

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Jo em serveixo!



Programa Jo em Serveixo!

Una proposta d'hàbits alimentaris a menjadors escolars

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Jo em serveixo!



Una pràctica natural

El programa **Jo em serveixo!** consisteix en deixar que els infants se serveixin directament el plat des de la safata posada a taula i que neix d'una pràctica que estem implementant des de fa 3 anys al 90% dels nostres menjadors escolars.

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.

Quin és l'objectiu?

Cerquem una finalitat 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, **Jo em serveixo!** 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.



Escola Montanyans Setembre 2019

Jo em serveixo!



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. Aquest programa es realitza sempre **sota la supervisió i ajuda de l'equip de monitoratge**, encarregat de fer l'acompanyament al llarg de tot el servei i comprovar que tots els infants se serveixen quantitats adequades (ni per excés ni per defecte). El procés es repeteix amb el segon plat i les postres.



Escola Montanyans Setembre 2019

Com és un menjador amb el programa **Jo em serveixo!**?

Hem comprovat que els menjadors que compten amb **Jo em serveixo!** aconsegueixen millores 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 quantitats més adequades.