

# CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR L'ÀPAT DELS INFANTS

## A TOT ARREU:

**1** Respectar la sensació de gana i sacietat.

**2** Servir-se poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.



**3** Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.



**4** Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.

**5** Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats.



**6** Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.

**7** Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.



**8** Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.

**9** Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre les persones adultes.



## A MÉS, A L'ESCOLA:

**1** Coordinar-se amb la família i el/la tutor/a si un infant habitualment no vol menjar alguns aliments.

**2** Servir els plats a la taula, idealment per part dels mateixos infants.



**3** Cuidar la qualitat gastronòmica dels plats i de l'espai on es menja.

**4** Repartir els infants en grups petits, de 6-8 per taula.



**5** Les persones adultes han d'evitar transmetre missatges negatius sobre el menjar.

**6** És convenient que alguna persona adulta comparteixi el dinar amb els infants i adolescents.