

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.