

Una pràctica natural

El programa *L'olla a taula* de Teno Menjadors neix d'una pràctica que duem a terme des de fa 2 anys al 35% dels nostres menjadors escolars i que consisteix en **deixar que els infants se serveixin directament el plat des de l'olla posada a taula**.

Darrerament l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha sistematitzat aquest mètode per l'autonomia i responsabilitat que atorga als infants, i el recolza i fomenta a través de la seva publicació *Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies*. Però la realitat és que **aquesta pràctica sorgeix de manera natural i espontània quan donem el protagonisme dels àpats als infants**.

Què perseguim

L'objectiu del programa és doble. D'una banda, es vol respectar els **senyals innats d'autoregulació** de l'alimentació deixant que l'infant mengi seguint la seva sensació de gana i sacietat.

D'altra banda, *L'olla a taula* permet a l'infant assimilar de manera natural els **hàbits de comportament a taula**:

- ✓ Adquireix competències en l'organització dels plats de tots els companys de la seva taula.
- ✓ Aprèn a respectar el torn de servir-se el plat.
- ✓ Té una actitud autònoma i responsable en relació a les quantitats de menjar que es posa al plat.
- ✓ Es fa conscient de les proporcions adequades d'aliment segons la seva gana.
- ✓ Es fa seu l'ús dels diferents estris de cuina.
- ✓ S'identifica el monitor/-a com un acompanyant en l'àpat i no com un cambrer.

Com s'aplica el programa

En primer lloc, els infants paren taula destriant els utensilis adients segons el menú del dia. A continuació el monitor/-a o personal de cuina serveix damunt de les taules les olles o recipients amb el primer plat. Tot respectant el torn de servir-se, cada infant s'omple el plat segons la seva sensació de gana i sacietat, sempre sota la supervisió i ajuda dels acompanyants adults. El procés es repeteix amb el segon plat i les postres.



Menjador de l'escola Montanyans (Sant Marçal)

Com és un menjador que té *L'olla a taula*?

Hem comprovat que els menjadors que tenen *L'olla a taula* aconseguen **millors** en els següents aspectes:

- L'ambient és més tranquil i relaxat, sense trànsit entre taules i cadires.
- Es redueix el malbaratament alimentari.
- S'incrementa l'interès per tot tipus d'aliments.
- Els infants mengen més i millor.

Programa L'olla a taula

Una proposta d'hàbits alimentaris
per a menjadors escolars

