



Apunts pedagògics

Quan parlem d'alimentació ens cal fer dues reflexions alhora: D'una banda hem de pensar que el menjar és tant o més important que qualsevol d'altra activitat realitzada a l'escola, car ajuda al nen en el seu desenvolupament, cobreix les seves necessitats vitals i el fa créixer.

D'altra banda hi ha tot un factor social i pedagògic que mai hem d'oblidar.

Pel que respecta a l'aspecte de nutrició, en l'elaboració dels criteris sobre alimentació, és tot l'equip d'educadores de l'escola que hi participa, essent revisats els menús per la pediatra, així, entre tots, procurem tenir en compte la seva varietat, la seva condimentació, els diferents gustos i olors, les textures etc (dolç, salat, amarg...). Cal també pensar que els menjars siguin equilibrats, cobrint totes les necessitats dels nens nutritives i dietètiques: hidrats de carboni, proteïnes, sals minerals, vitamines etc., sobretot pensant que el nen està en plena etapa de creixement i desenvolupament i aquestes necessitats són superiors a les de l'adult.

L'aspecte pedagògic i social és potser més ampli i alhora el més treballat a l'escola:

- Disminuir l'estat de tensió del nen (donar plaer i relax)
- Explorar l'entorn
- Relacionar-se amb els altres nens i adults.

Parlem de disminuir l'estat de tensió del nen perquè l'hora del menjar ha de ser un moment de plaer pels nens, una estona agradable, hem de fer que ells es sentin protagonistes, que parin taula, serveixin els plats, els recollin etc. És a dir, ens cal crear un clima afectiu-emocional correcte entorn del menjar, procurant que no sigui una situació difícil ni conflictiva. Per a aconseguir-ho