família**, moments de relació i comunicació.



## L'ALIMENTACIÓ ÉS NUTRICIÓ I RELACIÓ

L'àpat és un moment de trobada on ens alimentem i relacionem amb els altres. Durant la infància s'aprenen els costums, valors i hàbits alimentaris saludables a través de l'exemple de l'adult.

És un moment de comunicació i relació privilegiat per al vincle afectiu. Fomentar que l'àpat sigui una experiència afectiva respectuosa i conscient farà que l'infant desenvolupi l'interès i el plaer per l'alimentació.

## L'ALIMENTACIÓ COM A PROCÉS GRADUAL

El nadó a través de l'alletament matern es vincula amb la seva mare. La Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos, i fins als 2 anys. En cas de la lactància artificial, es recomana realitzar-la a demanda, amb contacte pell amb pell, i amb canvis de postura i de costat.

L'alimentació complementària a altres tipus d'aliments és un procés gradual i lent que necessita temps, paciència i acompanyament ja que implica una fita important d'adaptació de la succió a la masticació, als gustos i textures, així com en l'autonomia i l'ús dels coberts.

## BENEFICIS DELS ÀPATS EN FAMÍLIA

- A partir de que l'infant s'asseu recomanem els àpats en família (6m aprox).
- Moment de trobada familiar on estem junts i  parlem.
- Fomenta el vincle, la seguretat, la confiança i la pertinença.
- S'aprenen els hàbits alimentaris saludables a través del model.
- Milloren la salut emocional i enforteixen les relacions i la comunicació.
- Poden reduir el risc de patir trastorns de la conducta alimentaria.

## RECOMANACIONS PER ALS HÀBITS ALIMENTARIS GRATIFICANTS

- La interacció tranquil·la entre l'adult i l'infant durant l'alimentació és primordial.
- Gaudir del moment per generar el plaer en l'alimentació.
- Adaptar els horaris familiars per poder fer els àpats junts.
- Crear una rutina amb horaris estables.
- Cuidar l'espai, que sigui un lloc tranquil i agradable.
- Ajustar quantitats i respectar la seva sensació de gana.
- Oferir aliments saludables i preferiblement de forma natural (pelar i tallar la fruita davant d'ells).
- Evitar qualsevol pantalla.
- Planificar per no anar amb pressa.
- Afavorir que l'infant experimenti amb el menjar olorant-lo i tocant-los amb les mans.
- Elogiar les petites fites que aconsegueixi per fomentar l'autonomia (menjar sol, recollir plat i cullera,...).
- Fer-los participar en la preparació i elaboració dels àpats.
- Evitar que l'àpat sigui un moment de lluita (evitar enganyar, els càstigs i xantatges)
- Les reticències a tastar aliments nous poden ser normals, recomanem oferir-los en més d'una ocasió amb paciència i sense forçar.
- Evitar fer-lo escollir entre menús diferents.

SPAI TR3S
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
**Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç Spai Tr3s**

Col·laboració:

Ajuntament de Parets del Vallès

Educació
PARETS DEL VALLÈS