

SOAF

Alimentació saludable
i criança positiva

ÀPATS
EN FAMÍLIA 

Tallers

Àpats en Família: Molt més que alimentar-se



imsst
INSTITUT MUNICIPAL
DE SERVEIS SOCIALS DE TARRAGONA

 AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



Àpats en Família: Molt més que alimentar-se

Tan important és tenir una alimentació sana i equilibrada com saber menjar en família. En aquests tallers s'aprenen eines que ajuden a les famílies a fer dels seus àpats un espai per estimar, conèixer i educar els seus fills i filles.

Famílies, us heu preguntat:

- *Com gaudir dels àpats en família?*
- *Què faig perquè es porti bé a taula?*
- *si no vol menjar?*
- *Com han de ser els àpats?*
- *Què podem fer perquè col·laborin a casa?*
- *Pot escollir l'infant entre dos menús?*
- *Les pantalles són bones aliades en els àpats?*



Presencial



En línia



4 FRANGES D'EDAT

De 0 a 2 anys: L'àpat, un espai també per estimar.

De 2 a 6 anys: L'àpat, una oportunitat per educar. No la deixis escapar!

De 6 a 12 anys: Tots a taula però, què fem perquè col·laborin a casa.

De 12 a 18 anys: Àpats amb adolescents, àpats diferents.





OBJECTIU

Reflexionar sobre les bones pràctiques dels pares i mares a l'hora dels àpats, perquè l'àpat esdevingui un espai de nutrició emocional.

Gaudir de les relacions familiars i potenciar les capacitats dels fills i filles.





De 0 a 2 anys:

Sabies que...

- *Com totes les activitats que fa un nadó, l'alimentació és també un joc.*
- *No hem de fer ni decidir res que pugui fer o decidir l'infant de forma autònoma. L'autonomia és un repte del desenvolupament.*
- *Mengem perquè creixem, no creixem perquè mengem.*
- *La criatura és qui diu quant, els pares i mares què.*
- *No hi ha pressa per introduir nous aliments, ho farem al ritme que marqui el nen o nena.*

De 2 a 6 anys:

Sabies que...

- *Els adults són el model dels seus fills i filles.*
- *Les pantalles, ben lluny de la taula.*
- *Límits clars i fermes, sempre adaptats als infants.*
- *Cal evitar càstigs o xantatges relacionats amb el menjar.*
- *L'infant és qui diu quant, els pares i mares què i quan es menja.*
- *Menys no sempre és poc i més no sempre és millor.*
- *L'objectiu, menjar de tots els colors.*





De 6 a 12 anys:

Sabies que...

L'infant, durant aquesta etapa serà capaç de:

- *Anar a comprar. Ajudar a endreçar. Triar les escombraries per reciclar. Preparar l'esmorzar. Ajudar a la cuina. Tallar pa, verdures, fruites... Parar i desparar taula. Servir-se el menjar.*

La funció de l'adult serà:

- *Explicar molt bé per què han d'ajudar.*
- *Ser un model i acompanyar.*
- *Mantenir la constància i l'organització.*
- *Tenir paciència i elogiar les petites fites assolides.*



De 12 a 18 anys:

Sabies que...

- És recomanable que els àpats en família es facin amb la taula ben parada.
- Utilitza els àpats com espais privilegiats de comunicació. Propicia un ambient agradable al voltant de la taula i evita parlar de conflictes.
- Les estratègies educatives han de canviar; encara ens necessiten però ja són més grans i no els podem dir les coses de la mateixa manera que quan eren nens i nenes.
- Cal pactar unes normes familiars sobre l'ús de les pantalles a taula que tots haurem de respectar. Els adults també!
- Cada cop són més grans i han de poder participar en les tasques de casa. Cal pactar quines seran les que faran.

**Orientem
les famílies**

Si vols saber més contacta amb el servei



SOAF TARRAGONA

Plaça Prim, 6

Tel. 977.29.61.71

Tel. 627.625.539

soaf@tarragona.cat