

# L'ESTONA DEL DINAR

L'estona del dinar és un dels moments essencials de la jornada de l'escola, ja que es basa en la higiene i l'alimentació dels infants. També és un moment de grup, un moment per socialitzar i comunicar, un moment per relacionar-se i ajudar-se... En definitiva, un moment per conèixer-se a un mateix i conèixer als altres, tant als companys i a les companyes com a l'educadora. El dia a dia, la repetició de les rutines, és a dir, el quotidià, dóna seguretat als infants perquè els permet poder saber el que vindrà després i per tant poder-se anticipar. En la mesura que van adquirint aquesta seguretat, a poc a poc poden anar esdevenint més autònoms.



Per poder facilitar la relació i la comunicació, oferir una atenció més personalitzada i reduir el temps d'espera dels infants, fem dos grups amb la tutora de l'estança i l'educadora de suport com a referents. Els adults ens dirigim al petit grup en conjunt i escoltem a cada infant individualment. Deixem a cadascú el temps que necessita alhora que vetllem per un cert ritme grupal. Els ajudem quan ho necessiten, sempre donant pas perquè siguin ells mateixos els protagonistes del seu àpat, sense interferir en tot el que poden fer per si sols i acompanyant-los quan tenen més dificultat.



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*