

CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR L'ÀPAT DELS INFANTS



A TOT ARREU:

- 1

Respectar la sensació de gana i sacietat.
- 2

Servir-se poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.
- 3

Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.
- 4

Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.
- 5

Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats.
- 6

Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.
- 7

Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.
- 8

Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.
- 9

Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre les persones adultes.

A MÉS, A L'ESCOLA:

- 1

Coordinar-se amb la família i el/la tutor/a si un infant habitualment no vol menjar alguns aliments.
- 2

Servir els plats a la taula, idealment per part dels mateixos infants.
- 3

Cuidar la qualitat gastronòmica dels plats i de l'espai on es menja.
- 4

Repartir els infants en grups petits, de 6-8 per taula.
- 5

Les persones adultes han d'evitar transmetre missatges negatius sobre el menjar.
- 6

És convenient que alguna persona adulta comparteixi el dinar amb els infants i adolescents.