



MENJAR  
**CANVIA**  
EL MÓN

Proposta educativa pel dret a  
l'alimentació saludable i sostenible



## Crèdits

Departament de Petita Infància de Fundesplai.

Un agraïment especial a l'Agència de Salut Pública de Catalunya per la seva col·laboració en la revisió d'aquesta guia. **Març 2022**

### Disseny:

Logotip: [eva@niugrafic.com](mailto:eva@niugrafic.com)

Il·lustrador eix d'animació: [@chrissthechameleon](https://www.instagram.com/chrissthechameleon)

Quadern: [elvallenc@tinet.org](mailto:elvallenc@tinet.org)



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial 3.0 Espanya de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució, comunicació pública i creació d'obres derivades sempre que se'n citi l'autoria i no se'n faci un ús comercial.



# Índex

<b>1</b>	<b>Justificació</b>	5
<b>2</b>	<b>La llet materna</b>	6
<b>3</b>	<b>Nutrició i alimentació en la primera etapa de la infància</b>	7
	3.1. Una alimentació equilibrada	7
	3.2. Una alimentació suficient	7
	3.3. Una alimentació adaptada	8
	3.4. Una alimentació variada	8
	3.5. Una alimentació atractiva	8
<b>4</b>	<b>Principis pedagògics i orientacions educatives en relació amb l'alimentació</b>	9
	4.1. Els hàbits d'autonomia i d'higiene	11
	4.2. Objectius generals durant l'activitat d'alimentació	12
	4.3. El grup de nadons	12
	4.4. El grup d'edat d'1 a 2 anys	13
	4.5. El grup d'edat de 2 a 3 anys	15
	4.6. Organització de l'espai i dels materials	16
	4.7. L'acompanyament per part de la persona adulta	17
<b>5</b>	<b>Les propostes de joc i les activitats amb la petita infància i les seves famílies</b>	18
	5.1. L'espai, els materials i ambients	20
	5.2. El treball amb les famílies	21
<b>6</b>	<b>Algunes experiències</b>	24
<b>7</b>	<b>Bibliografia consultada i referències</b>	26
	7.1. Bibliografia consultada	27
	7.2. Referències	27







# Justificació

L'alimentació és un procés voluntari que ens acompanya tota la vida, i de la qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Però també ens aporta salut, fomenta l'aprenentatge d'habilitats socials, hi entren en joc els sentits, i esdevé un signe d'identitat cultural.

En la producció dels aliments hi estan relacionats molts aspectes: la salut humana, el benestar animal, la utilització de l'energia... Si, a més a més, tenim en compte la transformació, distribució i elaboració dels aliments, la tria d'uns o altres, apostem per models més o menys respectuosos amb el medi ambient, i més o menys justos amb la societat i el món.

**Coneixedores de tot plegat, a Fundesplai apostem per una alimentació saludable, de qualitat i de compromís amb el medi ambient i la salut dels infants i les famílies.**

**El Departament de Petita Infància de Fundesplai** promou, impulsa i gestiona serveis i programes adreçats a famílies, infants de 0 a 6 anys i professionals. Actualment duem a terme 60 projectes de Petita Infància: escoles bressol, serveis d'estiu, espais familiars, assessorament a les AFA, activitats en família i formació per a professionals.

L'objectiu d'aquest document és proporcionar orientacions per acompanyar l'alimentació dels infants més petits des de casa, a l'escola, a l'esplai o l'espai familiar, tant a professionals i educadores com a famílies.

## 2 La llet materna



# La llet materna

La lactància materna és la millor forma d'alimentar a l'infant nou-nat, a més a més, **proporciona protecció davant de possibles malalties, afavoreix el desenvolupament cognitiu i facilita el vincle segur entre la mare i el fill o filla.**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), **recomana la lactància materna de manera exclusiva fins als sis primers mesos de vida**<sup>1</sup>, i conjuntament amb altres aliments fins els dos anys o fins que mare-fill/a ho desitgin.

**La llet materna és l'aliment perfecte, dissenyat i programat biològicament per a cobrir totes les necessitats del nadó. Quan comencem a introduir els aliments sòlids caldrà que tinguem present la qualitat i proporcionalitats adients que hem d'oferir als més petits i petites per tal de donar continuïtat a una alimentació sana i equilibrada.**



Si es dona alguna dificultat en el procés de lactància es pot consultar a una persona professional experta o participar de grups de recolzament i assessorament a la lactància com per exemple: La Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna, Alba Lactància Materna o La Lliga de la Llet de Catalunya<sup>2</sup>. D'altres serveis i programes que acompanyen les famílies i donen suport a la criança són: Ja tenim un fill, l'Espai nadó o L'Espai familiar<sup>3</sup>. Són espais socioeducatius que ofereixen grups estables de suport, relació, joc, activitats puntuals en família i formació específica.

Quan l'infant nadó és escolaritzat, l'Escola Bressol ha de facilitar la continuïtat de la lactància materna, ja sigui oferint espais físics i temporals per a què la mare vagi a l'escola a donar el pit de manera còmode, ja sigui administrant la llet materna, prèviament extreta i emmagatzemada correctament. La llet materna, tant per les seves propietats com per la seva composició, és més fàcil de conservar i emmagatzemar que la llet artificial. Per això, cal que l'escola bressol segueixi les recomanacions del Comitè de Lactància Materna de la Asociación Española de Pediatría<sup>4</sup>.



# Nutrició i alimentació en la primera etapa de la infància

## 3.1. Una alimentació equilibrada

L'alimentació al llarg de la vida ha de ser equilibrada, per això prenem com a referent l'alimentació mediterrània, considerada una de les més saludables del món. El principal objectiu per assolir una dieta equilibrada és mantenir una correcta proporció entre els diferents aliments.

## 3.2. Una alimentació suficient

Les necessitats calòriques diàries varien molt segons l'edat, i més en la petita infància, procés pel qual experimenten un gran canvi orgànic i de creixement. Per aquest motiu, fem una clara diferenciació entre els nadons lactants, els nadons que inicien la ingesta d'aliments i els infants.

## 3 Nutrició i alimentació en la primera etapa de la infància

Les quantitats d'aliment que un infant ingereix depenen de forma molt significativa de la seva edat, característiques personals, la seva apetència o el pes corporal. Hem de garantir una alimentació suficient, la qual assegurï una aportació dels nutrients necessaris per a un correcte desenvolupament del cos humà i això s'aconsegueix oferint aliments saludables i respectant la sensació de gana i sacietat de l'infant.

### 3.3. Una alimentació adaptada

Cada nadó és únic, amb les seves particularitats i apetències. A més a més, hem d'afegir que es troba en un procés maduratiu, especialment del sistema immune. Per això, hem de posar especial atenció en el procés d'oferta de nous aliments. Els criteris que prenem com a referència són les Recomanacions publicades per l'Agència de Salut Pública de Catalunya<sup>5</sup>.

### 3.4. Una alimentació variada

L'equilibri de nutrients (proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines, minerals...) s'aconsegueix a través d'aliments variats: sobretot fruites i hortalisses, llegums, farinacis (pa, pasta, arròs, patata, etc.), fruita seca, oli d'oliva i, en menys quantitat, ous, peix i carns.

Aprofitem l'ampli ventall de productes que un entorn mediterrani i altament productiu ens ofereix, seleccionant aliments de proximitat, que conserven millor les seves propietats, degut al menor temps de transport que necessiten; així com prioritzem els aliments de temporada els quals, són recollits en el seu moment òptim de maduració i conserven millor les seves propietats. En definitiva, fem nostra la riquesa gastronòmica que caracteritza a la cultura mediterrània.



### 3.5. Una alimentació atractiva

A Fundesplai apostem perquè el menjar sigui fresc i acabat de fer. A més a més, és molt important la presentació, les textures i les temperatures. Hem de fer propostes encaminades a que els infants tastin nous aliments i experimentin nous colors i noves textures. Sempre partint de la seva participació i autonomia que regularan totes aquestes noves experiències.





## Principis pedagògics i orientacions educatives en relació amb l'alimentació

L'alimentació de l'infant ve determinada per la família, (lactància, aliments introduïts, textures, estris, opció 'baby-led weaning' o opció tradicional). Els canvis d'alimentació que es van produint suposen per a l'infant el coneixement de nous aliments que estimulen les seves habilitats, es passa de xuclar a mastegar, i a utilitzar els estris adequats per beure i menjar tot sol. És important que els infants puguin explorar i manipular els aliments nous tocant-los, tastant-los i que comencin a compartir aquesta estona amb altres persones adultes o companys i companyes.



## 4 Principis pedagògics i orientacions educatives en relació amb l'alimentació

A mesura que els infants creixen, la varietat dels aliments augmenta, l'exploració dels aliments és constant i la seva actitud activa per provar, conèixer i explorar les novetats és cada cop més intensa. **Respectar les necessitats d'aliment i beguda, de gana i de sacietat, facilitant que l'infant prengui les seves pròpies decisions i esculli els aliments i les quantitats, ens orientarà sobre les preferències individuals.** L'estimulació d'aquesta actitud positiva davant el menjar és més important que la varietat d'aliments que mengi un infant. Hem de poder respectar que un infant no mengi de la manera prevista per l'adult o rebutgi certs aliments.

És necessària la creació d'un **clima tranquil i relaxat per gaudir de l'àpat, evitant les esperes innecessàries,** menjar en espais confortables i coneguts, evitar el soroll excessiu i les presses durant el procés. La planificació de la seqüència i de les persones que intervenen és molt important, ja que cal que les seves funcions estiguin clarament determinades.

Sovint, l'hora de dinar demana el pas de tots els infants per una sèrie d'accions que necessiten la supervisió dels adults: acabar una activitat, rentar-se les mans, parar taula, repartir pitets o tovallons, el desenvolupament de l'àpat, l'endrega del material, tornar a rentar les mans, canvi de bolquers i migdiada; això vol dir que cal fer una previsió dels moments de realització d'una activitat reduint les esperes al mínim. Cal facilitar que cada infant faci la seqüència al seu ritme, i, a la vegada, vetllar per un cert ritme grupal en els més grans, sense que això vulgui dir que tots fan el mateix en el mateix moment.

**Les necessitats de relació i afecte són bàsiques** també per a la salut, el benestar i el desenvolupament dels infants. Tant la higiene, com menjar, relaxar-se i adormir-se són activitats molt més senzilles i plaents de fer al costat d'algú amb qui ens podem relacionar amb seguretat i confiança.

**La higiene personal implica tenir cura d'un mateix, és un procés d'autoconeixement que facilita l'aprenentatge de les accions:** la neteja de les mans, de les mucositats i del control d'esfínters. L'objectiu serà que, d'una manera progressiva, l'infant sigui conscient de les seves necessitats bàsiques d'higiene i també que



mostri interès per estar net. L'infant ha de comprendre que el seu cos té unes necessitats higièniques que s'han de satisfer per sentir-s'hi a gust. El desenvolupament dels hàbits d'higiene es farà segons el seu nivell d'autonomia.

Per tal que l'infant assoleixi aquests hàbits d'higiene hem de partir de **la importància de les rutines.** Repetir les mateixes accions quotidianament afavoreix aquesta adquisició. Aquestes rutines possibiliten i donen seguretat i confiança per tal que l'infant conquereixi la seva independència i autonomia. En definitiva, els hàbits i rutines proporcionen un benestar emocional.

## 4.1. Els hàbits d'autonomia i d'higiene

### RENTAR LES MANS I LA CARA

A poc a poc l'infant **podrà reconèixer quan té les mans brutes** (abans i després de dinar). L'estona de rentar mans possibilita la descoberta de l'aigua, les propietats del sabó, el reconeixement d'unes parts del cos, obrir i tancar l'aixeta, compartir l'espai amb els companys... Ha de ser un moment tranquil però de gaudi.

### EL CANVI DE BOLQUERS

És un moment important de **relació entre la persona adulta i l'infant**, una estona on la confiança i la seguretat entre ambdós mitjançant el llenguatge i el contacte visual són cabdals. És un **moment únic i íntim que ens possibilita fer un treball curós, individual i empàtic, en un espai tranquil i relaxat**.

Durant el canvi de bolquer es tindran presents les diferents fases del procés: A l'inici, cal establir contacte visual amb l'infant, respectant el que està fent però estimulant la seva atenció per poder realitzar el canvi d'activitat sense un trencament bruscat. Com més petit és l'infant, més cura s'ha de tenir en la forma d'establir contacte corporal, especialment en el moment de deixar-lo sobre la taula de canvi, per tal que el canvi de posició corporal no el desequilibri, fet que el farà sentir insegur o espantat. S'ha d'estar atent per tal de permetre-li participar en l'acció; no s'ha de tenir pressa. Un cop acabat el procés ens cal una separació tranquil·la i cal orientar l'infant per entrar a la nova situació, retrobar els objectes de joc, els companys, anar a dormir, etc. **És necessari acompanyar-lo en aquest procés**.

L'observació atenta de les reaccions de l'infant serveix per actuar d'una forma més individualitzada. Si està en període d'adaptació o acolliment, cal transmetre-li molta seguretat actuant de manera tranquil·la i pausada i evitant canvis inesperats en la seqüència habitual. A mesura que la relació s'enforteix, aquesta actitud serveix per augmentar la seva col·laboració.

### CONTROL D'ESFÍNTERS

No hi ha una edat clau en què l'infant deixa de portar bolquer per fer pipí al vàter, **sinó la maduració personal, emocional i motriu**. Així doncs, no és l'edat el senyal que ens ha d'impulsar a fer aquest canvi, sinó el fruit de tot un procés que forma part del camí de la vida de l'infant. És per això que és important que **escoltem l'infant**, que el deixem decidir quan ha arribat el seu moment (que per cadascú és diferent), que es tregui el bolquer i vulgui seure al lavabo encara que no faci pipí i s'hi estigui una estona, que expressi oralment que ha fet pipí o caca al bolquer quan el porta posat. Aquests són alguns signes que faran que l'infant pugui començar aquest nou procés lent i laboriós de treure el bolquer. L'eficàcia i rapidesa d'aquest procés dependrà de la seguretat emocional i el moment maduratiu en què es troba l'infant.



## 4 Principis pedagògics i orientacions educatives en relació amb l'alimentació


### 4.2. Objectius generals durant l'activitat d'alimentació

- Atendre les necessitats d'alimentació, higiene i cura dels infants.
- Acompanyar l'infant en els hàbits d'alimentació i higiene personal.
- Adequar l'espai i els materials perquè generin un ambient de confiança en l'infant i l'ajudi a ser més autònom.
- Acompanyar l'infant en la seva pròpia actuació individual garantint el seu benestar i facilitant-li noves experiències i aprenentatges.

### 4.3 El grup de nadons

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Gaudir del moment de l'àpat.
- Comunicar-se amb la persona adulta a través de la mirada i dels gestos.
- Fer el pas de la falda a la cadira quan sigui possible tenint en compte el moment evolutiu.
- Alimentar-se i ampliar la varietat d'aliments, gustos, textures i temperatures, del pas de la lactància exclusiva a la introducció d'aliments (líquid, xafat, trossejat...).
- Familiaritzar-se amb els diferents estris (got, cullera, plat, forquilla, tovalló...).
- Ser capaç de manifestar la necessitat de set i de gana.
- Iniciar i començar a participar i col·laborar a l'hora de desenvolupar hàbits d'autonomia i d'higiene personal (rentar mans, treure's i posar-se roba, beure del got, canvi de bolquer...).



**Cal crear un ambient tranquil per promociar els vincles, la persona adulta s'apropa a l'infant i de forma acurada li anticipa la situació amb les seves paraules. L'espai i l'aliment són preparats prèviament, agafant l'infant a coll, es dirigeix cap a la butaca o cadira. Ha de ser un moment relaxat, tot donant a l'infant una atenció individualitzada. El fet de donar el biberó a la falda afavoreix el vincle emocional entre l'adult i l'infant.**

Quan un infant mostra interès per participar de forma més activa en el dinar i és capaç de seure per si mateix a una cadira, pot ser un bon moment per oferir-li el menjar a la taula. L'infant seu a la cadira adaptada, a prop de la taula, i la persona adulta seu al seu costat. Li posa el pitet, i li ofereix el dinar, tenint tot el necessari al seu abast, l'acompanya en els seus primers intents de menjar sol. L'infant té a l'abast el dinar i els estris necessaris, i la persona adulta té una altra cullera per ajudar-lo si és necessari.

En aquest moment alguns dels infants comencen a menjar sencer, per tant, també es comença a introduir la nova dieta. És bàsic que hi hagi una bona organització sobre com cal actuar i què s'ofereix (estris, mobiliari, aliments, etc.), amb la finalitat d'afavorir cada cop més l'autonomia de l'infant. Des de la figura de la persona adulta, i especialment en aquesta edat, s'ha de vetllar per transmetre seguretat i confiança, perquè l'àpat es desenvolupi amb llibertat i felicitat i així constitueixi un plaer per a tothom.



## 4.4. El grup d'edat d'1 a 2 anys

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Gaudir del moment del dinar i del descans.
- Comunicar-se amb la persona adulta a través de la mirada i dels gestos fins a arribar a poder expressar-se verbalment.
- Seure a la cadira, mantenir una bona postura i ser capaç de romandre assegut durant l'estona dels àpats.
- Alimentar-se i ampliar la varietat d'aliments, gustos, textures i temperatures.
- Fer servir els diferents estris (got, cullera, plat, forquilla, tovalló...) i reconèixer-los.
- Ser capaç de manifestar la necessitat de set i de gana.
- Començar a col·laborar a l'hora de recollir la taula.
- Participar activament a l'hora de desenvolupar hàbits d'autonomia i d'higiene personal (rentar mans, eixugar-se, treure's i posar-se roba, treure i posar sabates, beure del got, canvi de bolquer...).

Els infants d'entre 1 i 2 anys acostumen a anar adquirint l'autonomia suficient per menjar sols i és en aquest moment quan poden començar a menjar plegats en una taula amb altres persones adultes o companys i companyes. S'imiten els uns als altres i la presència del company/a és una nova motivació per menjar. La persona adulta convida a seure als infants a la mateixa taula i ella els acompanya, asseguda al costat.

L'organització dels àpats també afavorirà l'autonomia personal, facilitant als infants que exercitin les seves habilitats, oferint estris adequats i de proporcions ajustades, per exemple, gerres petites i transparents i gots de base ampla, transparents per tal que els infants se serveixin aigua sense vessar-la. **Partint d'un model en el qual la persona adulta acompanya l'infant** durant el seu àpat, més que amb una actitud directiva, **amb una de proactiva, amb confiança en les capacitats de l'infant** per servir-se, triar els aliments i participar de les quantitats, sempre amb el suport i acompanyament de la persona adulta, que fomentarà l'interès de l'infant per anar tastant els nous aliments.

Els infants d'aquestes edats fan canvis evolutius molt significatius, ja que van adquirint una gran autonomia en les diferents activitats quotidianes i els hàbits que es treballen i que a poc a poc van identificant com a propis.

## 4 Principis pedagògics i orientacions educatives en relació amb l'alimentació

Abans de seure a la taula, rentem les mans i ens posem el pitet. Fomentem l'autonomia dels infants posant un cistell al seu abast amb els pitets amb la finalitat que ells els vagin agafant i se'ls posin.

Habitualment és la persona adulta qui serveix el menjar als infants i sempre resta asseguda a la cadira, a l'alçada dels infants, observant-los i donant-los suport si és necessari. En aquest moment evolutiu, els infants ja mengen sols i l'adult no intervé tan sovint com al començament de l'aprenentatge.

També es pot donar l'opció que ells mateixos se serveixin sols amb estris adients, sempre amb la supervisió de l'adult. Podem facilitar petites ampolles per deixar que es posin aigua, com facilitar el fet que es pugui anar pelant la fruita, com els plàtans i les mandarines. Es poden anar introduint nous elements, com per exemple la forquilla, quan ja hi ha un bon domini de la cullera. Tots els canvis que s'introdueixen en el moment del dinar han de ser progressius i els elements

nous han d'anar apareixent, en la mesura del possible, d'un en un.

L'ordre del menjar serà primer plat, segon, l'amanida d'acompanyament i les postres. El pa s'ofereix quan es cregui convenient depenent de l'àpat, però mai al final com a premi.

A mesura que van acabant, es pot demanar que endrecin els estris al mig de la taula per més endavant demanar que ells mateixos ho deixin en un contenidor que posarem al seu abast. L'hora de desparar taula es farà amb tranquil·litat, respectant el ritme de cada infant, deixant l'estança endreçada tal com ens l'hem trobat.

Després de dinar, ajudem els infants a treure's el pitet i a deixar-lo en el lloc adequat per rentar. Els infants es renten la cara i les mans, sempre que sigui necessari amb l'ajuda de la figura adulta, i s'eixuguen amb una tovallola individual.





## 4.5. El grup d'edat de 2 a 3 anys

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Gaudir del moment del dinar i del descans.
- Comunicar-se verbalment.
- Seure a la cadira, mantenir una bona postura i ser capaç de romandre assegut durant l'estona dels àpats.
- Participar activament a l'hora de posar i treure el pitet.
- Alimentar-se i ampliar la varietat d'aliments, gustos, textures i temperatures.
- Possibilitar que es puguin servir sols i regular-ne les quantitats (servir menjar sòlid, posar-se aigua...).
- Fer servir els diferents estris correctament (got, cullera, plat, forquilla, tovalló...), reconèixer-los i dir el nom.
- Expressar verbalment la necessitat de set i de gana.
- Participar a l'hora de parar i desparar taula.

- Participar activament i amb autonomia a l'hora de desenvolupar els diferents hàbits (rentar mans, eixugar-se, treure's i posar roba, treure i posar sabates, beure del got, canvi de bolquer, anar al lavabo...).

Les taules es disposen per afavorir l'acompanyament per part de la persona adulta. El menjar se serveix davant dels infants, també es pot donar l'opció que ells mateixos vagin a agafar el seu plat prèviament preparat. És un moment d'intercanvi tant verbal com gestual, en tot moment s'ha d'estar atent a la demanda de l'infant. També podem oferir als infants que se serveixin sols, això els dona seguretat confiança i és una manera de **poder autoregular la quantitat de menjar adient a la pròpia sensació de gana i sacietat**. La persona adulta resta asseguda amb els infants tota l'estona observant, donant pautes i sense interferir, tenint tot el material necessari a l'abast.

L'ordre del menjar serà primer plat, segon, l'amanida d'acompanyament i les postres. El pa s'ofereix quan es cregui convenient depenent de l'àpat, però mai al final com a premi.

A mida que van acabant, poden endreçar els estris al mig de la taula i a poc a poc anar desparant tau-

## 4 Principis pedagògics i orientacions educatives en relació amb l'alimentació

la, per això caldrà preveure la logística i el material necessari (carro, galledes, tauleta, fregalls, pots per als coberts...). L'hora de desparar taula es farà amb tranquil·litat, respectant el ritme de cada infant, deixant l'estança endreçada tal com ens l'hem trobat.

Tots els canvis que s'introdueixen en el moment del dinar han de ser progressius i els elements nous han d'anar apareixent, en la mesura del possible, d'un en un.

### 4.6. Organització de l'espai i dels materials

L'organització i adequació de l'espai assegura que l'infant se senti autònom i còmode a l'hora del menjar. Crear ambients preparats, pensats, reflexionats i potencialment educatius possibilita que els infants puguin construir els seus propis coneixements, alhora que desenvolupen al màxim la seva iniciativa i autonomia. La disposició del mobiliari i els materials és una base fonamental per a la intervenció educativa de l'activitat d'alimentació.

**Disposar les taules i cadires amb es-  
tovalles i tovallons de roba apropen  
l'infant a un ambient casolà i de caliu.  
Ofereix estris adequats i de proporcions  
ajustades serà cabdal perquè cada in-  
fant assoleixi el grau d'autonomia que  
li correspon per edat (ús de gerres pe-  
tites i transparents, gots de base am-  
pla, cistells per posar els pitets, gibrells  
i galledes on poder despar els estris  
bruts...)**







## 4.7. L'acompanyament per part de la persona adulta

El model d'intervenció de la persona adulta es basa en **l'acompanyament dels infants**. És un referent que dona seguretat a l'infant. L'element indispensable per a una relació de qualitat amb els infants és dedicar temps a l'escolta amb actituds de respecte, confiança i afecte. En aquest ambient la criatura pot sentir-se estimada i, per tant, podrà adquirir una progressiva autonomia. Com **compaginar l'afecte i els límits** serà un dels treballs centrals en què reflexionar per part dels adults tant a casa com a l'escola.

### L'ACOMPANYAMENT

Caldrà acompanyar l'infant en tots els processos que es van succeint al llarg de l'estona d'alimentació. Des de la ingesta d'aliment, la socialització durant l'hora del dinar, els hàbits d'higiene, el coneixement de nous aliments, noves textures... L'acompanyament significa estar **present i disponible** per quan l'infant ho necessiti.

### LA RELACIÓ I EL VINCLE

La relació és un aspecte bàsic amb l'infant que estarà a càrrec nostre. Una bona relació ens assegura que l'infant gaudeixi del dinar i se senti bé. Per poder establir aquesta bona relació caldrà que la persona adulta tingui una actitud d'atenció i de proximitat vers l'infant, assegurant que **s'estableixen vincles positius**.

### LA COMUNICACIÓ

La persona adulta ha de mostrar una **actitud d'escolta activa i d'atenció** en la relació amb els infants.

### LA SEGURETAT I LA CONFIANÇA

La persona adulta ha d'oferir un espai endreçat i relaxat on els infants puguin sentir-se segurs, en un ambient càlid on poder gaudir i dinar tranquil·lament. També ha de **promoure i assegurar que tant l'espai com l'ambient es mantenen en les condicions òptimes** per tal que l'infant o el grup d'infants d'ini de la manera més favorable possible.

**La persona adulta ofereix a l'infant el què, l'on i el quan, i l'infant el quant.**



# Les propostes de joc i les activitats amb la petita infància i les seves famílies

Per a desenvolupar la proposta d'activitats, partim d'uns principis pedagògics:

- Reconèixer les famílies com a principals agents educadors.
- Potenciar espais de socialització per als infants i les famílies.
- Situar l'infant i les seves necessitats al centre de l'acció.
- Afavorir el joc lliure com a base fonamental de l'aprenentatge.
- Fomentar la llibertat de moviment i la conquesta de l'autonomia dels infants.
- Atendre la diversitat i acollir les diferències individuals.
- Oferir espais acollidors i cuidats, materials naturals i de qualitat que possibilitin aprenentatges significatius.
- Potenciar el contacte amb la natura, els espais exteriors i l'activitat a l'aire lliure.
- Tenir en compte les diferents línies pedagògiques existents promovent la constant renovació i actualització.
- Enriquir els programes amb diferents mirades i equips interdisciplinaris.
- Documentar el que fem per a transmetre el nostre missatge educatiu i generar coneixement.



## 5.1. L'espai, els materials i els ambients

Una bona forma de promoure els principis pedagògics és a través de l'organització de l'espai. Els racons de joc, amb materials i joguines ben seleccionats, són una bona estratègia educativa per fomentar **l'autonomia de l'infant, el joc lliure i la seva creativitat.**

**Aquí teniu algunes propostes de racons de joc per als nadons:**

### EL RACÓ TOU

Amb un matalàs gran i diferents coixins. Oferim diferents paneres amb materials diversos (sonalls, contes, nines...) perquè els nadons es puguin moure lliurement en un entorn segur.

### LA PANERA DELS TRESORS

Aquesta proposta facilita la manipulació i coneixement dels objectes naturals i de la vida quotidiana a través dels sentits. A partir d'una panera amb elements de diferents materials, textures, colors, olors, volum i pes, sonoritat..., el nadó coneix el món que l'envolta.

### RAMPE I DESNIVELLS

Per facilitar el moviment, l'equilibri, la coordinació, l'orientació espacial...

**Amb els infants més grans podem fer una proposta amb ambients que afavoreixin la lliure circulació, l'autonomia i la participació dels infants:**

Podem estructurar els ambients planificant i disposant diversos materials que provoquen l'interès de l'infant.

### LITERARI

Amb disfresses i complements, titelles, contes, fotos/làmines, reproductor de música, robes, petit escenari, racó tou.

### MUSICAL

Titelles, instruments, caps de música, materials sonors, fotos/làmines, reproductor de música.

### CIENTÍFIC-MATEMÀTIC

Elements naturals, safates, caps i contenidors, sorra, aigua i materials per transvasar (embuts, pots, gots, culleres, peces de construcció, peces ( suro, ceràmica, anelles...), encaixos, pedres, materials amb forats per enfilar, cordes, llanes, rampes, tubs, circuits, pilotes, etc.

### PLÀSTIC I GRÀFIC

Pintura, pinzells, tisores, paper, cavallets, paper de diverses mides i colors, dacs, retoladors, guixos, pots, projector, llum negra, olis essencials...

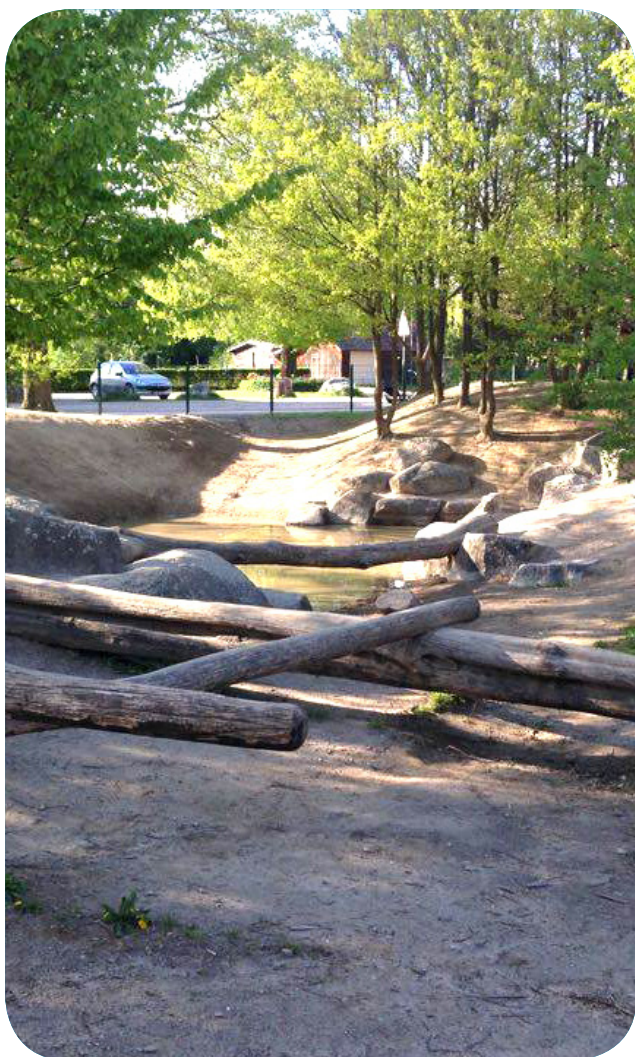
### JOC SIMBÒLIC

La caseta, la cuineta, el taller mecànic, la botiga, la perruqueria, etc.

## L'ESPAI EXTERIOR I EL CONTACTE AMB LA NATURA

El jardí, el parc, la terrassa o el pati són espais on gaudir del joc a l'aire lliure. L'espai exterior possibilita estar en contacte amb la natura (jardí, hort, plantes, arbres...), gaudir del joc lliure mitjançant propostes concretes que poden anar des del sorral, un espai artístic, zones de moviment, caus per amagar-se, zona d'aigua..., a infinitat de possibilitats. La natura possibilita treballar la psicomotricitat grossa, fer desplaçaments i moviment, descobrir l'entorn...

El jardí o al parc amb arbres, arbustos, flors, turons de sorra, sorral, desnivells i elements naturals possibilita a l'infant un espai on gaudir lliurement i descobrir el món que l'envolta.



## 5.2. El treball amb les famílies

La metodologia es basa en la **participació activa de les persones adultes que formen la família de l'infant**. La participació s'aconsegueix amb el diàleg i la comunicació que s'estableix a partir de diferents situacions, fomentant els valors de la convivència i el respecte, potenciant l'intercanvi de les opinions de tothom, tot respectant els ritmes i els nivells d'implicació de cadascú.

**La intervenció segueix un model d'atenció que té en compte les necessitats de les famílies i els infants, les interrelacions familiars i la dimensió comunitària** a partir dels principis següents:

- La normalització i la integració
- L'escolta activa
- El reconeixement de la parentalitat positiva
- La corresponsabilitat entre professionals i famílies
- La flexibilitat (adaptació a demandes concretes, iniciatives i necessitats de les famílies)
- El respecte vers el multiculturalisme i el pluralisme
- Un sistema obert d'interacció amb l'entorn (famílies, agents i entitats)
- La participació activa de tots els agents

A continuació exposem un seguit de propostes de joc i d'activitats relacionades amb la proposta educativa per fer en l'àmbit de la petita infància (0-6 anys), **ja sigui a l'escola, a l'espai familiar, a l'espai o a casa amb la família.**

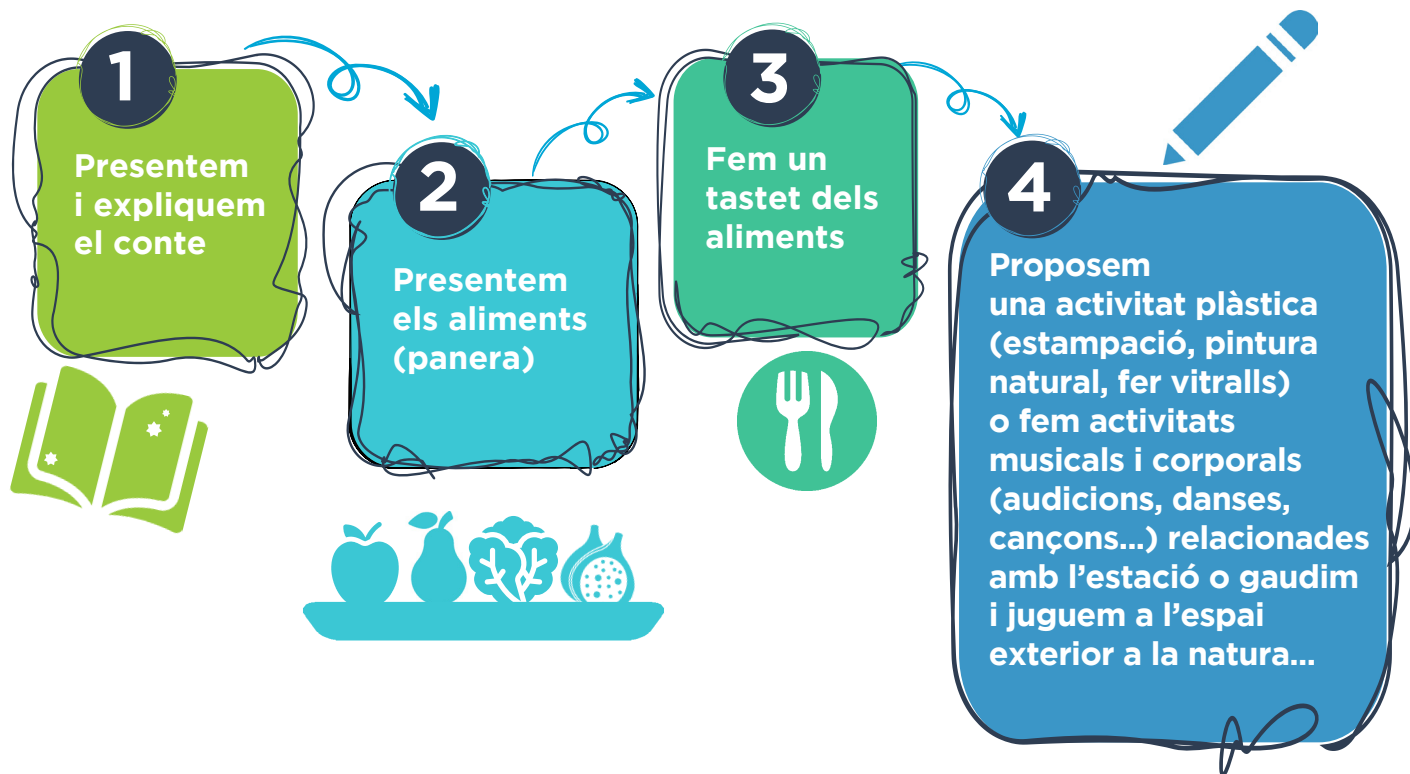
## 5 Les propostes de joc i les activitats amb la petita infància i les seves famílies

Aquestes activitats sovint estan relacionades amb els aliments, sempre des d'una visió holística i sostenible. Amb els aliments ni juguem, ni experimentem, sinó que els coneixem, els plantem, els observem, els cuidem, els tastem... Hem de vetllar per l'equitat i el dret a l'alimentació arreu del món, és per això que defensem l'ús dels productes alimentaris com a principals fonts d'alimentació o ingesta i no com a objectes o materials de joc.

El fil conductor de la nostra acció educativa amb la petita infància és el món dels contes. A partir d'un conte podem presentar diferents propostes per treballar les diverses àrees d'aprenentatge i fomentar el desenvolupament integral del nadó i de l'infant.

Podem seqüenciar la proposta d'activitats partint de les 4 estacions de l'any, a partir de les quals coneixem l'entorn més proper. El cicle de la natura ens possibilita apropar-nos als diferents aliments de temporada i gaudir dels jocs proposats. Caldrà tenir present adaptar les activitats a les necessitats de cada etapa: des dels nadons fins als més grans.

### ESQUEMA DE LA SEQÜÈNCIA METODOLÒGICA



UNA MOSTRA D'ACTIVITATS

 LA TARDOR I ELS SEUS FRUITS



- Contes de tardor (*La tardor ja és aquí, La castanyera, El cargol i l'herba de polioli...*)
- Tastet dels fruits de la tardor (magrana, xirimoia, raïm, castanyes, moniatos...)
- Estampació amb les peles dels fruits i pintura
- Danses i cançons de la tardor i la Castanyada
- La panera de les carabasses, les assequem i fem sonalls amb carabasses

 LA PRIMAVERA I LES PLANTES AROMÀTIQUES



- Contes de primavera (*La primavera ja és aquí, L'erugeta goluda...*)
- Fem un jardí aromàtic
- Experimentació amb herbes aromàtiques
- Fem bossetes d'olor
- Fem vitralls amb les herbes per decorar l'espai
- Fem oli essencial

 L'HIVERN I ELS CÍTRICS



- Contes d'hivern (*L'hivern ja és aquí, Els bons amics...*)
- Tastet de cítrics (aranja, mandarina, taronja...)
- Fem suc natural i espremem
- Estampació amb les peles dels cítrics i pintura
- La panera de les hortalisses (pastanaga, col, nap...)

 L'ESTIU I L'HORT



- Contes d'estiu (*L'estiu ja és aquí...*)
- Fem un hort (plantem, reguem, netegem, collim...)
- Tastem el que hem plantat (tomàquets, enciams, mongetes...)
- Tastet de les fruites d'estiu (meló, síndria...)
- Fem gelats i glaçons amb les fruites d'estiu

## 6 Algunes experiències



# Algunes experiències

L'autonomia a l'espai educatiu del migdia



### ESCOLA BRESSOL TABALET DE MATARÓ

L'autonomia no és només fer quelcom per un mateix/a, també és un moment d'aprenentatge, de concentració, de control de moviments... En el moment en què l'infant agafa el cullerot per a servir-se intervenen múltiples factors: ser conscient de la sensació de gana, saber quina quantitat de menjar es posarà, tenir l'habilitat motriu suficient per controlar tot el moviment... És un procés d'aprenentatge continu que l'acompanya en tots els moments dels àpats. El projecte d'autonomia de l'estona del migdia es basa en facilitar eines i donar confiança en tots els processos perquè l'infant sigui capaç.







## L'hort a l'espai familiar

### ESPAI LA PINYA DE CORNELLÀ DE LLOBREGAT

A en Jon li encanta agafar el rasclat i remoure la terra, només arribar a l'espai vol sortir al jardí per anar a l'hort a collir els petits tomàquets i menjar-se'ls, és el seu ritual d'arribada. Gràcies als avis i àvies de la Pinya, mantenim i gaudim de l'hortet des de la primavera fins a l'estiu, un projecte intergeneracional molt engrescador que ens possibilita tenir cura i apropar-nos a la natura gaudint tots junts: infants, famílies i educadores.



## Els cítrics

### ESCOLA BRESSOL GINESTA DE SANT FELIU DE LLOBREGAT

Quan arriba l'hivern, a l'escola ens plantegem fer activitats amb els cítrics. Hem pensat i preparat l'espai d'una estança d'infants de 2 anys.

El grup d'infants entra i es troba plats amb mandamines tallades per la meitat, espremedores i gots.

L'educadora planteja una provocació: què podem fer?



## 7 Bibliografia consultada i referències



# Bibliografia consultada i referències

## 7.1. Bibliografia consultada

- Agència de Salut Pública de Catalunya. 2016. *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància*. Disponible en: [https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions\\_alimentacio\\_primera\\_infancia\\_2016\\_ca.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions_alimentacio_primera_infancia_2016_ca.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Ausubel, D. 2000. *Adquisición y retención del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Ed.Paidós.
- Canal Farriols, D. 1993. *La Educación Física del nacimiento a los tres años*. Barcelona: A. M. Rosa Sensat.
- Carme Cols i Pitu Fernández. *Infants i natura*. Veure a: <https://elnousafareig.org/>
- Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 2017. *Guía para las madres que amamantan*. Disponible a: [https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc\\_560\\_lactancia\\_osteba\\_paciente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf)
- Fundesplai. *Blog Món Escolar. Petita Infància*. <https://escoles.fundesplai.org/blog/petita-infancia/>
- Freire, H. 2014. *Educar en verd*. Barcelona: Ed.Graó.
- Malaguzzi, Loris. 2001. *La educación infantil en Reggio Emilia*. Barcelona: Ed. Octaedro.
- Malaguzzi, Loris. 1993. *Your Image of the Child: Where Teaching Begins*. Recuperat de de: <https://www.reggioalliance.org/downloads/malaguzzi:ccie:1994.pdf>
- Montessori, M. 2013. *El método de la pedagogía científica aplicado a la educación de la infancia*. Madrid: Ed.Biblioteca Nueva.
- Pikler, E. 2000. *Moverse en libertad: desarrollo de la motricidad global*. Madrid, Ed. Narcea.

## 7.2. Referències

- <sup>1</sup> [https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/es/index.html](https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/index.html)
- <sup>2</sup> La Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna <http://www.grupslactancia.org/es/>; Alba Lactància Materna <http://albalactanciamaterna.org/>; La Lliga de la Llet de Catalunya <https://lalligadelallet.org/>.
- <sup>3</sup> <https://ajuntament.barcelona.cat/infancia/ca/canal/programa-ja-tenim-un-fill>; [https://www.diba.cat/es/web/benestar/petita\\_infancia](https://www.diba.cat/es/web/benestar/petita_infancia)
- <sup>4</sup> Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. 2012. PROTOCOLO PARA LA ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA EN LAS ESCUELAS INFANTILES. Disponible a <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201201-Im-escuelas-infantiles.pdf>. També podeu consultar les recomanacions de la Generalitat de Catalunya: Alletament matern a les escoles bressols. Disponible en: [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/B/bebe/documents/arxiu/alletament\\_matern\\_a\\_les\\_escoles\\_bressol\\_i\\_llars\\_d\\_infants.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/B/bebe/documents/arxiu/alletament_matern_a_les_escoles_bressol_i_llars_d_infants.pdf)
- <sup>5</sup> Agència de salut Pública de Catalunya. 2016. *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància*. Pàgines 12- 17. Disponible en: [https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions\\_alimentacio\\_primera\\_infancia\\_2016\\_ca.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions_alimentacio_primera_infancia_2016_ca.pdf?sequence=6&isAllowed=y)



# MENJAR CANVIA EL MÓN

Proposta educativa pel dret a  
**l'alimentació saludable i sostenible**

Orientacions  
per a la  
Petita Infància  
**(0-3 anys)**

 **Fundesplai**  
Fundació Catalana de l'Esplai