



LA CUINA I EL MENJADOR COM A ESPAIS EDUCATIUS

MÒDUL 04

Sabíen que una tercera part dels aliments que es produeixen mundialment es malbaraten?

Sabíen que si redueixen els residus alimentaris, podran arribar a estalviar gairabé 600€ per any i llar?

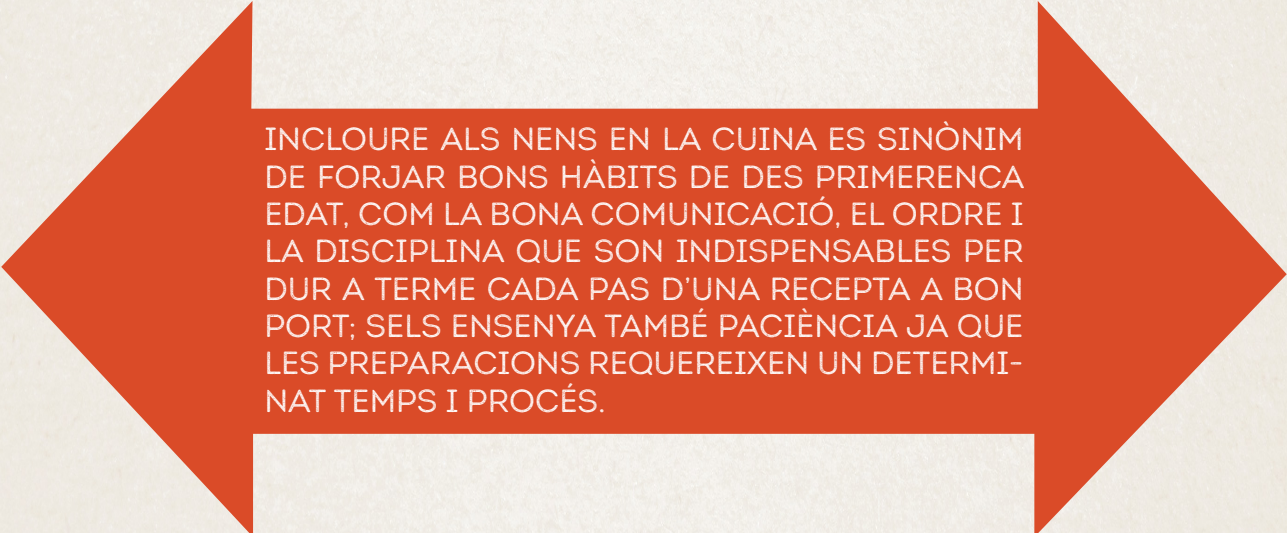
María Montessori

“SEMBREU EN ELS NENS IDEES BONES ENCARA QUE NO LES ENTENGUIN. ELS ANYS S'ENCARREGARAN DE DESXIFRAR-LES EN EL SEU ENTENIMENT I DE FER-LES FLORIR EN EL SEU COR.”

Un infant acceptarà millor els canvis i les novetats quan se'ls hi ofereixi ser actors participants del procés.

COM?

- Escolteu i respecteu l'infant i ajudeu a resoldre les seves preguntes, les seves dubtes, valoreu els aprenentatges adquirits i doneu missatges positius.
- Proporcioneu un entorn acceptat per l'infant que li aportï una visió positiva i l'ajudi a mantenir una bona actitud.
- Mantingueu coherència a l'hora de transmetre al nen el que voleu.
- Programeu l'activitat amb dedicació i professionalitat, desenvolupant dinàmiques i accions comptant sempre amb l'opinió de l'infant i la seva participació, garantint un procés d'aprenentatge de valors.



INCLOURE ALS NENS EN LA CUINA ES SINÒNIM DE FORJAR BONS HÀBITS DES DE PRIMERENCA EDAT, COM LA BONA COMUNICACIÓ, EL ORDRE I LA DISCIPLINA QUE SÓN INDISPENSABLES PER DUR A TERME CADA PAS D'UNA RECEPTA A BON PORT; SELS ENSENYA TAMBÉ PACIÈNCIA JA QUE LES PREPARACIONS REQUEREIXEN UN DETERMINAT TEMPS I PROCÉS.

A) PINZELADES CLAU EN LA EDUCACIÓ ALIMEN- TÀRIA DELS INFANTS

ALIMENTACIÓ EL MENYS PROCESSADA POSSIBLE.

Fugiu de menjars preparats i aliments refinats.

AMBIENT PREPARAT.

Cuideu l'entorn i el material del qual es disposa (decoració i distribució).

TENIR FLEXIBILITAT.

Sigueu permissius davant situacions excepcionals. (aniversaris, nadals,...).

FOMENTAR LA SEVA AUTONOMIA I LLIBERTAT.

Oferiu als nens que triïn la quantitat, menjar sols segons les seves possibilitats, ajuda a l'hora de cuinar, emplatar... sempre dins d'unes normes respectuoses per a tots.

NI PREMIS NI CÀSTIGS.

No premieu un bon àpat ni castigueu el contrari. Han d'experimentar les conseqüències del seus actes.

RESPECTAR ELS DESITJOS DE L'INFANT.

No obligeu ni insistiu a l'infant a menjar. Han de poder triar que volen menjar (dins unes opcions saludables).

ELS ADULTS HA DE SER L'EXEMPLE.

Feu una reflexió sobre el comportament que es necessari a taula (Mengem saludable?), no obligeu a un infant que faci el contrari que veu. Una forma d'aprenentatge de l'infant és el mimetisme.

INTEGRAR EL NEN.

Integreu l'infant, és fonamental. El menjar ha de complir una funció social. Gaudir de la conversa, la cortesia i menjar amb adults permet que interioritzin els comportaments socials i les habilitats mitjançant la imitació. Eviteu a taula pantalles, televisions... i sobretot l'infant ha de menjar sempre amb companyia.

TENIR CURA DEL LLENGUATGE A TAULA.

La forma d'expressar-se, el to, els comentaris sarcàstics o irònics, el llenguatge no verbal seran fonamentals per convertir en plaer o rebuig l'àpat. Fomenteu valors positius amb les formes correctes.

CONTACTE AMB LA NATURA.

Realitzar excursions a horts, a granges... treballar a l'hort escolar facilita que l'infant s'involucri en tot el procés i l'ajuda al seu desenvolupament físic, intel·lectual, emocional i de relació. Participar sempre és garantia d'èxit educatiu.

B) ACTIVITATS PER INVOLUCRAR ELS NENS I NENES A LA CUINA

NENS I NENES DE 1-2 ANYS

- Pelar i tallar fruites com el plàtan
- Separar pèsols de les beines
- Pelar i tallar ous
- Afegir i barrejar ingredients
- Pastar i estirar una massa
- Untar torrades
- Parar taula
- Passar alguns estris

NENS I NENES DE 2-3 ANYS

- Servir amb cullerades
- Mesurar ingredients
- Utilitzar un batedor de filferro
- Esprémer taronges o llimones
- Pelar i tallar pomes amb un tallador dissenyat per a això
- Ratllar formatge
- Ajudar a tallar enciam i barrejar en amanides

NENS I NENES AMB + DE 3 ANYS

- Utilitzar, amb supervisió, petits electrodomèstics
- Utilitzar tasses i culleres mesuradores
- Seguir receptes simples
- Tallar altres aliments i millorar el domini del ganivet
- Gairebé totes les tasques de la cuina, simplifiades per adaptar-les a les seves habilitats

UN BON ÀPAT I
UNA CUINA CÀLIDA,
PERMET QUE UNA
CASA SIGUI
VERTADERAMENT
UNA LLAR.



Eivissa
AL
PLAT