

Aprender  
junts, créixer  
en família

Mengem en  
família



# 4

Aprender  
junts, créixer  
en família

Mengem en  
família



Obra Social "la Caixa"

Per tal d'evitar la repetició excessiva de formes dobles en el text (nens i nenes, fills i filles, pares i mares, etc.) i agilitzar-ne la lectura, s'ha optat pel masculí morfològic (gènere no marcat), que té valor genèric en les llengües romàniques. Aquest ús normatiu és recomanable, dins el marc d'un llenguatge no sexista, en els casos de contínua repetició dels mateixos termes.

#### **EDICIÓ:**

**Fundació Bancària "la Caixa"**

#### AUTORS:

Javier Loyo (Coop. Eduvic)

Lucía Regla (Coop. Eduvic)

María José Rozas (Coop. Eduvic)

Sandra Torres (Coop. Eduvic)

#### DIRECCIÓ DEL PROJECTE:

Pere Amorós (Universitat de Barcelona)

Adela Camí (Coop. Eduvic)

Marta Gallardo (Coop. Eduvic)

María José Rodrigo (Universitat de La Laguna)

#### REVISIÓ DE CONTINGUTS:

Adela Camí, Cèlia Camarasa, Marta Anguera (Coop. Eduvic)

María Manera i Gemma Salvador (Agència Salut Pública de Catalunya)

Amb la supervisió tècnica del Departament de Benestar Social i Família  
i del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

#### DISSENY GRÀFIC:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

#### IL·LUSTRACIONS:

Imma Itxart

#### CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA i TRADUCCIÓ:

Aston Translations

#### IMPRESSIÓ:

Milimétrica Producciones

© de l'edició, Fundació Bancària "la Caixa"

3a Edició, 2016

Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 13385-2016

# Índex

Introducció ..... 5

Sessions per a pares ..... 9

Sessió 1: Com gaudir dels àpats en família ..... 10

Sessió 2: Hàbits alimentaris i aprofitament..... 18

Sessions per a fills ..... 28

Sessió 1: Que bo que és! ..... 30

Sessió 2: Els àpats, espais de convivència ..... 36

Sessions per a famílies ..... 44

Sessió 1: Els àpats, cosa de tots ..... 46

Sessió 2: Passar-ho bé..... 52



## Mòdul 4

# Mengem en família

**Els infants de 6 a 12 anys** estan en plena etapa de creixement. Un creixement constant que requerirà una alimentació variada i equilibrada que els proporcioni tot allò que el seu cos necessita per desenvolupar-se. Cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que contingui tots els nutrients que necessita l'infant, excepte la llet materna durant els primers mesos i ja fa temps que en van deixar de prendre.

És doncs molt important prendre consciència de la necessitat d'una alimentació saludable per al correcte desenvolupament físic, intel·lectual i motriu dels nostres fills.

Educar en una correcta alimentació és tasca dels pares. És una tasca que demana paciència i constància. Implica passar de "forçar" a despertar la seva curiositat oferint-los un ampli ventall d'aliments saludables (formes, colors, olors, textures...) i, sobretot, educar donant exemple: "fes el que vols que el teu fill faci".

Els infants d'aquesta etapa són molt més autònoms, mengen sense necessitat de suport i ja comencen a definir les seves preferències. Encara que hi hagi situacions complicades (pel que fa a gustos, preferències alimentàries o hàbits a casa) s'obre un gran ventall de noves experiències i possibilitats de cooperació familiar. És un moment per

gaudir en família d'un munt d'activitats comunes, de les quals l'alimentació serà una part important.

L'alimentació es diversifica en aquesta etapa de la vida i és el moment de proposar experiències gustatives que despertin l'interès per la varietat d'aliments amb nous gustos i textures.

És també, doncs, el moment de proposar activitats de cuina en família que ens permetin gaudir del procés d'elaboració dels aliments. Els nostres fills ens poden acompanyar a comprar, a endreçar la compra a casa, a cuinar i a desparar la taula. Totes aquestes activitats ens proporcionen espais per estrènyer els vincles familiars, compartir estones, xerrar, transmetre valors, adquirir nous coneixements relacionats amb l'alimentació, i treballar hàbits i competències transversals molt interessants per al desenvolupament evolutiu de l'infant.

## Mòdul 4

# Mengem en família

### Objectius

Aprofitar les possibilitats que ofereixen els àpats per educar en una alimentació saludable i responsable, gaudir de les relacions familiars i potenciar les capacitats dels fills.

### Competències parentals

- Valorar els àpats com un moment de trobada familiar i de foment de relacions positives entre els membres de la família.
- Identificar les necessitats reals d'alimentació dels infants de 6 a 12 anys.
- Valorar una alimentació saludable que assegurï el desenvolupament, tant físic com psicològic, motriu i afectiu, dels fills.
- Incorporar noves estratègies per a la comunicació.
- Incorporar estratègies per motivar la cooperació en les tasques de la llar.
- Incorporar estratègies d'aprofitament i de reducció del malbaratament d'aliments.

### Competències dels fills

- Aprendre les necessitats reals d'alimentació per a la seva edat.
- Comprendre que una alimentació saludable els assegura un bon desenvolupament físic, psicològic, motriu i afectiu.
- Valorar els àpats com un moment de trobada familiar i de foment de relacions positives entre els membres de la família.

- Assumir responsabilitats pel que fa a la cooperació en les tasques de la llar.
- Entendre la importància de no llençar menjar i incorporar estratègies d'aprofitament d'aliments.

### Sessions

Pares:

- Com gaudir dels àpats en família.
- Hàbits alimentaris i aprofitament.

Fills:

- Que bo que és!
- Els àpats, espais de convivència.

Família:

- Els àpats, cosa de tots.
- Passar-ho bé.





# Sessions per a pares

**Els nostres fills han guanyat** autonomia i ara ja són capaços de fer més coses i cada cop millor. Serà el moment de consolidar o introduir, si encara no s'ha fet, la col·laboració en les tasques domèstiques i deixar que comencin a entrar a la cuina per ajudar les persones adultes. En aquest procés és important l'exemple dels pares per tal que els fills integrin que la preparació dels aliments i les activitats de parar taula, recollir la cuina... NO són una cosa de dones i SÍ una responsabilitat de tots.

L'àpat en família és un espai propici per parlar amb els nens del que l'alimentació significa per a la salut i de la conveniència de poder menjar variat i saludable.

Reflexionar sobre els àpats també implica pensar en aspectes pràctics. D'una banda: com oferir als fills una dieta equilibrada i alhora ajustada a la disponibilitat econòmica de cada família. Menjar bé no implica gastar molts diners. I, de l'altra: com treure el màxim profit als aliments de què disposem a partir de fer-ne una reutilització responsable i saludable.

Serà aquesta, doncs, una etapa intensa en què consolidar hàbits, reforçar aprenentatges gradualment i afavorir actituds.

# Sessió 1

## Com gaudir dels àpats en família

### Objectius

Reflexionar sobre les responsabilitats que poden assumir els fills durant els àpats i com podem potenciar la seva col·laboració.  
Identificar les actituds i accions que fan les persones adultes i que afavoreixen o dificulten la vivència agradable de l'àpat.

### Continguts

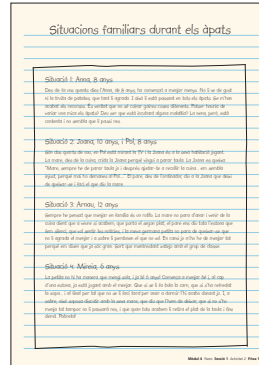
L'àpat, una situació quotidiana educativa.  
Una alimentació saludable afavoreix un desenvolupament adequat.  
El clima familiar que fa de l'àpat un moment agradable.  
La col·laboració en les tasques domèstiques per potenciar capacitats dels nostres fills.

### Activitats

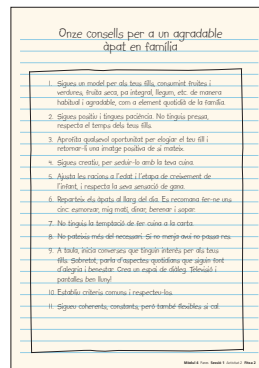
Activitat 1. Observem les capacitats dels nostres fills.  
Activitat 2. Què podem millorar?

### Materials i recursos

Fitxa 1: Situacions familiars durant els àpats.  
Fitxa 2: Onze consells per a un agradable àpat en família.



Mòdul 4  
Sessions per a pares  
Sessió 1  
Activitat 2  
Fitxa 1: Situacions familiars durant els àpats



Mòdul 4  
Sessions per a pares  
Sessió 1  
Activitat 2  
Fitxa 2: Onze consells per a un agradable àpat en família

## Desenvolupament de la sessió

Durant la sessió, es cerca generar el clima de grup que faciliti el procés de reflexió que permetrà compartir les situacions familiars que es donen durant els àpats.

Les dues activitats planificades estan pensades perquè els pares comparteixin els sentiments i reaccions que es donen durant els àpats, les responsabilitats que convé que assumeixin els fills per afavorir-ne l'autonomia, la seguretat i el sentiment de pertinença, i com poden transformar el moment de l'àpat en un espai educatiu i de relació tenint en compte els principis de la criança positiva i de la perspectiva de gènere.

### Activitat 1

#### Observem les capacitats del nostres fills

Grup gran. Pluja d'idees.  
30 minuts.

#### a. Introducció

Els infants en aquesta etapa poden col·laborar de moltes i diverses maneres en les tasques de la llar i, més concretament, en les tasques que es realitzen al voltant dels àpats. Tot sovint, però, hi ha una manca de temps real, especialment al vespre, abans de l'hora dels sopars. S'ajunten diverses obligacions: els deures escolars, les activitats extraescolars, l'hora de la dutxa... i sovint els adults acostumen a assumir tota la feina de preparació de l'àpat, per evitar que s'acabi sopant massa tard.

Amb aquesta activitat es cerca reflexionar sobre la col·laboració en les tasques, en aquest cas durant els àpats, com a oportunitat per afavorir l'autonomia, l'autoestima i la responsabilitat dels fills. Es tracta de transformar els àpats en una experiència educativa, ja que, quan treballem els hàbits saludables i la

col·laboració a la llar, els fills se senten capaços, útils, que aporten..., amb la qual cosa els ajudem en el seu desenvolupament i maduresa global. En aquest sentit, el fet que tant el pare com la mare participin en les tasques relacionades amb els àpats fa que els fills compreguin que la preparació del menjar, la recollida de la cuina, parar taula... no són feines de dones, sinó una responsabilitat compartida entre tots.

#### b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora presentarà un quadre/diàleg que serà la base per iniciar una reflexió en grup global. Aquest quadre, format per dues columnes, es dibuixa a la pissarra i en cada columna s'escriuen les següents preguntes:

- Quines responsabilitats assumeixen els vostres fills pel que fa als àpats?
- Quines estratègies utilitzeu per motivar els vostres fills a col·laborar?

Amb el suport de la primera pregunta s'inicia una pluja d'idees que es col·loquen a la respectiva edat que indiquin els pares.

A partir d'aquestes aportacions s'observa i es reflexiona que les responsabilitats que pot tenir un infant depenen de l'edat, però també de si la dinàmica familiar afavoreix que les vagi assumint.

Després, cada participant indica quina estratègia utilitza perquè s'assumeixi aquesta responsabilitat.

Amb les idees i aportacions dels grups, la persona dinamitzadora anirà construint el cos teòric que, juntament amb les aportacions, pot tenir els següents continguts:

Quines responsabilitats assumeixen els vostres fills pel que fa als àpats?	Quines estratègies utilitzeu per motivar els vostres fills a col·laborar?
6 a 8 anys	
9 a 12 anys	

Entre les tasques de casa relacionades amb l'alimentació, l'infant durant aquesta etapa evolutiva serà capaç de fer les següents:

- Anar a comprar
- Ajudar a endreçar
- Preparar l'esmorzar
- Ajudar a la cuina
- Cuinar plats freds i ajudar en la preparació prèvia a la cocció
- Parar i desparar taula
- Triar les escombraries per reciclar
- Llençar les escombraries al contenidor
- Servir-se el menjar
- Tallar pa, verdures, fruites...

En relació amb les tasques domèstiques, la funció de l'adult serà:

- Acompanyar
- Explicar molt bé per què han d'ajudar
- Mantenir la constància i l'organització
- Tenir paciència i respectar la incorporació gradual
- Ser un model
- Elogiar les petites fites assolides

Però, com fer que ajudi a casa?

- Raonant el perquè de cada tasca
- Negociant, tenint clar què és el que creiem que ha de fer i farà
- Motivant, explicant-li els beneficis del que farà per a ell o ella i per a la família
- Reforçant cada intent, encara que sigui fallit, i cada fita aconseguida
- Valorant una bona predisposició
- Servint de model en tot el que fem
- Deixant que trobi solucions a les petites dificultats que puguin sorgir
- Evitant les recompenses, tret d'un reconeixement dolç i afectuós de l'esforç

### c. Conclusió

Aprofitant les aportacions de les famílies, la persona dinamitzadora finalitzarà l'activitat destacant alguns consells:

- Ja són més grans i poden fer cada cop més coses. Però hem d'estar atents perquè, si no, la nostra tendència com a pares és de fer-ho tot sense adonar-nos que al final d'aquesta etapa hauran d'haver guanyat autonomia, ja que en molts casos quan comencin a l'institut hauran de dinar tots sols a casa o fer altres tasques domèstiques.
- Hem de valorar l'edat i la capacitat de cada infant i hem de donar-li petites responsabilitats en la mesura de les seves possibilitats, reconèixer cada nova fita i animar-lo a aconseguir-ne més gradualment.
- Ja hem vist la importància de l'actitud dels pares per aconseguir que els nens col·laborin en les tasques domèstiques amb responsabilitat i implicació.



## Activitat 2

### Què podem millorar?

Grups petits. Estudi de situacions.  
30 minuts.

#### a. Introducció

Segur que ens hem plantejat alguna vegada per què un àpat que podria ser tranquil no ho és. No sabem per què aquell dia els nostres fills no volen menjar allò que sempre mengen, de sobte l'ambient és tens i l'àpat acaba sent un tràmit que volem superar ràpidament. Què pot haver passat? Què podríem fer per millorar aquesta situació?

Mitjançant casos de situacions quotidianes es genera un debat reflexiu per treballar les actituds o accions que fem els adults i que afavoreixen o dificulten la vivència agradable i educativa de l'àpat. A partir d'aquesta reflexió es treballa la construcció d'estratègies per superar les situacions difícils que sorgeixen durant els àpats.

#### b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora dona la indicació de formar grups de 3 o 4 persones. A cada grup li lliura un full on hi ha descrita una situació que pot ser habitual a casa a l'hora dels àpats (*fitxa 1: Situacions familiars durant els àpats*).

##### “SITUACIÓ 1: ANNA, 8 ANYS

Des de fa uns quants dies l'Anna, de 8 anys, ha començat a menjar menys. No li ve de gust ni la truita de patates, que tant li agrada. I això li està passant en tots els àpats. Se m'han acabat els recursos. És veritat que no sé cuinar gaires coses diferents. Potser hauria de variar una mica els àpats? Deu ser que està incubant alguna malaltia? La nena, però, està contenta i no sembla que li passi res.”

“SITUACIÓ 2: JOANA, 10 ANYS, I POL, 8 ANYS  
Són dos quarts de nou, en Pol està mirant la TV

i la Joana és a la seva habitació jugant. La mare, des de la cuina, crida la Joana perquè vingui a parar la taula. La Joana es queixa: “Mare, sempre he de parar la taula jo i després ajudar-te a recollir la cuina... em sembla injust, perquè mai ho demanes al Pol...” El pare, des de l'ordinador diu a la Joana que deixi de queixar-se i faci el que diu la mare.”

##### “SITUACIÓ 3: ARNAU, 12 ANYS

Sempre he pensat que menjar en família és un rotllo. La mare no para d'anar i venir de la cuina dient que a veure si acabem, que porta el segon plat; el pare ens diu tota l'estona que fem silenci, que vol sentir les notícies, i la meva germana petita no para de queixar-se que no li agrada el menjar i a sobre li perdonen el que no vol. En canvi jo m'ho he de menjar tot perquè em diuen que ja sóc gran. Sort que mentrestant xatejo amb el grup de classe.”

##### “SITUACIÓ 4: MIREIA, 6 ANYS

La petita no hi ha manera que mengi sola, i ja té 6 anys! Comença a menjar bé i, al cap d'una estona, ja està jugant amb el menjar. Que si se li fa bola la carn, que si s'ha refredat la sopa... I al final, per tal que no se li faci tard per anar a dormir, l'hi acabo donant jo. I, a sobre, això suposa discutir amb la seva mare, que diu que l'hem de deixar, que si no s'ho menja tot tampoc no li passarà res, i que quan tots acabem li retira el plat de la taula i fins demà. Pobreta!”

Cada grup llegeix la situació i es comenten les següents preguntes:

- Què passa en la situació que teniu assignada?
- Com se sent cadascú?
- Quina solució es podria proposar?
- Què s'hauria de canviar?

Posteriorment un representant de cada grup llegeix el cas i exposa les reflexions i propostes que han sortit.

La persona dinamitzadora anotarà a la pissarra les aportacions dels subgrups. Amb la seva intervenció farà emergir reflexions i orientacions, basades en el que han anat aportant els diferents grups, sobre estratègies per transformar els àpats en oportunitats per reforçar el vincle familiar.

### c. Conclusió

Com a conclusió, la persona dinamitzadora pot acabar recollint les idees dels participants i reforçar les aportacions amb alguns consells de la llista següent:

1. Sigues un model per al teu fill, consumint fruites i verdures, fruita seca, pa integral, llegum, etc. de manera habitual i agradable, com a element quotidià de la família.
2. Sigues positiu i tingues paciència. No tinguis pressa, respecta el temps dels teus fills.
3. Sigues creatiu, per seduir-los amb la teva cuina.
4. Ajusta les racions a l'edat i l'etapa de creixement de l'infant, i respecta la seva sensació de gana.
5. A taula, inicia converses que tinguin interès per als teus fills. Sobretot relacionades amb aspectes quotidians que siguin font d'alegria i benestar. Crea un espai de diàleg. Televisió i pantalles ben lluny!

Un altre aspecte que cal destacar és la importància que tant els pares com els fills participin en les tasques de casa. Això genera un clima de col·laboració i participació igualitària per educar des d'una perspectiva de gènere.

### Recorda

Sigues un model per al teu fill, consumint fruites i verdures, fruita seca, pa integral, llegum, etc.

- Sigues positiu i tingues paciència.
- Sigues creatiu, per seduir-lo amb la teva cuina.
- Ajusta les racions a l'edat i l'etapa de creixement de l'infant, i respecta la seva sensació de gana.

- A taula, inicia converses que tinguin interès per als teus fills.
- Crea un espai de diàleg. Televisió i pantalles ben lluny!

# Situacions familiars durant els àpats

## Situació 1: Anna, 8 anys

Des de fa uns quants dies l'Anna, de 8 anys, ha començat a menjar menys. No li ve de gust ni la truita de patates, que tant li agrada. I això li està passant en tots els àpats. Se m'han acabat els recursos. És veritat que no sé cuinar gaires coses diferents. Potser hauria de variar una mica els àpats? Deu ser que està incubant alguna malaltia? La nena, però, està contenta i no sembla que li passi res.

## Situació 2: Joana, 10 anys, i Pol, 8 anys

Són dos quarts de nou, en Pol està mirant la TV i la Joana és a la seva habitació jugant. La mare, des de la cuina, crida la Joana perquè vingui a parar taula. La Joana es queixa: "Mare, sempre he de parar taula jo i després ajudar-te a recollir la cuina... em sembla injust, perquè mai ho demanes al Pol..." El pare, des de l'ordinador, diu a la Joana que deixi de queixar-se i faci el que diu la mare.

## Situació 3: Arnau, 12 anys

Sempre he pensat que menjar en família és un rotllo. La mare no para d'anar i venir de la cuina dient que a veure si acabem, que porta el segon plat; el pare ens diu tota l'estona que fem silenci, que vol sentir les notícies, i la meua germana petita no para de queixar-se que no li agrada el menjar i a sobre li perdonen el que no vol. En canvi jo m'ho he de menjar tot perquè em diuen que ja sóc gran. Sort que mentrestant xatejo amb el grup de classe.

## Situació 4: Mireia, 6 anys

La petita no hi ha manera que mengi sola, i ja té 6 anys! Comença a menjar bé i, al cap d'una estona, ja està jugant amb el menjar. Que si se li fa bola la carn, que si s'ha refredat la sopa... i al final per tal que no se li faci tard per anar a dormir l'hi acabo donant jo. I, a sobre, això suposa discutir amb la seva mare, que diu que l'hem de deixar, que si no s'ho menja tot tampoc no li passarà res, i que quan tots acabem li retira el plat de la taula i fins demà. Pobreta!



# Onze consells per a un agradable àpat en família

1. Sigues un model per als teus fills, consumint fruites i verdures, fruita seca, pa integral, llegum, etc. de manera habitual i agradable, com a element quotidià de la família.
2. Sigues positiu i tingues paciència. No tinguis pressa, respecta el temps dels teus fills.
3. Aprofita qualsevol oportunitat per elogiar el teu fill i retornar-li una imatge positiva de si mateix.
4. Sigues creatiu, per seduir-lo amb la teva cuina.
5. Ajusta les racions a l'edat i l'etapa de creixement de l'infant, i respecta la seva sensació de gana.
6. Reparteix els àpats al llarg del dia. Es recomana fer-ne uns cinc: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.
7. No tinguis la temptació de fer cuina a la carta.
8. No pateixis més del necessari. Si no menja avui no passa res.
9. A taula, inicia converses que tinguin interès per als teus fills. Sobretot, parla d'aspectes quotidians que siguin font d'alegria i benestar. Crea un espai de diàleg. Televisió i pantalles ben lluny!
10. Establiu criteris comuns i respecteu-los.
11. Sigueu coherents, constants, però també flexibles si cal.



# Sessió 2

## Hàbits alimentaris i aprofitament

### Objectius

Reflexionar sobre els canvis en les relacions de la família arran dels canvis en els hàbits de l'alimentació.

Reflexionar sobre la influència dels mitjans de comunicació i els valors familiars en els hàbits alimentaris.

Descobrir maneres d'aprofitar els aliments que ajudin a reduir-ne el malbaratament.

### Continguts

Hàbits relacionats amb l'alimentació que milloren la dinàmica familiar.

Influència dels mitjans de comunicació en els hàbits alimentaris.

L'aprofitament alimentari, un consum responsable.

### Activitats

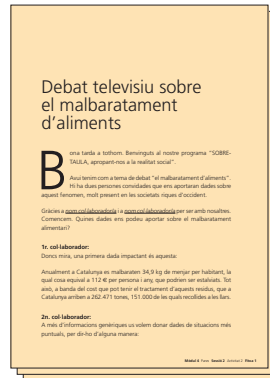
Activitat 1: Valors i hàbits alimentaris a casa.

Activitat 2: Què podem fer per no malbaratar el menjar?

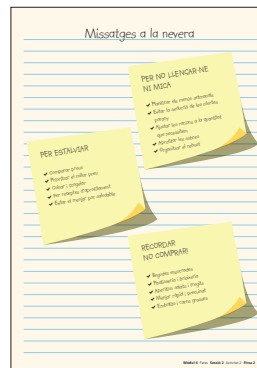
### Materials i recursos

Fitxa 1: Debat televisiu sobre el malbaratament d'aliments.

Fitxa 2: Missatges a la nevera.



Mòdul 4  
Sessions per a pares  
Sessió 2  
Activitat 2  
Fitxa 1: Debat televisiu sobre el malbaratament d'aliments



Mòdul 4  
Sessions per a pares  
Sessió 2  
Activitat 2  
Fitxa 2: Missatges a la nevera

## Desenvolupament de la sessió

En la sessió anterior vam poder aprofundir en diferents mètodes perquè els pares aconseguixin que l'espai dels àpats sigui un moment per estar en família, tenint cura de l'alimentació i aprofitant aquesta estona per parlar amb els fills sobre les coses que els han passat des del darrer àpat que han compartit i, en especial, de les que els han aportat més satisfacció i alegria.

En aquesta sessió s'abordarà l'àpat en família com un espai propici per parlar amb els nens del que significa l'alimentació per a la salut i de la conveniència de poder menjar variat i saludable. Tot i continuar amb l'accent posat en totes les activitats que envolten els àpats familiars (comprar, preparar els aliments, menjar, tasques diverses) com a propiciadores de la comunicació familiar i del desenvolupament d'hàbits de vida saludables, les reflexions van encaminades a observar la influència de l'entorn en aspectes referents a l'alimentació; educar en valors a través de l'aprofitament dels aliments; i tractar aspectes pràctics per oferir als fills una dieta equilibrada i de qualitat nutricional i, alhora, ajustada a la disponibilitat econòmica de cada família.

## Activitat prèvia

5 minuts.

A l'inici de la sessió, la persona dinamitzadora obrirà el debat de com han anat les tasques a casa, en què ens han ajudat els temes treballats durant la primera sessió i quina percepció tenim de tot plegat, després d'aquests dies en què hem estat més atents a casa en relació amb els temes de comunicació familiar durant els àpats i de la col·laboració progressiva dels nens en les tasques domèstiques que hi estan relacionades.

## Activitat 1 Valors i hàbits alimentaris a casa

Grups petits i debat en grup global.  
30 minuts.

### a. Introducció

En el procés de socialització de l'infant, la família continua sent el primer agent educatiu. Tanmateix, els infants passen moltes hores fora de casa, a l'escola, en centres de lleure educatiu, amb el grup d'iguals... i tots aquests entorns els ajuden a conformar la seva personalitat i els presenten models diferents de comportament social. Els mitjans de comunicació i, més recentment, l'accés continuat a Internet a través de telèfons intel·ligents i tauletes que tenen a l'abast des de ben petits són altres agents educatius importants que la família ha de supervisar.

Tots aquests factors influeixen els nostres fills, i també a nosaltres mateixos. És per aquest motiu que, si reflexionem una mica, trobarem una certa distància entre els valors que nosaltres com a família volem transmetre i els valors que reben a través dels mitjans de comunicació.

### b. Desenvolupament

En aquesta dinàmica és important la temporalitat. La persona dinamitzadora convida a formar grups de quatre persones. A cada grup li reparteix tres fulls de diferent color. Els informa que tenen cinc minuts per parlar i escriure en cada foli, d'acord amb les instruccions següents:

- Al foli de color blau, la llista de les marques de productes d'alimentació que més compren.
- Al foli de color groc, la llista dels productes que més sovint ens caduquen o se'ns fan malbé i hem de llençar.
- Al foli de color verd, els cinc valors més importants que tenen com a família en relació amb l'alimentació i les tasques familiars en el moment dels àpats.

Després la persona dinamitzadora demana que cada grup comparteixi la informació. A la pissarra recull en tres columnes els valors familiars, les marques que compren més i els aliments que llencen més. A partir d'aquesta informació proposa un debat basat en les preguntes següents:

- Sobre la influència dels mitjans de comunicació.
- Com ens influeixen la societat i els mitjans de comunicació a l'hora de comprar determinats productes i aliments? I a l'hora de cuinar-los?
  - Quins valors predominen socialment al voltant de l'alimentació?
  - Es corresponen aquests valors amb el que la publicitat ens vol vendre?

Sobre l'aprofitament.

- Què fem realment en el nostre dia a dia? Quins productes comprem, com i quan cuinem? Malbaratem el menjar?
- Quins valors transmetem als nostres fills quan llencem menjar?

Sobre els valors familiars.

- Quins valors tenim com a família?
- Aquests valors es traslladen o es visualitzen en les pautes alimentàries familiars? I en la compra setmanal?

### c. Conclusió

Com a conclusió la persona dinamitzadora pot acabar recollint les idees dels participants i retornar una reflexió amb un contingut similar al següent:

“Durant l'activitat hem pogut constatar tres idees clau:

- Els mitjans de comunicació ens influencien molt a l'hora de comprar determinats aliments. La publicitat ens ven un estil de vida evocant uns sentiments de felicitat o benestar que no es corresponen amb la qualitat dels aliments ni amb els nutrients que ens aporten. Aquests productes no sempre són saludables

i fins i tot, en excés, poden ser perjudicials i afavorir l'obesitat o altres trastorns alimentaris (begudes ensucrades, menjar ràpid o precuinat, brioixeria i dolços)... És per aquest motiu que cal ensenyar els infants a saber interpretar la publicitat i saber destriar el que és cert del que només és un reclam. Una de les estratègies més recomanables per fer front als indesitjables efectes de la publicitat d'aliments infantils és reduir al màxim les hores de televisió i pantalles, cosa que alhora contribueix a disminuir el sedentarisme.

- En segon lloc, els infants aprenen amb l'exemple i el model que els donem. Per poder educar correctament en uns hàbits alimentaris saludables cal que els adults també tinguem aquests hàbits interioritzats. No podem demanar als nostres fills el que nosaltres no practiquem. Si fins ara no els teníem, la participació en els tallers i les reflexions que estem fent i compartint en les sessions poden ser un punt d'inflexió que ens ajudi a motivar-nos per introduir millores en les nostres llars i mantenir-les en el temps.
- I finalment, aprofitant el menjar també contribuïm a reduir el malbaratament alimentari global. Per tant, millorem la nostra economia domèstica i, alhora, cuidem el planeta.”

## Activitat 2

### Què podem fer per no malbaratar el menjar?

Grups petits.  
25 minuts.

#### a. Introducció

El malbaratament alimentari a la llar és el desaprofitament dels aliments quan encara tenen valor nutricional. Estem malbaratant aliments quan llencem restes de productes cuinats que se'ns fan malbé o d'altres que ens han caducat al rebost o a la nevera, o que se'ns han fet malbé abans de cuinar-los per causes diverses: en vam comprar més del que havíem de consumir, no els vam conservar adequadament...

El malbaratament a la llar és fruit d'una mala gestió dels hàbits alimentaris i produeix, a més d'una despesa ambiental i social, una despesa econòmica innecessària a la família. Amb una bona gestió dels menús, les compres i els àpats, podem educar els nostres infants en uns bons hàbits de compra, conservació i elaboració dels aliments, alhora que aconseguim un benefici social i ambiental i, molt important també, millorem la nostra economia.

L'activitat següent és una dinàmica per reflexionar sobre quins productes llencem més i per què, i alhora consensuar propostes de canvi que puguin ser pràctiques i senzilles.

#### b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora convida els participants a escenificar un programa de debat televisiu a partir de la fitxa 1: *Debat televisiu sobre el malbaratament d'aliments*. La persona dinamitzadora fa el paper del presentador i demana que dos participants facin de col·laboradors per llegir les dades.

Amb la resta de participants es formen dos grups que han de defensar aquestes dues postures i argumentar-les:

— El primer grup relativitza la informació i argumenta que no hi ha res a fer al respecte.

— El segon grup dóna credibilitat a la informació i proposa possibles alternatives per evitar el malbaratament alimentari.

“DEBAT TELEVISIU SOBRE EL MALBARATAMENT D'ALIMENTS.

Bona tarda a tothom. Benvinguts al nostre programa “SOBRETAULA, apropant-nos a la realitat social”.

Avui tenim com a tema de debat “el malbaratament d'aliments”. Hi ha dues persones convidades que ens aportaran dades sobre aquest fenomen, molt present en les societats riques d'occident.

Gràcies a nom col·laborador/a i a nom col·laborador/a per ser amb nosaltres. Comencem. Quines dades ens podeu aportar sobre el malbaratament alimentari?”

“1r. COL·LABORADOR:

Doncs mira, una primera dada impactant és aquesta:

Annualment a Catalunya es malbaraten 34,9 kg de menjar per habitant, la qual cosa equival a 112 € per persona i any, que podrien ser estalviats. Tot això, a banda del cost que pot tenir el tractament d'aquests residus, que a Catalunya arriben a 262.471 tones, 151.000 de les quals recollides a les llars.”

“2n. COL·LABORADOR:

A més d'informacions genèriques us volem donar dades de situacions més puntuals, per dir-ho d'alguna manera:

El passat dia 17 hi havia prevista una arrosada popular per a 600 persones al barri del Poblesec i, quan l'arròs ja estava fet, a causa d'una inclemència del temps la gent va marxar i van haver de llençar més de 80 kg d'arròs i marisc.”

“1r. COL·LABORADOR:

A Catalunya es malbaraten més de 260.000 tones d'aliments a l'any, mentre que el 22% de la pobla-

ció catalana viu sota el llindar de la pobresa. Amb el menjar que es llença durant un any es podria alimentar 500.000 persones. En diferents estudis s'ha comprovat que, de tots els aliments que es llencen, més de la meitat prové de les llars (81 kg a l'any en una família de dos adults i dos infants)."

"2n. COL·LABORADOR:

El sector de l'hostaleria també se'n veu afectat. Es calcula que en cada restaurant es llencen aliments per un valor aproximat de 3.000 € a l'any. La major part de les pèrdues està causada per la falta de previsió i una mala gestió de les existències."

"1r. COL·LABORADOR:

Quan una fruita o hortalissa no compleix les normes estètiques i de qualitat, malgrat que és perfectament comestible, es rebutja en la cadena de distribució i no arriba mai al consumidor. Aquesta és la punta de l'iceberg del malbaratament dels aliments que es produeix cada dia en molts racons del planeta."

"2n. COL·LABORADOR:

D'acord amb un informe del Parlament Europeu, cada habitant de la Unió Europea malbarata de mitjana uns 179 kg d'aliments a l'any dels 499 kg que consumeix. Dit d'una altra manera, llença mig quilo de menjar al dia. I encara s'hi haurien d'afegir les collites que no arriben als mercats i la quantitat de peixos morts que es retornen al mar després de ser pescats."

"1r. COL·LABORADOR:

Una altra dada ens indica que llencem una tercera part dels aliments que produïm, i això fa que el preu als mercats internacionals pugi un 33%."

"2n. COL·LABORADOR:

Aquestes són algunes de les dades que hem trobat pel que fa al malbaratament alimentari. Esperem que us ajudin en el debat que fareu."

"PRESENTADOR

Moltes gràcies per aquesta informació. Ara donarem pas als dos grups de participants que ens expressaran la seva opinió. El debat el farem a partir d'unes preguntes. Us demano una mica d'ordre i que demaneu la paraula per opinar.

En primer lloc tenim un conjunt de preguntes que ens ajudaran a iniciar el debat:

— Primera: Ens sorprenen les dades de malbaratament exposades? Llencem menjar, a casa?

Crec que és el moment de passar a la següent pregunta:

— Segona: Penseu que tot el que llencem és perquè ja no pot ser consumit?

Finalment, tenim la següent qüestió:

— Tercera: Què podem fer per canviar aquesta situació?

Ha estat un debat interessant, gràcies per les vostres aportacions i opinions. A la pissarra hem recollit dues maneres d'entendre i d'afrontar el malbaratament alimentari i les conseqüències que genera. Sembla que el canvi, una altra vegada, recau en la responsabilitat de cadascú i les opcions que prenem. Quin és el llegat que volem deixar a les futures generacions? Què volem comunicar als infants i joves als quals eduquem?"

La persona dinamitzadora anirà recollint a la pissarra, en una columna, les alternatives o solucions que es generin i, en una altra columna, els missatges que indiquin que no hi podem fer res.

Al final, el presentador, sense entrar a fer judicis, deixarà clar que aquestes són les possibles postures que tenim davant el malbaratament i que és responsabilitat de cadascú prendre una opció. Quin és el llegat que volem deixar a les futures generacions?



### c. Conclusió

Com a conclusió la persona dinamitzadora pot acabar recollint les idees dels participants a partir del que ha escrit a la pissarra. La persona dinamitzadora tindrà present el que s'explica en l'apartat "A casa no es llença res" del document que es lliura als pares *Per saber-ne més* i finalitzarà l'activitat mirant de redactar amb els participants un decàleg de propostes de canvi fàcils d'aplicar. A manera d'exemple, a continuació s'inclou un possible decàleg:

- Organitzar els menús familiars mensuals conjuntament amb els nostres fills.
- Fer una llista de la compra raonable, segons les necessitats reals.
- Organitzar els aliments per data de caducitat, de manera que tinguem més a l'abast el que caduca o es pot fer malbé abans.
- Ajustar les quantitats de menjar que posem al plat a les necessitats reals de cada membre de la família i procurar no deixar-ne gens. Més val repetir que llençar.
- Congelar els aliments cuinats sobrants.
- Fer cuina d'aprofitament: croquetes, pizzes naturals, truites de verdures...
- Revisar periòdicament el que tenim a la nevera i també al rebost.
- Ajustar la temperatura de la nevera i el congelador per conservar millor els aliments sense malbaratar energia.
- Fer compostatge amb les restes de menjar.
- Compartir i consensuar amb els nostres fills els petits canvis que volem introduir perquè l'alimentació de la família sigui sostenible i, alhora, saludable.
- Implicar els nostres fills en aquestes bones pràctiques en les quals poden ajudar.

### Recorda

PER NO LLENÇAR-NE NI MICA

- Planificar els menús setmanals
- Evitar la seducció de les ofertes parany
- Ajustar les racions a la quantitat que necessitem

- Aprofitar les sobres
- Organitzar el rebost

### PER ESTALVIAR

- Comparar preus
- Prioritzar el millor preu
- Cuinar i congelar
- Fer receptes d'aprofitament
- Evitar el menjar poc saludable

### RECORDAR NO COMPRAR!

- Begudes ensucrades
- Pastisseria i brioixeria
- Aperitius salats i fregits
- Menjar ràpid i precuinat
- Embotits i carns grasses



# Debat televisiu sobre el malbaratament d'aliments

**B**ona tarda a tothom. Benvinguts al nostre programa "SOBRE-TAULA, apropant-nos a la realitat social".

Avui tenim com a tema de debat "el malbaratament d'aliments". Hi ha dues persones convidades que ens aportaran dades sobre aquest fenomen, molt present en les societats riques d'occident.

Gràcies a nom col·laborador/a i a nom col·laborador/a per ser amb nosaltres. Comencem. Quines dades ens podeu aportar sobre el malbaratament alimentari?

## **1r. col·laborador:**

Doncs mira, una primera dada impactant és aquesta:

Anualment a Catalunya es malbaraten 34,9 kg de menjar per habitant, la qual cosa equival a 112 € per persona i any, que podrien ser estalviats. Tot això, a banda del cost que pot tenir el tractament d'aquests residus, que a Catalunya arriben a 262.471 tones, 151.000 de les quals recollides a les llars.

## **2n. col·laborador:**

A més d'informacions genèriques us volem donar dades de situacions més puntuals, per dir-ho d'alguna manera:

El passat dia 17 hi havia prevista una arrosada popular per a 600 persones al barri del Poble-sec i, quan l'arròs ja estava fet, a causa d'una inclemència del temps la gent va marxar i van haver de llençar més de 80 kg d'arròs i marisc.

### **1r. col·laborador:**

A Catalunya es malbaraten més de 260.000 tones d'aliments a l'any, mentre que el 22% de la població catalana viu sota el llindar de la pobresa. Amb el menjar que es llença durant un any es podria alimentar 500.000 persones. En diferents estudis s'ha comprovat que, de tots els aliments que es llencen, més de la meitat prové de les llars (81 kg a l'any en una família de dos adults i dos infants).

### **2n. col·laborador:**

El sector de l'hostaleria també se'n veu afectat. Es calcula que en cada restaurant es llencen aliments per un valor aproximat de 3.000 € a l'any. La major part de les pèrdues està causada per la falta de previsió i una mala gestió de les existències.

### **1r. col·laborador:**

Quan una fruita o hortalissa no compleix les normes estètiques i de qualitat, malgrat que és perfectament comestible, es rebutja en la cadena de distribució i no arriba mai al consumidor. Aquesta és la punta de l'iceberg del malbarament dels aliments que es produeix cada dia en molts racons del planeta.

### **2n. col·laborador:**

D'acord amb un informe del Parlament Europeu, cada habitant de la Unió Europea malbarata de mitjana uns 179 kg d'aliments a l'any dels 499 kg que consumeix. Dit d'una altra manera, llença mig quilo de menjar al dia. I encara s'hi haurien d'afegir les collites que no arriben als mercats i la quantitat de peixos morts que es retornen al mar després de ser pescats.

### **1r. col·laborador:**

Una altra dada ens diu que llencem una tercera part dels aliments que produïm, i això fa que el preu als mercats internacionals pugi un 33%.

### **2n. col·laborador:**

Aquestes són algunes de les dades que hem trobat pel que fa al malbaratament alimentari. Esperem que us ajudin en el debat que fareu.

### **Presentador**

Moltes gràcies per aquesta informació. Ara donarem pas als dos grups de participants que ens expressaran la seva opinió. El debat el farem a partir d'unes preguntes. Us demano una mica d'ordre i que demaneu la paraula per opinar.

En primer lloc tenim un conjunt de preguntes que ens ajudaran a iniciar el debat:

- Primera: Ens sorprenen les dades de malbaratament exposades? Llencem menjar, a casa?

Crec que és el moment de passar a la següent pregunta:

- Segona: Penseu que tot el que llencem és perquè ja no pot ser consumit?

Finalment, tenim la següent qüestió:

- Tercera: Què podem fer per canviar aquesta situació?

Ha estat un debat interessant, gràcies per les vostres aportacions i opinions. A la pissarra hem recollit dues maneres d'entendre i d'afrontar el malbaratament alimentari i les conseqüències que genera. Sembla que el canvi, una altra vegada, recau en la responsabilitat de cadascú i les opcions que prenem. Quin és el llegat que volem deixar a les futures generacions? Què volem comunicar als infants i joves als quals eduquem?

# Missatges a la nevera

## PER ESTALVIAR

- ✓ Comparar preus
- ✓ Prioritzar el millor preu
- ✓ Cuinar i congelar
- ✓ Fer receptes d'aprofitament
- ✓ Evitar el menjar poc saludable

## PER NO LLENÇAR-NE NI MICA

- ✓ Planificar els menús setmanals
- ✓ Evitar la seducció de les ofertes parany
- ✓ Ajustar les racions a la quantitat que necessitem
- ✓ Aprofitar les sobres
- ✓ Organitzar el rebost

## RECORDAR NO COMPRAR!

- ✓ Begudes ensucrades
- ✓ Pastisseria i brioixeria
- ✓ Aperitius salats i fregits
- ✓ Menjar ràpid i precuinat
- ✓ Embotits i carns grasses

# Sessions per a fills

**Amb aquest taller es vol** despertar la curiositat i la reflexió, en els infants, sobre els aspectes relacionats amb els moments dels àpats: alimentació saludable, hàbits alimentaris, relació familiar, rol i funcions dels pares i consum responsable, entre d'altres.

A partir de l'exploració dels seus gustos, hàbits alimentaris i maneres de viure aquests moments a casa seva, es vol treballar, d'una banda, la importància que té una dieta equilibrada i sana. Són en una etapa de creixement, i hi ha un augment de l'activitat física i intel·lectual que fa que la ingesta d'aliments hagi d'augmentar lleugerament. També és una etapa de curiositat i ganes d'aprendre que hem d'aprofitar per promoure la incorporació d'hàbits saludables i el tast de nous aliments. Cal que entenguin el paper i la funció dels pares en la promoció, cura i supervisió de la seva alimentació.

D'altra banda, es vol treballar la idea que l'àpat és un moment familiar, un espai de convivència en què es reforça el vincle familiar i es comparteixen experiències, es fan preguntes, en resum, una estona per a la comunicació familiar. Entre els 6 i els 12 anys es consoliden els principals hàbits alimentaris.

Poc a poc, l'infant va millorant els seus coneixements i va guanyant autonomia, de manera que pot participar més activament en la seva pròpia alimentació. Ara bé, tan important és l'adquisició de l'hàbit alimentari com la incorporació de l'àpat com a espai de comunicació i convivència familiar, on donar i rebre nutrició emocional.



# Sessió 1

## Que bo que és!

### Objectius

Comprendre que l'alimentació saludable és una responsabilitat dels pares que neix de la cura i l'estimació.

Promoure una actitud empàtica vers la tasca educativa dels pares.

### Continguts

Alimentació variada i saludable.

L'àpat, un espai de relació familiar.

Col·laboració en les tasques relacionades amb els àpats.

### Activitats

Activitat 1. Construïm l'alimentació.

Activitat 2. La màquina de convèncer.

### Materials i recursos

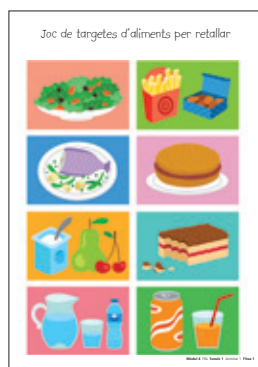
Cistell de fruites de joguina.

Fitxa 1: Joc de targetes d'aliments per retallar.

Fitxa 2: Joc de quatre grups d'aliments per a la màquina de convèncer.



Mòdul 4  
Sessions per a fills  
Sessió 1  
Activitat 1  
Cistell de fruites de joguina



Mòdul 4  
Sessions per a fills  
Sessió 1  
Activitat 1  
Fitxa 1: Joc de targetes d'aliments per retallar



Mòdul 4  
Sessions per a fills  
Sessió 1  
Activitat 2  
Fitxa 2: Joc de quatre grups d'aliments per a la màquina de convèncer

## Desenvolupament de la sessió

Durant la primera part de la sessió es vol generar un clima de grup per facilitar que es coneguin i puguin participar-hi, compartir experiències i fer un procés de reflexió junts.

Les tres activitats planificades estan orientades a treballar, d'una banda, l'alimentació saludable a partir de les experiències que viuen a casa; a entendre que, encara que els seus pares de vegades preparin menjars que no els agraden, això respon a una actitud d'estimació i de cura; i, finalment, a empatitzar amb els arguments educatius que reben dels pares en la quotidianitat del àpat.

## Activitat 1 Construïm l'alimentació

Grups petits i grup global.  
30 minuts.

### a. Introducció

Aquesta activitat ens ajudarà a reflexionar sobre el que ens aporten els aliments. Hi ha aliments que ens agraden i d'altres que, tot i que no agradin, aporten beneficis al nostre cos.

S'ha de reflexionar amb els nens que els pares, en la seva tasca de cuidar-los, els han d'oferir una alimentació variada, malgrat que això de vegades impliqui un cert disgust per aliments que encara no estan acostumats a menjar.

### b. Desenvolupament

En la primera part de l'activitat es fan tres grups.

La persona dinamitzadora donarà a cada grup dues cartolines, retoladors i un joc de targetes d'aliments variats.

El dinamitzador explicarà que en una cartolina han d'enganxar targetes per fer dos menús. Un menú amb els aliments que els agrada menjar. I l'altre amb els que els pares els donen, malgrat que no els agradin.

Un cop acabat el treball, cada grup explicarà els menús que ha fet:

- Quins aliments us agraden i per què
- Quins aliments us donen els pares però no us agraden
- Què busquen, el pare i la mare, quan preparen aliments que no ens agraden?

En la segona part de l'activitat, es treballa amb tot el grup.

Entre tots, en una altra cartolina, construiran un menú que considerin sa i equilibrat i que contingui aliments dels "seus" i dels seus pares. Durant aquesta dinàmica el dinamitzador ha d'aprofitar l'estona per donar explicacions i pautes per aconseguir una alimentació sana.

### c. Conclusió

Perquè una alimentació sigui saludable cal que es tingui en compte tant la qualitat com la quantitat dels aliments que ingerim.

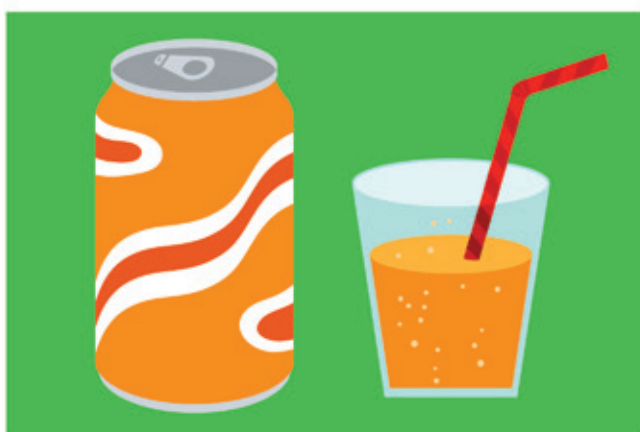
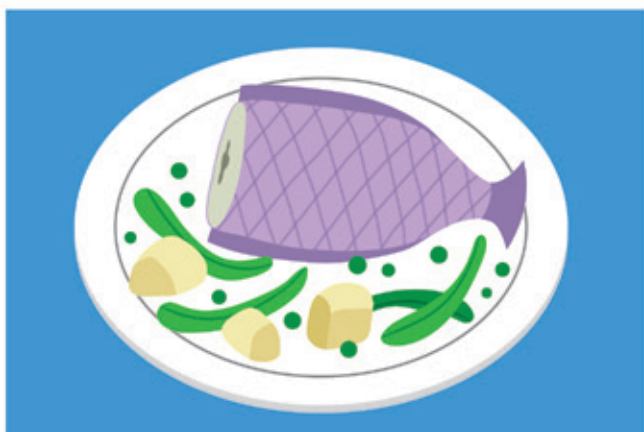
Per garantir la qualitat s'han de prioritzar els aliments saludables (fruites, hortalisses, llegum, fruita seca, oli d'oliva, pa, pasta, arròs...). No és saludable menjar només un determinat tipus d'aliment, sobretot si són productes rics en sucres, sal i greixos poc saludables.

Sovint ens costa menjar alguns aliments, perquè no hi estem acostumats. Els pares ens els ofereixen i els mengem a taula tots junts, perquè només així podem introduir nous aliments, gustos i textures que al final ens acabaran agradant. També s'aprèn a menjar.





# Joc de targetes d'aliments per retallar



## Activitat 2

### La màquina de convèncer

“Role-playing”.  
30 minuts.

#### a. Introducció

Fins ara, en les activitats anteriors, hem pogut anar compartint quins aliments ens agraden més, quins volen que mengem els nostres pares i quins no ens agraden i els nostres pares ens animen a tastar.

El que farem ara en aquesta activitat és treballar els arguments perquè, dins l'àmplia varietat d'aliments de cada grup, se'n puguin trobar que agradin a l'infant. Cal tenir present també que hi ha moltes maneres de preparar-los i que no hi ha cap aliment concret que sigui imprescindible. Aquesta activitat ajuda els nens a reflexionar i a fer l'exercici d'argumentar i interioritzar per què és important menjar aliments de tots els grups.

#### b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora planteja un joc de rols:

Demana al grup que faci dues files i construeixi un túnel que és la màquina de convèncer.

Després demana quatre voluntaris. Cada voluntari ha d'escollir un dels grups d'aliments dels quatre que proposarà la persona dinamitzadora:

- peix
- lactis
- fruita
- hortalisses

La persona dinamitzadora demana que els del començament del túnel diguin als seus companys que no els agrada el grup d'aliments que tenen assignat.

Després, demana a la resta de companys, encarregats d'assumir el rol de l'adult, que argumentin que hi ha molts aliments diferents dins de cada grup i que se'n poden trobar que siguin del gust de l'infant. Els arguments per convèncer s'han de basar en els aspectes següents:

- La possibilitat de presentar una àmplia varietat d'aquests tipus d'aliments (potser no els agrada l'enciam, però els tomàquets sí; potser no volen formatge, però els agrada el iogurt; potser no volen verat, però els sol venir de gust el lluç, etc.).
- Possibilitat de variar les preparacions per tal de trobar les que més els agradin (potser no els agrada el bròquil bullit, però sí les carxofes arrebossades, potser no accepten bé el peix a la planxa, però sí al forn o arrebossat, etc.), tot respectant els gustos i la sensació de gana.
- Es tracta d'aliments que es mengen sovint a casa nostra i, per tant, els comprem, preparem i mengem tots junts, tenint en compte quins són els que més ens agraden.

#### c. Conclusió

A casa teva, qui és la màquina de convèncer? La persona dinamitzadora inicia una interacció reflexiva deixant clar que a les llars els pares, com que ens estimen i volen que creixem sans, sovint són la màquina de convèncer.

#### Recorda

Com a conclusió de tota la sessió, la persona dinamitzadora fa una reflexió referent a la importància de conèixer el que mengem, de la necessitat d'integrar nous aliments en la nostra dieta i d'entendre el paper del nostres pares quan ens proposen menjar aliments variats.

Cal incidir en la responsabilitat compartida de les tasques a casa i en la importància de col·laborar en les feines domèstiques com a eina per millorar la convivència familiar a l'hora dels àpats.



# Joc de quatre grups d'aliments per a la màquina de convèncer



# Sessió 2

## Els àpats, espais de convivència

### Objectius

Conèixer els sentiments propis davant situacions relacionades amb els àpats.

Identificar bones pràctiques que ens ajudin a transformar els àpats en un espai de convivència on es reforça el vincle familiar.

### Continguts

Actituds que fan que l'àpat sigui un moment agradable.

El rol i la funció de pare i mare en la cura d'una alimentació saludable.

Alimentació variada i saludable.

### Activitats

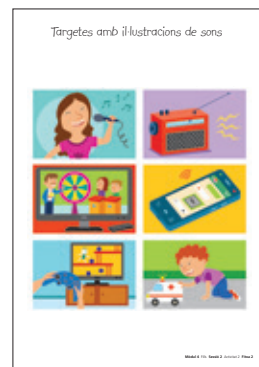
Activitat 1: I si jo fos el pare o la mare?

Activitat 2: Soroll i comunicació.

### Materials i recursos

Fitxa 1: Situacions a l'hora dels àpats.

Fitxa 2: Targetes amb il·lustracions de sons.



Mòdul 4  
Sessions per a fills  
Sessió 2  
Activitat 1  
Fitxa 1: Situacions a l'hora dels àpats

Mòdul 4  
Sessions per a fills  
Sessió 2  
Activitat 2  
Fitxa 2: Targetes amb il·lustracions de sons

## Desenvolupament de la sessió

En la sessió anterior es va poder aprofundir en el concepte d'una alimentació saludable i incidir en la idea del paper dels pares en els àpats, des d'una vessant educativa, com a responsables de l'alimentació saludable dels seus fills, que neix de la cura i l'estimació.

En aquesta sessió es treballa la idea que l'àpat és un moment familiar, un espai de convivència en què es reforça el vincle i s'aprèn a compartir. En resum, un espai per a la comunicació familiar.

Així doncs, d'una banda es treballa la comunicació familiar durant els àpats, l'expressió dels sentiments i actituds a l'hora de menjar, i la importància de generar un bon clima al voltant de la taula. De l'altra, es treballa la col·laboració en les tasques familiars.

## Activitat prèvia

5 minuts.

A l'inici de la sessió la persona dinamitzadora obrirà un petit debat, preguntant als infants:

- Els pares us han assignat algunes tasques a casa que abans no fèieu?

Escoltarà les respostes i, si s'escau, generarà un debat plantejant si els ha costat fer-les o si creuen que són excessives...

Posteriorment preguntarà sobre els temes treballats durant la primera sessió i quina percepció tenen després d'aquests dies que han passat entre els dos tallers:

- Heu estat més atents a casa en relació amb el tema de l'alimentació saludable?
- Heu tastat aliments nous?

## Activitat 1

### I si jo fos el pare o la mare?

"Role-playing".

25 minuts.

#### a. Introducció

Sovint les famílies es troben en situacions molt diverses a l'hora dels àpats, que fan que les relacions i la comunicació no flueixin de la manera que voldríem. Són situacions de conflicte que es produeixen quan:

- L'àpat no ens agrada.
- Diem "no tinc gana"!
- S'ha cuinat un plat d'una manera diferent.
- Estem tots cansats.
- S'introdueix un nou aliment o un nou gust.
- Estem veient els dibuixos a la TV i no escoltem el que ens diu la mare o el pare.
- Volem explicar com ens ha anat a l'escola i el pare o la mare no ens escolten perquè miren la televisió.
- Juguem amb el menjar i la mare o el pare s'enfada.
- No tenim ganes de desparar la taula.
- .....

Volem saber quina és la perspectiva dels infants quan sorgeixen aquestes situacions. Què pensen? Com se senten? Què dirien als seus pares? Què farien diferent?

Alhora, també volem que es posin en el lloc dels pares i que recordin el que van aprendre en la primera sessió, en què van comprendre que l'alimentació saludable és una responsabilitat dels pares que neix de la cura i estimació.

Els demanarem que reflexionin sobre què farien ells per aconseguir que un nen mengi de manera saludable. Què passa si no vol menjar? Farien alguna cosa diferent del que fan els seus pares? Què farien? Com se senten en el rol dels pares?

### b. Desenvolupament

Proposem fer una activitat de canvi de rols en la qual els nens representen el paper d'adults: pare, mare, àvia, tiet... per tal de reflexionar sobre la importància que tenen les actituds, indicacions, pautes que els adults que són referents donen durant els àpats.

La persona dinamitzadora demana que es facin tres subgrups i a cada grup li proposa una situació de la *fitxa 1: Situacions a l'hora del àpat*:

1. Això no m'agrada gens! No tinc gana! Mira que t'he dit moltes vegades que no vull mongetes.
2. M'agrada menjar sense TV, perquè m'expliques coses divertides.
3. No vull parar taula, no m'agrada gens. A més sempre em toca a mi... Els nois no ho fan mai?

A continuació, la persona dinamitzadora demana que cada grup prepari una petita escenificació on es mostrin les diferents respostes que donen o pensen que han de donar el pare o la mare, l'àvia o alguna altra persona que ells vulguin.

Després, la persona dinamitzadora convida a fer les tres interpretacions seguides.

A partir d'aquestes escenificacions, la persona dinamitzadora inicia un diàleg obert amb tot el grup en el qual pot utilitzar preguntes del tipus:

- Us heu trobat en alguna situació similar?
- Com us heu sentit els que heu fet de fills i els que heu fet d'adults?
- Què us han semblat les actituds i respostes dels adults? I les dels infants?

La persona dinamitzadora, a partir de les aportacions dels nens, pot destacar les actituds i estratègies que han emprat als adults i cercarà que els infants identifiquin quines respostes els generen sentiments positius i, per tant, han fet que l'àpat fos un moment agradable ("hem fet tasques de casa junts i ens sentim reconeguts, els pares ens escolten i els escoltem, l'ambient és agradable, el menjar ens agrada i si no pactem la

quantitat que en volem menjar, no hi ha posada la TV...").

En canvi, si no els agrada la situació que han representat caldrà pensar entre tots i totes qüestions com les següents:

- Com es pot fer diferent? Com els agradaria que fos?
- Què els agradaria que fessin diferent les persones adultes? Què podrien fer diferent els infants?

La persona dinamitzadora anirà recollint a la pissarra, en dues columnes, les actituds i els comportaments dels adults i els infants, durant els àpats, que fan que siguin més agradables o desagradables.

### c. Conclusió

Com a conclusió, la persona dinamitzadora acabarà l'activitat amb una reflexió similar a la següent:

Amb aquesta activitat us heu pogut adonar de com us agrada que siguin els àpats a casa. Ara bé, perquè els àpats siguin sempre com voleu segurament haureu de fer alguns canvis. Ara cada un de vosaltres pensarà alguna cosa concreta que vulgui canviar. Alguna cosa senzilla que tingueu a la pissarra. No cal expressar-la al grup. És un pensament personal.

Què podem fer?

- El que depèn de vosaltres ja ho podeu canviar a partir d'avui mateix. Si només depèn de vosaltres, no hi ha res que us impedeixi fer-ho. (La dinamitzadora posarà un exemple que hagi sorgit i un canvi d'actitud o d'organització que faciliti l'assoliment.)
- El que depèn de l'acord amb els vostres pares ho podeu parlar a casa per decidir posar-ho en pràctica conjuntament. (La dinamitzadora posarà un exemple que hagi sorgit en el grup i un exemple d'acord possible.)

## Activitat 2

### Soroll i comunicació

Grups petits i grup global. Joc.  
25 minuts.

#### a. Introducció

En aquesta activitat proposem una dinàmica per tal que els nens tinguin la vivència de les dificultats que poden sorgir a l'hora de l'àpat si no tenim en compte les possibles interferències del soroll en la comunicació amb la família.

És molt important reflexionar sobre el moment de l'àpat com un moment en què rebem i donem afecte i atenció en el si de la família, i que l'escenari i el context que generem al voltant de la taula són bàsics per afavorir aquest intercanvi.

#### b. Desenvolupament

Primera part: 15 minuts

En la primera part de l'activitat, la persona dinamitzadora proposa que el grup faci una simulació d'una situació quotidiana.

FARÀ DOS GRUPS:

Al grup 1 li repartirà la *fitxa 2: Targetes amb il·lustracions de sons* i donarà la consigna que els facin en veu alta.

- Música – cantar una cançó.
- Ràdio – retransmissió d'un partit de futbol.
- Televisió – explicar un concurs.
- Whatsapp – imitar-ne el so.
- Consola – imitar els sons que fa un videojoc.
- Joguina sorollosa – imitar un cotxe d'ambulància.

Al grup 2, que farà de públic/família, li donarà la premissa de tenir les orelles ben obertes.

També demanarà una persona voluntària que serà l'encarregada d'explicar al públic/família el missatge, per exemple el que ha fet avui a l'escola, el que ha fet el cap de setmana, el que li agrada fer en el seu temps lliure...

Quan ho indiqui el dinamitzador, tots els participants del grup 1 començaran a fer el soroll de la il·lustració, el voluntari explicarà a l'orella d'un del públic/família el missatge i els participants del grup 2 començaran a passar-se el missatge a cau d'orella.

Al final de la dinàmica, la persona dinamitzadora pregunta:

- Heu pogut transmetre el missatge?
- La comunicació ha estat fàcil o complicada?

Tenint en compte les respostes dels nens, la persona dinamitzadora els proposa jugar a *Un, dos, tres, responda otra vez* perquè aportin idees que poden facilitar la comunicació i la relació durant els àpats. Convida a formar grups de quatre persones i els numera (1, 2 3, 4...) per potenciar una participació ordenada.

La persona dinamitzadora indica que, quan digui que comença el joc, cada grup tindrà un temps de 20 segons per aportar la seva idea, amb la consigna que les idees no es poden repetir. El grup que no respongui o que repeteixi una idea quedarà eliminat i farà de públic que anima els altres grups.

Exemple:

Persona dinamitzadora: *Un, dos tres, responda otra vez: tancar la televisió...*

Grup 1: apagar la ràdio...

Grup 2: ajudar a parar taula...

Grup 3: escoltar el que diu l'altre...

Grup 4: no fer servir el mòbil...

Aprofitant les aportacions dels infants, la persona dinamitzadora destacarà les bones idees —bones pràctiques— que han sortit i els convidarà a posar-les en pràctica a casa: "Un, dos, tres. Així hi guanyem tots".

#### c. Conclusió

Com a conclusió la persona dinamitzadora acabarà l'activitat amb una reflexió similar a la següent:



Els àpats són moments del dia en què ens podem comunicar amb la família. Per això, tal com acabem de comprovar, si no tenim un ambient propici no ens podrem escoltar. És molt important que a l'hora de dinar apaguem la televisió i la música, deixem els mòbils i ens adonem que l'àpat és una oportunitat per rebre i donar afecte i atenció en el si de la família. Ens comuniquem, parlem, ens cuidem i ens sentim cuidats pels nostres pares.

### **Recorda**

La persona dinamitzadora farà la reflexió següent: "els moments dels àpats són importants perquè compartim una estona junts tota la família.

És un bon moment per ajudar els pares a cuinar (cuinar és molt divertit!) o a parlar junts.

I també per explicar-vos els uns als altres com us ha anat el dia, què us ha agradat més fer a classe o al parc, si esteu contents a l'escola, amb els amics i amigues, o per organitzar el cap de setmana en família, etc.

Els moments dels àpats no són només per menjar, són per estar en família."

# Situacions a l'hora dels àpats

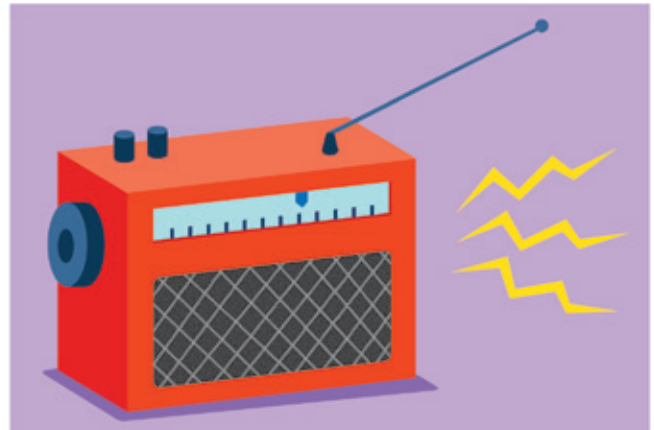


# Targetes amb il·lustracions de sons

Música – cantar una cançó.



Ràdio – retransmissió d'un partit de futbol.



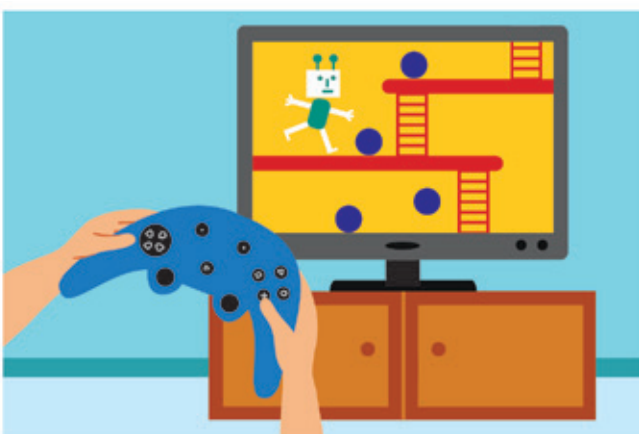
Televisió – explicar un concurs.



Whatsapp – imitar-ne el so.



Consola – imitar els sons que fa un videojoc.



Joguina sorollosa – imitar un cotxe d'ambulància.







# Sessions per a famílies

**Les sessions amb famílies tindran** l'objectiu de reforçar els continguts treballats en les sessions anteriors, tant amb els infants com amb els seus pares. No obstant això, també s'ampliaran conceptes en relació amb les tasques que pares i fills poden fer junts.

Els nostres fills ja són més grans i poden fer cada cop més coses. Dels 6 als 12 anys és un bon moment per reforçar les tasques que fan autònomament i per introduir-ne de noves. De vegades, la tendència dels pares és de fer-ho tot, sense adonar-se que al final d'aquesta etapa hauran d'haver assolit un cert grau d'autonomia i responsabilitat pel que fa a l'alimentació. Hem de valorar l'edat i la capacitat de cada infant i hem de donar-li petites responsabilitats a la mida de les seves possibilitats, reconèixer cada nova fita i animar-lo a aconseguir-ne més gradualment.

Sovint els pares tenen clara la necessitat de fer-los col·laborar més a casa, però creuen que no en seran capaços o que no ho voldran fer. És per això que cal començar des de ben petits amb tasques molt senzilles i anar augmentant el grau de complexitat. Caldrà raonar, negociar i motivar per tal que els fills es facin partícips actius de les tasques familiars que implica l'alimentació.

De tot allò que comporta l'acte d'alimentar-se sovint



l'únic que visualitzen els infants és el producte final: un senzill plat a taula. Per fer que valorin el menjar que els proporciona la seva família i que entenguin el perquè de la distribució d'aliments i nutrients en cada àpat cal motivar-los a participar de tot el procés d'elaboració i, alhora, parlar del perquè de l'elecció de cada aliment, de la raó que motiva la tria de cada recepta o del mètode de cocció.

Cuinar és una altra de les tasques que es poden fer en família, però a moltes cases es nega l'entrada dels petits a la cuina. La por que es puguin tallar, cremar o senzillament fer mal és la causa que molts fills arribin a l'adolescència sense haver entrat mai a la cuina. Des de ben petits, però, els infants poden ajudar a fer moltes coses en la preparació dels àpats.

Hi ha doncs multitud de tasques domèstiques que podem fer junts. Quan són petits gaudeixen fent-les perquè veuen que poden ajudar i, alhora, estar amb les persones adultes. Cal aprofitar aquesta motivació per convertir-ho en una rutina familiar que poc a poc s'anirà consolidant.



# Sessió 1

## Els àpats, cosa de tots

### Objectius

Enfortir el sentiment de vincle familiar i de pertinença, fent activitats tots junts.

Identificar les actituds i pautes relacionals que fan de l'àpat i la sobretaula moments privilegiats per fomentar la comunicació familiar.

Potenciar la comunicació familiar perquè els àpats siguin espais de responsabilitat compartida i de construcció de vincles.

### Continguts

Les actituds que faciliten la convivència.

L'exemple com a estratègia educativa.

La col·laboració de tots durant els àpats.

Una convivència agradable és cosa de tots.

### Activitats

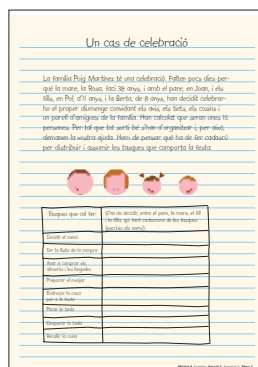
Activitat 1: Com volem els moments dels àpats en família?

Activitat 2: Què podem fer tots junts?

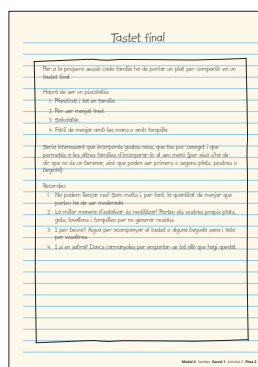
### Materials i recursos

Fitxa 1: Un cas de celebració.

Fitxa 2: Tastet final.



Mòdul 4  
Sessions per a famílies  
Sessió 1  
Activitat 2  
Fitxa 1: Un cas de celebració



Mòdul 4  
Sessions per a famílies  
Sessió 1  
Activitat 2  
Fitxa 2: Tastet final

## Desenvolupament de la sessió

Durant la primera part de la sessió, d'una banda, es cerca generar el clima de grup, per poder treballar amb les famílies des de la seva consciència familiar i potenciant el seu sentiment de pertinença i la seva idiosincràsia.

D'altra banda, les activitats estan pensades per crear un clima distès i, alhora, reflexiu. Des del joc, les interpretacions i els exemples es vol que les famílies connectin amb les situacions complicades que de vegades sorgeixen durant els àpats i que, a partir de les seves experiències, trobin alternatives per convertir-los en un moment de convivència cordial, de col·laboració i de responsabilitats compartides, d'aprenentatge i d'afecte. Es destaca el rol i la funció de pare i mare com a exemple que miren els fills per integrar i desenvolupar unes determinades actituds, uns comportaments i unes maneres de fer.

### Activitat 1 Com volem els moments dels àpats en família?

Grups petits i grup global.  
30 minuts.

#### a. Introducció

Amb aquesta activitat es cerca que les famílies connectin amb situacions que es produeixen durant els àpats d'una manera distesa. A partir de les seves experiències es vol que reflexionin com els agradaria que fossin els àpats pel que fa a actituds i relacions. Tal com hem vist en altres activitats, en els moments dels àpats es poden produir situacions que poden generar tensions relacionals. A partir d'un joc es treballarà la comunicació sobre aquestes situacions i, també, la construcció d'actituds alternatives que

poden convertir l'àpat en un espai relacional ric i agradable per compartir en família. L'actitud amb què afrontem les dificultats fa que aquestes siguin una font d'aprenentatge o un element de distorsió de la dinàmica familiar. Els pares, en aquest sentit, són un model d'aprenentatge per als fills.

#### b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora presentarà la dinàmica tot recordant les activitats realitzades i els aprenentatges adquirits, referents a les situacions relacionals que sorgeixen durant els àpats.

Demandarà, d'una banda, que els fills facin grups de 4 i, de l'altra, que els pares també facin grups de 4. Els explicarà que el joc d'avui consisteix a imitar les expressions facials que de vegades fem als àpats.

Les consignes que donarà la persona dinamitzadora són les següents:

- Grups de fills: cada grup ha de preparar una escenificació de les cares i frases que fan i diuen els pares quan els fills no volen menjar algun aliment. *Per exemple: obren els ulls i diuen "t'ho has de menjar tot i no vull que et queixis".*
- Grups de pares: cada grup ha de preparar una escenificació de les cares i frases que fan i diuen els fills quan a l'àpat hi ha algun aliment que no els agrada o que no volen menjar. *Per exemple: fan morros i diuen "mongetes? Una altra vegada? No en vull!"*

Després, demanarà a tots el grups que facin l'escenificació preparada, intercalant un grup de fills i un grup de pares.

Al final de les interpretacions, es demanarà que tornin a formar els grups i la persona dinamitzadora donarà les següents consignes:

- Grups de fills: cada grup ha de pensar dues maneres o actituds de com voldrien que el pare i la mare reaccionessin quan no els agrada un menjar.



- Grups de pares: cada grup ha de pensar en dues maneres o actituds de com voldrien que els fills es comportessin durant l'àpat, sobretot quan hi ha aliments que no els agraden.

Finalment, es demana a tots els grups que comparteixin les seves idees i propostes sobre les actituds que fan de l'àpat un moment agradable.

La persona dinamitzadora, a partir de les aportacions de les famílies, va recollint a la pissarra les actituds i les bones pràctiques que converteixen l'àpat en un espai relacional gratificant. A partir d'aquí, traurà les conclusions de l'activitat i la relacionarà amb la següent.

### c. Conclusió

Com a conclusió, la persona dinamitzadora tornarà a posar en valor la participació de tota la família en els tallers i els retornarà una reflexió amb un contingut similar al següent:

“Així doncs, des del joc i les rialles, hem vist la importància de tenir una actitud i una relació cordial durant els àpats, malgrat que de vegades hi hagi aliments que no ens agradin i/o situacions quotidianes que ens facin estar preocupats o tensos. En aquest sentit, els pares són els referents que han de vetllar per aquest clima de cordialitat, tenint molt en compte que el que fan, el que diuen, com ho diuen, quan ho diuen, mostren unes actituds i maneres de relacionar-se, de resoldre dificultats, d'escoltar i de respondre de les quals els seus fills estan fent un aprenentatge. Des de l'exemple eduquem.”

## Activitat 2

### Què podem fer tots junts?

Grups petits i grup global.  
30 minuts.

#### a. Introducció

Amb aquesta activitat es vol corregir la idea errònia que l'alimentació es només cosa dels pares. Tal com hem anat veient, els fills d'aquesta edat són més autònoms i capaços de donar-nos un cop de mà. Per tal de fer-ho possible, cal implicar els infants des del primer moment. Així doncs, de manera puntual o, si pot ser, habitual, demanarem als nens que ens ajudin a planificar la compra: mirant el que hi ha al rebost, decidint quin serà el menú setmanal, veient què ens falta i prenent-ne nota en un paper. Així podrem reforçar les bases d'una alimentació saludable, encomanar-los tasques, fer-los créixer amb autonomia i des de la capacitat. D'aquesta manera també farem tasques en família que enfortiran els vincles i generaran espais de comunicació.

#### b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora convida a formar grups de 6 persones, que seran de 3 fills i 3 pares que no siguin membres d'una mateixa família. A cada grup li donarà la *fitxa 1: Un cas de celebració*, i explicarà que es tracta d'un document que reflecteix les tasques que es poden dur a terme depenent de l'edat. També els donarà la *fitxa 2: Tastet final*.

“La família Puig Martínez té una celebració. Falten pocs dies perquè la mare, la Rosa, faci 38 anys, i amb el pare, en Joan, i els fills, en Pol, d'11 anys, i la Berta, de 8 anys, han decidit celebrar-ho el proper diumenge convidant els avis, els tiets, els cosins i un parell d'amigues de la família. Han calculat que seran unes 15 persones. Per tal que tot surti bé s'han d'organitzar i, per això, demanen la vostra ajuda. Hem de pensar què ha de fer cadascú per distribuir i assumir les tasques que comporta la festa.

S'ha de decidir entre el pare, la mare i els fills:

- Qui decidirà el menú?
- Qui farà la llista de la compra?
- Qui anirà a comprar els aliments i les begudes?
- Qui prepararà el menjar?
- Qui endreçarà la casa per a la festa?
- Qui parerà la taula?
- Qui recollirà la cuina?"

La persona dinamitzadora explica als grups que per donar suport a la família han de presentar cadascun una proposta d'organització en què indiquin quins membres de la família consideren que poden fer les tasques descrites: el pare, la mare, el fill i la filla o de dos en dos o entre tots... Escriuran el nom de la persona en el quadre de tasques que hi ha dibuixat a la fitxa.

Després, la persona dinamitzadora convidarà cada grup a presentar la seva proposta d'organització. A cada grup li demanarà que argumentin per què han fet així l'organització.

Cada àpat és una oportunitat per col·laborar, participar, organitzar, educar, estimar... en definitiva, per generar un clima familiar agradable i educatiu.

### **c. Conclusió**

Tal com ja hem anat veient, tant en aquesta sessió junts com en la que heu fet per separat, el bon funcionament de l'àpat és responsabilitat de tots. Les bones pràctiques que faciliten la comunicació, com ara la responsabilitat compartida en les tasques de la família i l'exemple dels pares, són importants perquè l'àpat sigui un moment educatiu i cordial. Avui hem mostrat que som capaços d'organitzar i ajudar una altra família. Us animem a fer-ho a casa vostra. Això fa que sigui més divertit i ens serveix per sentir que tots formem part de la família i contribuïm al seu bon funcionament.

### **Tasques a casa**

La persona dinamitzadora proposarà una tasca que els participants hauran de fer a casa i que hauran de dur a la següent sessió. Aquesta tasca consistirà a preparar un petit plat per compartir-lo en un tastet final. Es lliurarà la *fitxa 2: Tastet final*.

"Per a la propera sessió, cada família ha de portar un plat per compartir en un tastet final.

- Haurà de ser un pisolabis.
- Planificat i fet en família.
- Per ser menjat fred.
- Saludable.
- Fàcil de menjar amb les mans o amb forquilla.

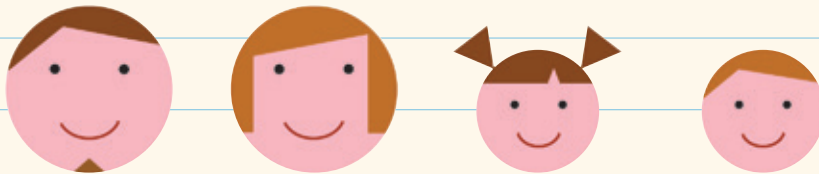
Seria interessant que incorporés gustos nous, que fos poc conegut i que permetés a les altres famílies d'incorporar-lo al seu menú (per això s'ha de dir que no és un berenar, sinó que poden ser primers o segons plats, postres o beguda)."

### **Recordeu**

- No podem llençar res! Som molts i, per tant, la quantitat de menjar que porteu ha de ser moderada.
- La millor manera d'estalviar és reutilitzar! Porteu els vostres propis plats, gots, tovallons i forquilles per no generar residus.
- I per beure? Aigua per acompanyar el tastet o alguna beguda sana i feta per vosaltres.
- I si en sobra? Doncs carmanyoles per emportar-se tot allò que hagi quedat."

# Un cas de celebració

La família Puig Martínez té una celebració. Falten pocs dies perquè la mare, la Rosa, faci 38 anys, i amb el pare, en Joan, i els fills, en Pol, d'11 anys, i la Berta, de 8 anys, han decidit celebrar-ho el proper diumenge convidant els avis, els tiets, els cosins i un parell d'amigues de la família. Han calculat que seran unes 15 persones. Per tal que tot surti bé s'han d'organitzar i, per això, demanen la vostra ajuda. Hem de pensar què ha de fer cadascú per distribuir i assumir les tasques que comporta la festa.



Tasques que cal fer:	S'ha de decidir, entre el pare, la mare, el fill i la filla, qui farà cadascuna de les tasques (escriuiu els noms):
Decidir el menú	
Fer la llista de la compra	
Anar a comprar els aliments i les begudes	
Preparar el menjar	
Endreçar la casa per a la festa	
Parar la taula	
Desparar la taula	
Recollir la cuina	

# Tastet final

Per a la propera sessió cada família ha de portar un plat per compartir en un tastet final.

Haurà de ser un pisolabis:

1. Planificat i fet en família.
2. Per ser menjat fred.
3. Saludable.
4. Fàcil de menjar amb les mans o amb forquilla.

Seria interessant que incorporés gustos nous, que fos poc conegut i que permetés a les altres famílies d'incorporar-lo al seu menú (per això s'ha de dir que no és un berenar, sinó que poden ser primers o segons plats, postres o beguda).

Recordeu:

1. No podem llençar res! Som molts i, per tant, la quantitat de menjar que porteu ha de ser moderada.
2. La millor manera d'estalviar és reutilitzar! Porteu els vostres propis plats, gots, tovallons i forquilles per no generar residus.
3. I per beure? Aigua per acompanyar el tastet o alguna beguda sana i feta per vosaltres.
4. I si en sobra? Doncs carmanyoles per emportar-se tot allò que hagi quedat.

# Sessió 2

## Passar-ho bé

### Objectius

Reforçar els coneixements apresos en les sessions anteriors en relació amb els fonaments d'una alimentació saludable.

Gaudir d'un espai final de cloenda per acomiadar les diferents sessions del programa.

### Continguts

Educació en valors

Hàbits alimentaris que enriqueixen el clima familiar.

Fer tasques junts.

### Activitats

Activitat 1: Concurs gastronòmic MENGEM EN FAMÍLIA

Activitat 2: Tastar i compartir.

### Materials i recursos

Fitxa 1: Criteris de valoració dels plats.

Fitxa 2: Certificats dels premiats.

El plat més ben presentat	El plat més saludable
El plat més original	El plat més actual de ter
El plat més econòmic	El plat més simpàtic
El plat de la recepta més ben explicada	El plat més laborós
El plat fet amb més participació de tota la família	Altres, al hi ha més famílies participants

Mòdul 4

Sessions per a famílies

Sessió 2

Activitat 1

Fitxa 1: Criteris de valoració dels plats



Mòdul 4

Sessions per a famílies

Sessió 2

Activitat 1

Fitxa 2: Certificats dels premiats

## Desenvolupament de la sessió

Aquesta és la darrera sessió del programa de tallers MENGEM EN FAMÍLIA i l'objectiu és doble. D'una banda, valorar els aprenentatges adquirits i el procés que ha fet cada membre de la família. De l'altra, motivar-los perquè puguin continuar creixent i assolir uns hàbits d'alimentació saludables, ja que els canvis no s'aconsegueixen de la nit al dia, sinó amb una actitud de voluntat continuada. També es posaran en pràctica estratègies com ara l'aprofitament per fer front al malbaratament i, finalment, s'organitzarà la degustació que servirà per clausurar el programa.

### Activitat 1 Concurs gastronòmic MENGEM EN FAMÍLIA

Grup petit i grup global.  
30 minuts.

#### a. Introducció

Hem anat parlant de la importància de fer tasques en família, de fer coses junts com a moments en què compartir, transmetre valors i servir de model per als nostres fills. En aquesta activitat es cerca que la família posi en pràctica tot allò que ha treballat, a partir de l'encàrrec de preparar un plat junts. Hauran de fer una presentació de quins aliments han utilitzat, qui ha col·laborat en la preparació... La idea és que aquestes experiències i aportacions serveixin per treballar continguts relacionats amb l'aprofitament alimentari, unes maneres de menjar saludables i que no han de costar molts diners, els àpats com a responsabilitat de tots, entre altres temes.

#### b. Desenvolupament

Cada família presentarà l'àpat que ha dut. Hauran d'explicar la recepta, si és un plat principal o postres, si es tracta d'un plat típic i d'on és, si té alguna història al darrere, i amb quins ingredients i com s'ha elaborat.

També hauran d'explicar com l'han fet: si van anar a comprar els ingredients tots junts, si els infants han participat en l'elaboració i en quins procediments han pogut col·laborar i quins estaven reservats per als adults.

Finalment, explicaran quins beneficis alimentaris aporta el plat.

Cada família tindrà una targeta on apuntarà el nom del plat que està avaluant i la puntuació que li atorga (de l'1 al 5) en cada categoria de les que s'hagin establert. Cada família puntua les altres i no es pot puntuar ella mateixa.

Després de la presentació de cada plat es dóna un temps per puntuar i, en acabar, la persona dinamitzadora recull les targetes.

Un cop s'han presentat tots els plats i mentre les famílies preparen l'espai per tastar-los, la persona dinamitzadora, amb l'ajuda d'un parell de criatures (demana voluntaris i escollirà els primers que aixequin la mà, un de gran i un de petit), farà el recompte de les puntuacions i escriurà els noms de les famílies guanyadores en els diferents diplomes.

Finalment, es farà el "lliurament dels premis". La persona dinamitzadora triarà voluntaris entre els infants (tants com diplomes s'hagin de lliurar) i es farà un lliurament molt formal, amb aplaudiments. Les famílies guardonades per un aspecte de l'àpat que han presentat sortiran d'una en una davant del grup a rebre el diploma.

Cada família premiada rebrà un aplaudiment general i es faran les fotografies de rigor.

#### c. Conclusió

Com a conclusió, la persona dinamitzadora pot acabar agraint a tothom la seva participació i

retornar una reflexió amb un contingut similar al següent:

“Moltes gràcies a totes les famílies que esteu avui aquí, per haver participat en aquest concurs. Més important, però, que haver presentat avui aquí el plat que heu fet és que l’heu fet junts i col·laborant a casa. I per fer això un altre cop no és necessari que espereu a tenir l’excusa de cap altre concurs. Penseu que bé que us ho heu passat preparant-lo i mireu de repetir-ho sempre que pugueu: per portar-lo a uns amics, a casa dels avis, per a una celebració a l’escola o senzillament per compartir una estona junts un dia de festa. Hi ha moltes ocasions en què podeu fer un àpat molt bo entre tota la família per passar-ho molt bé.

Aprofiteu avui per fixar-vos en els plats que han portat les altres famílies per aprendre els uns dels altres.”

## **Activitat 2**

### **Tastar i compartir**

Grup global.  
30 minuts.

#### **a. Introducció**

Compartir experiències familiars en grup, crear una xarxa de pares, establir canals de comunicació que ajudin a resoldre dubtes... Tots aquests elements tenen una importància cabdal en la difícil tasca de ser pare. Es per això que aquesta activitat busca crear un espai distès per compartir i tastar les receptes que cada família ha preparat i “fer caliu”, de manera que s’estableixin relacions més informals entre totes, que afavoreixin posteriorment la continuïtat del grup si ho desitgen o, si més no, l’intercanvi posterior d’informació al voltant de l’objectiu comú de vetllar per la millora dels hàbits alimentaris familiars.

#### **b. Desenvolupament**

L’activitat consisteix a fer un pica-pica amb els àpats aportats. No és un berenar, ja que els plats poden ser de qualsevol tipus. Per això el considerem un “tastet” ja que es tracta que les famílies tastin gustos nous i aprofitin per intercanviar receptes i coneixements.

La persona dinamitzadora vetllarà perquè totes les famílies es trobin a gust compartint aquest espai i es relacionin les unes amb les altres.

#### **c. Conclusió**

Com a conclusió la persona dinamitzadora animarà el grup a mantenir una continuïtat o, si més no, que les persones interessades es donin les dades de contacte per seguir compartint informació al voltant de l’objectiu comú de millorar l’alimentació de la família.

#### **Tancament**

La persona dinamitzadora farà un resum de les sessions que s’han dut a terme, tot recordant els moments divertits, els coneixements aportats pels assistents, i els coneixements apresos. Es convidarà els adults a seguir en contacte i, així, aportar noves receptes i nous coneixements, a més a més de materials interessants que puguin trobar en relació amb el tema.

# Críteris de valoració dels plats

El plat més ben presentat

El plat més saludable

El plat més original

El plat més senzill de fer

El plat més econòmic

El plat més simpàtic

El plat de la recepta  
més ben explicada

El plat més laboriós

El plat fet amb més  
participació de tota  
la família

Altres, si hi ha  
més famílies participants





# Certificats dels premiats



Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENJEM EN FAMÍLIA, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS ORIGINAL

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENGEM EN FAMÍLIA, reunides a ..... el dia .....

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS BEN PRESENTAT

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENJEM EN FAMÍLIA, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS SALUDABLE

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENGEM EN FAMÍLIA, reunides a ..... el dia .....

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT AMB LA RECEPТА MÉS BEN EXPLICADA

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20 .....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENJEM EN FAMÍLIA, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS LABORIOS

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENGEM EN FAMÍLIA, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS SIMPÀTIC

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20.....







Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENGEM EN FAMÍLIA, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS ECONÒMIC

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Les famílies participants en el programa d'alimentació saludable i criança positiva  
MENGEM EN FAMÍLIA, reunides a..... el dia.....,

han decidit atorgar el

# PREMI AL PLAT MÉS SENZILL DE FER

a la família .....

I perquè així consti, signen aquest certificat els seus representants

Nom: ..... Nom: .....

..... de ..... de 20.....







Fundació Bancària "la Caixa"