

EL MOMENTO DE LA COMIDA

El momento de la comida forma parte de uno de los puntos esenciales de la jornada escolar, ya que se basa en la higiene y la alimentación de los niños/as. También es un momento de grupo, un momento para socializar y comunicar, un momento para relacionarse y ayudarse...En definitiva, un momento para conocerse a uno mismo y conocer a los demás, tanto a compañeros y compañeras como a la educadora. El día a día, la repetición de las rutinas, es decir, lo cotidiano, ofrece seguridad a los niños/as porque les permite poder saber lo que vendrá posteriormente y, por lo tanto, anticiparse. A medida que van adquiriendo dicha seguridad, los niños/as poco a poco pueden ir ganando autonomía.



Para poder facilitar la relación y la comunicación, ofrecer una atención más personalizada y reducir el tiempo de espera de los niños/as, hacemos dos grupos con la tutora del aula y la educadora de apoyo como referentes. Los adultos nos dirigimos al pequeño grupo en conjunto y escuchamos a cada niño/a individualmente. Dejamos a cada uno el tiempo que necesita, al mismo tiempo que velamos por un cierto ritmo grupal. Los ayudamos cuando lo necesitan, siempre dando paso para que sean ellos mismos los protagonistas de su comida, sin interferir en todo lo que pueden hacer por sí mismos y acompañándolos cuando tienen más dificultades.



A més de l'alimentació, les estones del menjar suposen un procés d'aprenentatge com també una organització temporal on cadascú va aprenent, a la seva manera, com gestionar l'espera.

L'àpat és un moment tranquil i agradable. Com en els altres moments del dia, les educadores intentem transmetre valors i maneres de fer correctes. La nostra actitud davant del menjar és positiva. Estem assegudes a l'alçada dels infants amb el carro al costat per tenir-ho tot a l'abast, és a dir, intentem moure'ns el mínim possible per contribuir a la creació d'un ambient tranquil, acollidor i de diàleg. Servim els plats a la taula, a la vista de tothom, tot verbalitzant el que va passant.

Tenim en compte que cada infant té els seus gustos i cadascú necessita ingerir una certa quantitat d'aliments per satisfer la seva gana. Això comporta anar-se coneixent a un mateix: m'agrada o no m'agrada, tinc més gana o en tinc menys, demano més o menys o quantitat.



menys



més o
quanti-



Al ser considerats part activa de l'àpat conjunt, els infants tenen l'opció de col·laborar per contribuir al bé comú. Normalment els oferim poder repartir el pitet a cada company i companya, els coberts o les bosses per guardar els pitets utilitzats, entre d'altres propostes que puguin anar sorgint durant l'àpat. A ells, moltes vegades els neix de manera espontània ajudar-se els uns als altres. Aquestes iniciatives són accions totalment desinteressades. Floreixen del vincle que dia a dia es va establint i enfortint en les estones compartides amb el petit grup, on és important alimentar-se, però també, i molt, tota la resta de vivències i experiències viscudes.



"La relació amb l'infant es construeix durant les atencions individuals, com en el canvi de bolquers, el menjar, rentar la cara, les mans... Només quan l'infant està satisfet amb un tracte afectiu i atent per part dels cuidadors és capaç de moure's sol per tal d'explorar el món i tot el que l'envolta."

Emmi Pikler