

MENGEM DE COLORS!  
MENGEM SA!



# EDUCACIÓ. FAMÍLIA I MUNICIPI

Xarxa de debat educatiu amb i per a les famílies



XARXA de debat  
EDUCATIU amb i per  
a les FAMÍLIES



# presentació



La Xarxa de Debat Educatiu amb i per a les Famílies neix com un espai obert de trobada per a tota aquella persona amb interès en l'educació i el desenvolupament de la infància i l'adolescència en el municipi. L'educació és una necessitat fonamental per al creixement i desenvolupament positiu de les persones en tots els àmbits i, alhora, ens permet construir una societat millor. I aquesta és una responsabilitat de tots i totes com a ciutadania.

En una societat en què hi ha tantes informacions és valuós tenir oportunitats per parlar-ne i poder intercanviar experiències i coneixements amb altres. Participar en debats sobre l'educació ens permet esvaïr pors i neguits, compartir sabers i aconseguir criteris més clars per a prendre decisions i actuar quan cal.

A la Xarxa hi participen famílies i professionals de diferents àmbits; les seves vivències i aportacions, els recursos i estratègies que es posen en comú, així com l'intercanvi de diferents punts de vista nodreixen els debats i fan que siguin molt enriquidors.

La Xarxa és, doncs, un grup obert de participació i debat que pretén:

- Crear oportunitats per compartir i opinar sobre l'educació.
- Consensuar uns suggeriments o recomanacions que afavoreixin l'educació global de la infància i adolescència.
- Aconseguir que el municipi sigui una comunitat amb un major consens educatiu.
- Millorar el futur de nens, nenes i adolescents.

La finalitat de la Xarxa és, doncs, construir conjuntament una manera d'entendre l'educació d'infants i adolescents. Després de cinc anys de treball s'ha plantejat iniciar una col·lecció de llibrets en els quals es faci visible el debat generat en el seu si.

Cada publicació, centrada en un àmbit del desenvolupament de la infància i l'adolescència, recull les necessitats principals per créixer de forma sana i integral. És a partir d'aquestes que s'aporten suggeriments i pautes per educar i acompanyar el seu creixement i aprenentatge.

La il·lusió d'aquesta publicació és ser d'utilitat i engrescar-vos a participar a la Xarxa!

# de què parlem



Què ens passa?



- No vol menjar verdura, ja no sabem què fer!
- A l'escola menja peix però a casa no el vol ni tastar.
- S'aixeca de taula i li hem d'anar darrere amb el plat.
- A l'escola menja trossejat i a casa només vol triturat.
- No menja a l'hora de l'àpat però entre hores menja tot el que troba.
- Quan acabem de sopar, recull només el seu plat i se'n va a l'ordinador.
- Li hem de deixar el plat preparat perquè només sap fer-se entrepans i és l'únic que menjaria.

# de què parlem

## Què entenem per ALIMENTACIÓ?

Aprendre a alimentar-se és fonamental per nodrir el cos i créixer saludablement. Com tots els aprenentatges, és un procés que requereix unes pautes i criteris clars, l'atenció, la paciència i la constància de l'adult. L'infant ha d'aprendre de forma progressiva a alimentar-se autònomament per participar i créixer amb seguretat en si mateix/a.

Moltes malalties actuals són conseqüència d'una mala alimentació. Una alimentació saludable i equilibrada no requereix dietes, però cal varietat i quantitat adequada a l'edat i a l'activitat que es fa. Tenir cura de la varietat vol dir incloure aliments de tots els grups bàsics: làctics, cereals i farinacis, fruita fresca, fruits secs, verdura, llegums, carn, peix, ous, oli d'oliva i aigua, i preparar-los de diferents maneres.

Els àpats i la seva preparació poden ser un espai de relació familiar que, si s'afavoreix des de l'inici, es consolida i perdura en el temps. L'alimentació és una descoberta; cal que siguin moments agradables, tranquils, sense tensions ni impaciències. Si les persones adultes mostren serenitat, les criatures menjaran millor. Participar en l'elaboració dels plats permet estimular els sentits i descobrir aliments, colors i textures, a més ens dóna l'oportunitat de gaudir del temps en família!

Assumir els aprenentatges de cada etapa serà molt important per afavorir el desenvolupament global, és a dir, físic, psíquic, emocional i social de la criatura, a més de propiciar-ne l'autonomia i autoestima personal.

## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

**0-3** anys



Què	Per què	Com
Aprèn a menjar en família	Compartir el temps de l'àpat en família afavoreix l'aprenentatge de menjar amb els altres. Es fa visible que tothom menja variat.	Sempre que sigui possible, cal ajustar-se als horaris de l'infant i afavorir la comunicació durant l'àpat.
Aprèn a respectar els horaris dels àpats	L'infant -i el seu cos- necessita uns horaris regulars (rutines), el seu aprenentatge serà molt positiu per al seu desenvolupament.	Establir un horari bo per a l'infant i possible per a la família. Intentar mantenir-lo i evitar menjar fora d'hores.
Aprèn a seure correctament durant l'àpat	Per pair bé els aliments convé asseure's per menjar. És important ja que també s'afavoreix l'aprenentatge de l'espera.	Afavorir un ambient relaxat i confortable. Assignar un lloc per a cadascú a taula. Començar a menjar quan tothom i tot estigui a taula. No aixecar-se fins haver acabat.
Aprèn a menjar quantitats adequades	Per créixer i desenvolupar-se correctament es necessita una dieta suficient i adequada a l'edat i activitat que es practica.	Oferir la quantitat adequada i procurar que s'acabi allò que hi ha al plat.

## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

Què	Per què	Com
Aprèn a col·laborar a l'hora de parar i desparar la taula	L'aprenentatge de l'autonomia afavoreix la responsabilitat, la importància de l'ordre, de compartir i fer coses plegats. S'afavoreix el sentiment de pertinença i l'autonomia. Permet valorar les capacitats de l'infant.	Donar responsabilitats assumibles per a l'infant, per exemple portar coses a taula o a la cuina que no comportin cap risc.
Aprèn a fer servir el got per a beure i a mastegar per a menjar. Deixa de fer ús del biberó	La musculatura de l'infant s'ha de desenvolupar. D'aquí la importància de desenvolupar la musculatura, també, la musculatura de la boca, ja que evita les malformacions a la boca i les dents que comporta la succió com a hàbit. S'afavoreix que compregui que va creixent.	Introduir progressivament aliments variats. Cal retirar progressivament l'ús del biberó (a partir de l'any).
Aprèn a menjar sol/a, amb ajuda	L'aprenentatge de menjar sols afavoreix el fet de participar en la pròpia alimentació. Si s'assumeix en aquesta etapa afavorirà el desenvolupament de l'autonomia.	A partir de l'any – any i mig, en deixar els aliments triturats, l'infant té el propi plat. Se li permet agafar els aliments amb les mans i a poc a poc s'aprendrà a fer ús dels estris.
Aprèn a menjar variat	Créixer saludablement requereix una dieta equilibrada. És important aprendre a assaborir els diferents gustos i textures.	Oferir menjar variat i amb diferents textures, incloent petites quantitats del que no li agrada. Retirar de forma progressiva els aliments que no s'han de mastegar.
Aprèn l'hàbit de rentar-se les mans i les dents	Tenir cura de la higiene de la boca evita problemes bucal i gàstrics. És positiu aprendre hàbits d'higiene personal.	La persona adulta l'acompanya a rentar-se les mans abans de cada àpat, i les mans i les dents després; l'ajuda quan cal.

## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

**3-6** anys



Què	Per què	Com
Comença a preparar algun menjar molt senzill	És important aprendre a col·laborar en les tasques comunes. S'afavoreix l'autonomia i responsabilitat de l'infant i el sentiment de pertinença a la família.	Se li encomanen tasques senzilles i que pugui fer, com per exemple, batre un ou, fer un entrepà, preparar els cereals o parar i desparar taula.
Aprèn a reconèixer els aliments saludables	És positiu fer aprenentatges bàsics en relació a l'alimentació ja que afavorirà hàbits saludables.	La persona adulta dona exemple i orienta sobre els beneficis/perjudicis de certs aliments. Mostra flexibilitat: es pot menjar de tot però en determinats moments i quantitats.
Comença a fer ús del tovalló	És important aprendre diferents hàbits d'higiene personal.	Dóna el tovalló i recorda l'ús durant i en finalitzar l'àpat.



## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

Què	Per què	Com
Fa un ús correcte dels estris més comuns (cullera i forquilla)	Es desenvolupa destresa i coordinació amb les mans. Afavoreix l'aprenentatge de normes culturals vinculades amb l'alimentació.	La persona adulta en recorda l'ús, en cas que l'infant faci servir les mans. Dóna temps i ajuda a aprendre'n.
Menja variat i aprèn a acceptar-ho	És necessària una dieta equilibrada i és important aprendre a assumir-ho. Diferenciar i assaborir els aliments és un aprenentatge que permetrà una dieta variada.	No s'accepten punyetes amb el menjar que no li agrada; tot i que menja menys quantitat, s'ha d'acabar tot el que hi ha al plat. Ja no menja triturat.
Menja sol/a, tot i que no sempre ho fa correctament	Aprendre a fer ús dels estris per si mateix/a en aquesta etapa és important per adquirir autonomia personal. Cal aprendre a conviure i saber menjar sol/a en les diferents situacions.	La persona adulta ajuda en moments puntuals, amb la sopa, per exemple. L'infant comença a servir-se alguns aliments i la beguda.
Va assolint l'hàbit de rentar-se les mans i les dents	Els hàbits d'higiene personal són importants. S'afavoreix que prengui consciència que és una qüestió de salut.	La persona adulta ho recorda abans i després de cada àpat.
Es comporta bé a taula	Per a conviure en societat, és essencial aprendre pautes de conducta relacionades amb els àpats.	La persona adulta recorda que, per fer els àpats, cal seure bé, no aixecar-se fins que tothom acabi. No ofereix distraccions (joguines, veure la TV, ...).

# ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

**6-9** anys



Què	Per què	Com
Aprèn a tastar aliments poc habituals o d'altres cultures	Per mantenir una dieta variada necessita conèixer els diferents gustos i textures.	La persona adulta anima a tastar aliments poc habituals en petites quantitats o ofereix aquells que li cridin l'atenció.
Fa un ús adequat dels coberts i aprèn a tallar els aliments	Desenvolupar competència en l'ús d'estris l'ajudarà a adquirir autonomia. Ha d'aprendre a coordinar forquilla i ganivet.	Es permet que l'infant talli sense ajut els aliments i es dona un cop de mà en cas de plats difícils (peix i carn).
Aprèn a limitar la ingesta de begudes que li agraden	És important desenvolupar criteris d'autocontrol (autoregulació) en la dieta i els hàbits alimentaris per a mantenir una dieta saludable. S'afavoreix que aprengui a moderar-se.	Quan es comporta de forma inadequada, s'expliquen les conseqüències (mal de panxa, dificultat en la digestió, tenir menys gana a l'hora de l'àpat...).
Para i despara taula i ajuda a preparar esmorzar o berenar	Per tal d'afavorir la seva autonomia i maduresa, és positiu aprendre a assumir responsabilitats i col·laborar en les tasques domèstiques i comunes.	Se li encomanen aquelles tasques que pot assumir a diari. En aquelles que són més difícils, la persona adulta ajuda i dona pautes.
Menja amb la boca tancada, no parla amb la boca plena, utilitza el tovalló. No fa soroll en beure.	Els comportaments socials a taula són un aprenentatge que afavoreix la convivència.	La persona adulta orienta i argumenta, dona exemples.

## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

**9-12** anys



	Què	Per què	Com
	Aprèn a seleccionar aliments per a elaborar un àpat	Assolir criteris alimentaris permetrà aprendre a optar per una dieta equilibrada.	Quan escull aliments que hi ha a casa, la persona adulta dóna raons que ajuden a entendre i saber escollir (criteris relacionats amb la piràmide de l'alimentació).
	Aprèn a ajustar la quantitat i productes per a cada àpat i prepara algun àpat fàcil	És important col·laborar en tasques comunes ja que s'afavoreix l'autonomia i maduresa de l'infant i millora de la seva autoimatge personal.	Prepara una truita francesa, un entrepà o una amanida sense ajuda de la persona adulta. Posteriorment es comenta com ha anat i es donen pautes, si cal.
	Aprèn que cal esperar els altres abans de començar, a dir «bon profit», etc.	L'aprenentatge de qüestions culturals relacionades amb els àpats afavoreix la convivència i la socialització.	La persona adulta explica què cal fer i dir a cada situació i dóna temps. Ho recorda en algunes circumstàncies.
	Aprèn a endreçar la cuina: rentar plats, endreçar els estris nets, netejar el marbre, etc.	Tenir cura dels espais comuns i la col·laboració en les tasques domèstiques afavoreix l'autonomia, la responsabilitat i la maduresa.	La persona adulta i l'infant ho fan conjuntament. L'infant comença a assumir algunes tasques que comença a fer tot/a sol/a.

## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

# 12-14 anys



Què	Per què	Com
Menja i es comporta correctament sense control de la persona adulta	La regulació de la pròpia conducta és un aprenentatge fonamental per al desenvolupament.	La persona adulta orienta la jove prèviament, deixa que enfronti la situació i després comenten conjuntament com ha anat.
Aprèn a planificar menús i a responsabilitzar-se d'algun àpat	Es promouen aprenentatges diversos, entre els quals hi ha la presa de decisions, que afavoreixin l'autonomia. S'opta per una dieta saludable.	Se li encarrega la preparació d'un àpat fàcil per a tota la família, en què decideixi el plat i ingredients. Es permet que l'esculli al seu gust.
Aprèn a seleccionar i comprar aliments	S'afavoreix l'adquisició d'autonomia i el desenvolupament de diverses competències (demanar a la botiga, decidir davant diferents alternatives, gestionar el canvi, etc.).	La persona adulta diu què es necessita i la jove va a comprar sola.
Endreça la cuina «mitjanament» bé i ho assumeix periòdicament	És important assumir responsabilitats i desenvolupar rutines de neteja dels espais comuns. S'afavoreix l'aprenentatge de la responsabilitat compartida.	Se li encarrega regularment assumir la recollida de la cuina, amb la supervisió adulta.

## ▶ orientacions per acompanyar el procés educatiu

# 14-16 anys



Què	Per què	Com
Té criteris per a una alimentació equilibrada i aprèn les conseqüències de l'abús de certs aliments	Optar per una dieta saludable en promou el benestar físic i psicosocial present i futur i evita possibles malalties.	Participa en l'elecció del menú setmanal. La persona adulta orienta i argumenta.
Prepara un àpat per a tota la família habitualment	Saber preveure (anticipació) i organitzar-se i desenvolupar les pròpies competències afavoreixen l'autonomia personal i professional.	S'encarrega d'organitzar i preparar, com a mínim, un àpat setmanal (comprar, preparar, servir, recollir, netejar estris i plats); la persona adulta ja no cal que supervisi.
Endreça la cuina correctament i ho fa de forma sistemàtica	Assumir i col·laborar en les tasques comunes és un aprenentatge que millora la socialització i convivència i afavoreix una autoimatge positiva.	Col·labora habitualment en l'endreça de la cuina: recollir estris, la taula, rentar plats, escombrar, etc.
Sap preparar tot tipus de plats quotidians i aprèn a adaptar-los	S'afavoreix la flexibilitat i responsabilitat. Aplicar coneixements adquirits i desenvolupar les pròpies habilitats permet l'autovaloració i el reconeixement del grup.	Modifica el plat previst, sigui en quantitats (tenir un convidat) o els ingredients (innovació).

# *per saber-ne més*



## Orientacions generals en relació a l'alimentació:

- **Cómo alimentarse: por qué, cuando y qué cosas comer.** Ambrogio i altres. Ediciones Tyris. 1987
- **El menjar.** Susanna Arànega i Joan Portell. La Galera. 2000
- **Els nostres aliments.** Àngela Weinhold. Edicions Elfos. 2004

## Orientacions i pautes sobre com alimentar-se:

- **L'alimentació de l'adolescent.** Montserrat Illán i Mercè Pi (CESNID). Editorial Pòrtic. 2001
- **L'alimentació de la mare i els nens petits.** Montserrat Illán i Mercè Pi (CESNID). Editorial Pòrtic. 2001
- **Els hàbits alimentaris.** Alicia Aguilar i Francesc Saigi. Editorial UOC. 2009
- **El teu menjar.** Doriling Kindersley Limited. Plaza Janés. 1994
- **Més enllà dels macarrons.** Ada Parellada. Editorial Mina. 2007.
- **Mi niño no me come.** Carlos González. Editorial Temas de Hoy. 2004

# *per saber-ne més*



## Recull de receptes:

- **¡A cocinar! Un libro para pequeños cocineros.** Pamela Gwythier. Parragon Books Ltd.
- **A dinar!** Ada Parellada. Editorial Columna. 2004
- **Cocinar es divertido.** José Ramón Zueco i Tatiana Suárez. Editorial Imaginarium. 2001
- **Los jóvenes en la cocina.** Ángela Wilkel. Editorial Molino. 1994
- **Meriendas bestiales.** Carmen Molinero. Editorial Imaginarium. 2002
- **Recetas para bebés y niños.** Graciela Bajraj. Alba Editorial. 2003
- **Un vendaval a la cuina.** Sam Stern. Editorial RBA. 2006

# *agraïments*



Agraïm la col·laboració de totes les persones participants en aquest procés de construcció de coneixement per la seva participació en les trobades, explicant i reflexionant sobre experiències viscudes. Volem destacar el paper clau i dedicació del grup de persones de la Xarxa que s'han implicat en la redacció d'aquesta publicació.

Gràcies, doncs, a totes aquelles persones que han contribuït a enriquir la Xarxa de Debat Educatiu amb i per a les Famílies de Parets del Vallès i a millorar l'educació dels nostres infants i adolescents.





## **Coordinació:**

Servei d'Educació:  
Marta Amela Obiols  
Núria Torres Gispert

## **Redacció:**

Xarxa de debat amb i per a les famílies:  
Cristina Camanforte (AMPA escola ACESCO)  
Dolors Gómez (AMPA escola bressol La Cuna)  
Alicia Camañes (Escola Bressol El Cirerer)  
Montse Romero (Escola Bressol El Cirerer)  
Núria Sancho (Escola Bressol La Cuna)  
Susanna García (Escola Municipal Pau Vila)  
Pilar Piernau (Escola Municipal Pau Vila)  
Maria del Mar Valle (Escola Municipal Pau Vila)  
Mireia Gurri (Escola Vila Parietes)  
Mercè Escardó (Biblioteca Can Butjosa)  
Guille Prior (Servei de pediatria de l'Àrea Bàsica de Salut)

## **Assessorament:**

Maria Jesús Comellas Carbó  
Àrea d'Educació de la Diputació de Barcelona  
Universitat Autònoma de Barcelona

## **Edició:**

Ajuntament de Parets del Vallès. 2010

## **Disseny i maquetació:**

Servei de Comunicació Institucional:  
Heribert Gallardo Poncelas  
Joan Vila Pera

## **Il·lustracions:**

Pau Farell

## **Impressió:**

Dinimpres, SL

## **Dipòsit legal:**

B-43.164-2010

***mengem de colors!***  
***mengem sa!***





