

ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

Consells per a les famílies i per als menjadors escolars



INFÀNCIA
SOSTENIBILITAT
ESCOLA
FAMÍLIA
AUTONOMIA
ALIMENTACIÓ
TENDRESA
BENESTAR
SALUT
GASTRONOMIA
RESPECTE
CONVIVÈNCIA
MONITORATGE
EQUITAT
APETÈNCIA
DIVERSITAT

QUÈ-COM-QUANT

1- INTRODUCCIÓ

3

QUÈ

2- EN QUÈ CONSISTEIX UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE?

4

COM

3- L'ACTITUD I EL ROL DE LES PERSONES ADULTES ENTORN A L'ÀPAT

6

4- EL PAPER DEL MENJADOR ESCOLAR EN L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS

14

QUANT

5- ORIENTACIONS SOBRE LES QUANTITATS DE LES RACIONS AL MENJADOR ESCOLAR

18

6- CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR ELS INFANTS EN ELS ÀPATS

20

7- BIBLIOGRAFIA

22

1- INTRODUCCIÓ

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions educatives, de convivència, proporciona plaer, enforteix les relacions afectives, facilita la comunicació, serveix com a element d'identificació social, cultural i religiosa, i permet acompanyar i potenciar la responsabilitat i l'autonomia dels infants, entre d'altres.

El procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles (vegeu capítol 2) és especialment important durant els primers anys de vida ja que, a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a establir una bona relació amb el menjar i a consolidar uns hàbits promotors de salut, tant durant la **infància** i l'adolescència, com en l'edat adulta.



Aquesta etapa pot ser una bona oportunitat per promoure i establir uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles també en tota la família i entre les diferents persones que acompanyen els àpats dels infants o que hi participen de maneres diverses (responsables dels menjadors escolars, cuiners i cuineres, monitoratge...). Cal tenir present que la influència de les persones adultes té múltiples perspectives: des del tipus i la quantitat d'aliments que s'ofereixen, l'actitud i la relació amb el menjar, els consells i les recomanacions que es donen i, sobretot, l'exemple o model que s'exerceix. Compartir les estones de

menjar és una oportunitat privilegiada per establir vincles i bons hàbits de salut. En aquest sentit, els àpats, tant a casa com a l'escola, amb l'exemple que ofereixen les mares i els pares o les figures d'aferrament i de relació quotidiana, són uns espais i moments molt valuosos. L'estona de menjar possibilita i afavoreix el contacte, la relació i la comunicació i és un espai en què afloren sentiments, emocions, sensacions, necessitats, etc. L'acompanyament dels infants en els àpats, per tant, tant a la llar com al centre educatiu, també inclou la cura del marc relacional, el treball dels aspectes vinculats a l'educació alimentària i l'autonomia, així com la gestió dels possibles conflictes, tant els derivats de l'acte de menjar com d'altres.

Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar, el model actual de vida fa que hi hagi molts infants que fan ús del servei de menjador escolar. Així doncs, esdevé un dels espais habituals on mengen els infants. Per això, cal garantir que aquesta ingesta sigui segura des del punt de vista higiènic, nutricionalment adequada i agradable des de la perspectiva sensorial i relacional. A més, ha de ser responsable, sostenible i ètica, tant amb el medi ambient i l'entorn com amb la resta d'éssers vius del planeta. També és imprescindible que garanteixi els drets socials i laborals de les persones que treballen en la producció, distribució i servei d'aliments. Així mateix, el temps de migdia del menjador escolar és un moment òptim per desenvolupar-hi tasques d'educació alimentària, fomentant hàbits saludables i sostenibles, en coordinació amb la família, l'escola i la comunitat.

"Compartir les estones de menjar és una oportunitat privilegiada per establir vincles i bons hàbits de salut."

2- EN QUÈ CONSISTEIX UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme.

Ara bé, l'acte de menjar, és molt més que un procés nutritiu, ja que s'hi relacionen aspectes rellevants com la convivència, el plaer i el gaudi, les relacions afectives, la identificació social i religiosa, etc.; totes elles configuren el comportament alimentari i poden repercutir en l'estat de salut de la persona. A més, la salut de les persones, i també els seus hàbits alimentaris, estan molt influenciats per l'entorn: les polítiques socials i econòmiques d'un país, el disseny urbanístic dels barris, les taxes d'ocupació, les problemàtiques socials que es pateixen, la publicitat i el màrqueting, etc. Tots aquests determinants condicionen la manera com la gent viu, treballa, estudia, es relaciona... i menja. Per descomptat, les diferents maneres de menjar de cada zona també estan influenciades per la producció del territori, el preu dels aliments, les seves tradicions, la història, els nous costums socials, etc. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural; per tant, malgrat que hi ha moltes propostes alimentàries saludables i sostenibles, en el nostre entorn, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint. L'alimentació mediterrània es basa en el consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com fruites i hortalisses, llegums, fruita seca, cereals integrals (pasta, arròs, pa...), oli d'oliva verge i, en menor quantitat i freqüència, ous, peix, làctics i carns (preferentment blanques). L'aigua és la

beguda principal i la més saludable (cal recordar que l'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública és apta per al consum i evita la utilització d'envasos de plàstic). La dieta mediterrània també es caracteritza pels àpats familiars i en companyia, la utilització d'aliments de proximitat i de temporada i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques.

En definitiva, una alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient i equilibrada (aporta la quantitat de calories i nutrients que l'organisme necessita), segura (no conté contaminants ni tòxics que comportin un risc per a la salut), adaptada a la persona i a l'entorn, satisfactòria, assequible i sostenible. En aquest sentit, a dia d'avui, és imprescindible ser molt conscients que l'impacte del sistema alimentari sobre el planeta és molt gran, per la qual cosa, cal promoure un patró alimentari que preservi els recursos, tingui cura de l'entorn i asseguri una vida saludable per a les generacions presents i futures.

La guia alimentària [Petits canvis per menjar millor](#) identifica aspectes clau que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i **sostenibilitat** de l'alimentació.



La guia posa de manifest els aliments i les conductes que cal potenciar per tenir un estil de vida saludable; ens indica els aliments que convé canviar -qualitat o tipus d'aliment- per altres opcions més saludables i més respectuoses amb l'entorn, i els que cal reduir perquè estan relacionats amb problemes de salut i amb un impacte mediambiental més gran.



En aquest sentit, cal que l'oferta alimentària que es posa de forma habitual a l'abast dels infants es composi de productes frescos o mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca (nous, avellanes, ametlles...), pa, pasta i arròs integrals, oli d'oliva verge i, per beure, aigua de l'aixeta. Així mateix, tant en l'entorn del menjador escolar com també a casa, s'han d'evitar els aliments malsans i productes ultraprocessats (begudes ensucrades, galetes i brioixeria, gelats i postres làctiques ensucrades, patates xips i snacks salats, embotits i carns processades, etc.).

El millor és que aquests productes no estiguin disponibles a casa o a l'escola, ja que haver de restringir-ne l'accés continuament pot generar més interès.

En resum, el plantejament és que davant d'una oferta alimentària variada saludable i sostenible, infants i adolescents puguin seleccionar el que més els agradi i escollir-ne una quantitat que s'adeqüi a la seva sensació de gana i sacietat.

"Cal que l'oferta alimentària que es posa de forma habitual a l'abast dels infants es composi de productes frescos o mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca, pa, pasta i arròs integrals, oli d'oliva verge i, en menor quantitat i freqüència, ous, peix, llet i iogurt i carns «preferentment blanques». Per beure, cal oferir aigua de l'aixeta."

3- L'ACTITUD I EL ROL DE LES PERSONES ADULTES ENTORN A L'ÀPAT

L'alimentació dels infants és un procés recíproc en el que s'interrelacionen les condicions i habilitats dels infants i les de les persones cuidadores. Cal destacar però, que les pràctiques alimentàries de les persones cuidadores, sobretot de les mares i els pares, tenen un paper molt important en el desenvolupament de les conductes alimentàries dels infants (hàbits, relació amb el menjar...). Aquests comportaments o estratègies de les persones adultes depenen de molts factors individuals, però, sens dubte, estan fortament influenciats per les condicions econòmiques, socials i culturals. Cal ser conscient que els nous costums socials poden fer que els pares i les mares joves visquin com a molt complicat planificar l'alimentació, comprar aliments saludables, cuinar-los, servir-los o menjar-los a taula en família i de manera distesa, i encara més quan la criatura no té gana, rebutja certs aliments o expressa algun malestar en els moments dels àpats.

Per poder estar en bona disposició de gaudir dels àpats compartits en família cal que les persones adultes coneguin el moment del desenvolupament en què es troben els fills i filles i anticipin els possibles problemes per fomentar el bon ambient relacional i treballar la disciplina positiva. Criar un/a fill/a demana una responsabilitat present i futura, molta energia, una atenció contínua i una dedicació plena per donar resposta a les seves necessitats. Per això, tot i sent conscients que molts canvis són estructurals i escapen a les possibilitats de les famílies, és important que se'ls ofereixin espais i recursos materials i professionals per revisar les habilitats parentals en general, i les vinculades a l'alimentació en concret.

També cal tenir present que, per una banda, els models de família són molt diversos i, per

altra banda, l'estil de vida actual pot suposar molt estrès a algunes famílies, sobretot les de nivells socioeconòmics més desfavorits. Per això, s'ha d'acceptar amb comprensió i tolerància la situació de cada família en els diferents moments que afronta, sense generar cap tipus de culpabilització, i establir objectius realistes que permetin acostar-se als propòsits que persegueix aquest document.

Tal i com s'ha mostrat en l'apartat anterior, l'oferta alimentària que es posa a disposició dels infants és molt transcendent. Però l'evidència científica apunta a que la transmissió d'uns hàbits alimentaris saludables requereix que s'abordi no només el "què" menja l'infant, sinó el "com". I també se sap que en la configuració dels hàbits alimentaris, la **família** és qui juga un paper més important. Múltiples investigacions han constatat que els factors que més contribueixen a modelar els hàbits alimentaris dels infants són:

- La disponibilitat d'aliments a la llar (què s'ofereix).
- El consum que realitzen les persones adultes, sobretot la mare i el pare, que acompanyen l'infant durant l'àpat (com s'ofereix).

Darrerament, també s'hi podria afegir un tercer factor, vinculat als hàbits digitals de la família o nucli de convivència.

En aquest últim punt, el "com s'ofereix", destaquen dos elements que hi juguen un paper clau: d'una banda, el rol, modelatge o exemple que ofereix la família i les persones amb qui la criatura ha creat un vincle d'aferrament; i de l'altra banda, les habilitats parentals, és a dir, el repertori de funcions que les persones adultes han d'exercir per

adonar-se de les necessitats dels menors i atendre-les, propiciant un ambient segur i saludable on els infants puguin fer-se autònoms i responsables.

En paraules de l'Organització Mundial de la Salut: «L'hora de menjar ha de ser un moment d'aprenentatge i amor, un moment per parlar amb els infants i tenir-hi contacte.»

Per tal d'assolir aquest objectiu es proposen dos pilars d'actuació:

3.1. ATENCIÓ I CURA DEL MARC RELACIONAL: TENDRESA, RESPECTE I PARTICIPACIÓ

Tant a casa com al menjador escolar, la cura de l'espai i l'ambient durant els àpats és transcendental perquè tothom en gaudeixi. Crear un espai i un moment relaxat i còmode i mostrar una actitud respectuosa i afectuosa cap als infants i entre les persones adultes ajuda a que aquesta sigui una estona agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

Els àpats ofereixen l'oportunitat d'interacció social i de desenvolupament cognitiu. Són un moment idoni per a la comunicació i l'intercanvi, per atendre el que expressa o diu l'infant, tant de manera verbal com no verbal, i per respectar les seves decisions (vol servir-se'n més o menys quantitat, vol anar més a poc a poc...).

El fet de disposar del temps suficient, en un lloc adequat (asseguts a taula) i sense distraccions de pantalles (mòbils, televisió, tauletes...) ni joguines també és molt important per garantir que els àpats siguin



agradables i la ingesta adequada. No es pot oblidar que els ritmes dels infants són diferents que els de les persones adultes (i molt diferents entre ells, també), per tant, perquè es generi una bona relació a l'entorn de l'àpat, és imprescindible dedicar-hi paciència i temps.

A més, a mesura que la criatura vagi creixent s'ha de promoure la corresponsabilitat i l'**autonomia**, tant a casa com al menjador escolar; això vol dir que pot i ha de participar cada vegada més en els diferents processos vinculats amb el menjar (planificació, compra, preparació, cuina, recollida, neteja, reaprofitament, etc.), la qual cosa dona valor i facilita l'aproximació al món alimentari en general, i promou l'acceptació d'aliments en particular. És important que l'actitud de la persona adulta en aquest procés sigui de confiança, encoratjament i de gaudi.

"Mostrar una actitud respectuosa i afectuosa cap als infants i entre les persones adultes ajuda a que aquesta sigui una estona agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments."

Cal acceptar com a quelcom normal que els infants rebutgin determinats aliments, ja sigui perquè no els agraden, perquè no tenen gana, perquè tenen altres interessos en aquell moment, etc. És preferible tenir una actitud receptiva i tolerant davant la negativa a menjar per part de la criatura, ja que un acompanyament respectuós i sense confrontació facilita que aquests episodis siguin transitoris.

A vegades, amb la voluntat de fomentar la diversificació i l'educació alimentàries, així com la incorporació d'aliments saludables en l'alimentació de l'infant, s'insisteix a intentar que tastin un aliment determinat o en mengin una quantitat determinada. Els estudis mostren que insistir els infants perquè se'l mengin i, sobretot obligar-los a fer-ho, és contraproduent i no condueix a una bona acceptació d'aquell aliment.

Tampoc és útil que durant l'àpat s'acompanyi l'infant amb frases "encoratjadores" o que remarquin els beneficis per a la salut d'un aliment determinat ("creixeràs més", "no et posaràs malalta", etc.), atès que es pot

aconseguir l'efecte contrari: que les criatures l'associïn amb un aliment menys agradable al gust i en mengin menys. En general, és millor no centrar les converses en el menjar i els seus efectes en la salut, i, per descomptat, en el pes o l'aspecte físic. Mai es pot fer servir el xantatge, el suborn o la coacció emocional ("m'he passat el matí a la cuina i ara no ho vols ni tastar", "si m'estimes, menja'n una mica", etc.). També s'ha vist que l'autoritarisme, és a dir, aplicar molt control, molta disciplina i de forma crítica, s'associa a una alimentació més desequilibrada i augmenta clarament el risc de patir obesitat.

En canvi, es pot facilitar que provin nous aliments des de la curiositat i el plaer, acceptant i respectant les seves preferències alimentàries. En general, reduir la càrrega emocional que les persones adultes solen atribuir a les ingestes, i promoure i facilitar un ambient relaxat que afavoreixi la relació i comunicació sobre aspectes diferents a l'**alimentació** i la salut, ajuda a fer dels àpats estones més disteses i amb menys confrontacions, la qual cosa sempre predispesa a menjar millor.



A EVITAR:

- Xantatge:
Si t'ho acabes tot et donaré un gelat
Si m'estimes de veritat, t'ho acabaràs
Amb el que m'ha costat preparar tot això...
- Pressió/coerció:
No t'aixecaràs de la taula fins que t'ho acabis tot
Els nens macus mengen el peix
La teva germana sí que menja bé
- Missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic:
No mengis tant que t'engreixaràs
Si menges tan poc no et veurem passar
Si t'ho acabes et faràs alt i fort
- Missatges sobre nutrició i salut:
Menja't la verdura que és molt sana i així no et posaràs malalta
Proba la pastanaga que va molt bé per la vista
Ai que bé que has menjat avui...

ALTERNATIVES PER A INFANTS MÉS PETITS:

- *Que us ha explicat algun conte avui la Sara?*
- *Mira, ja és temporada de moniatos!*
- *Després de sopar haurem de recollir les joguines, eh?*
- *Quina abraçada més gran que t'ha fet avui la iaia!*
- *Avui sí que m'han quedat bé aquests cigrons, no trobeu?*
- *Recordeu que demà a la tarda anem a la festa d'aniversari d'en Guillem?*
- *Tinc moltes ganes d'explicar-te el conte del Petit Príncep avui!*
- *Les mongetes tendres fetes al vapor queden ben cruixents, eh?*

ALTERNATIVES PER A INFANTS MÉS GRANS I ADOLESCENTS:

- *Quins exercicis heu fet avui a l'entrenament de bàsquet?*
- *Mira, ja és temporada de moniatos!*
- *Estic ben preocupada amb això del canvi climàtic; què en penseu vosaltres?*
- *Et vaig veure atabalada ahir; com va l'empipada amb la Laia?*
- *Avui sí que m'han quedat bé aquests cigrons, no trobeu?*
- *Què us han preguntat a l'examen d'anglès?*
- *Ahir vaig acabar el llibre! Voleu que us expliqui com acaba?*
- *Les mongetes tendres fetes al vapor queden ben cruixents, eh?*

3.1.1. ÀPATS EN FAMÍLIA I SENSE PANTALLES

Menjar en família, sempre que no hi hagi distraccions que interfereixin, com les pantalles, ofereix oportunitats als pares i les mares per connectar amb els seus fills i filles de manera regular, transmetre hàbits i valors, expressar **tendresa**, fer-los sentir segurs, mostrar unió, parlar i deixar que parlin i s'expressin, escoltar activament, fomentar el pensament crític vers la pressió estètica i publicitària, controlar el seu estat d'ànim i els comportaments i donar-los un bon exemple a seguir.

L'evidència científica actual mostra una relació molt robusta entre menjar en família i millors indicadors de salut infantil: patrons alimentaris més saludables, menys risc d'obesitat i de trastorns de la conducta alimentària, menys consum de substàncies tòxiques (alcohol, tabac i altres drogues), i millor salut mental i benestar emocional.

Per tant, es recomana fermament:

- Fer, com a mínim, un àpat al dia a taula i en família.
- Evitar telèfons, televisors, tauletes i tot tipus de pantalles durant els àpats.

L'abordatge actual en la gestió dels dispositius digitals en la família planteja oferir models de protecció de l'atenció de l'infant, és a dir, que es garanteixin espais i temps protegits, on la relació humana directa, la comunicació i el diàleg entre les persones que conviuen sigui prioritzada. L'estona de l'àpat ha de ser, sens dubte, un d'aquests moments.

Alguns infants realitzen de forma habitual alguns àpats amb els avis i les àvies. La relació i els rols són diferents dels que es tenen amb la mare i el pare, i els avis i les àvies solen poder dedicar-se més temps a la preparació dels àpats. Quan aquests es fan molt sovint amb els avis i les àvies, de la mateixa manera que quan dinen al menjador escolar, cal coordinar-se i garantir una coherència per tal que l'oferta alimentària també sigui saludable i es mantingui un marc estructurat basat en la tendresa i els límits que protegeixen l'infant.



3.1.2. ELS ÀPATS DURANT L'ADOLESCÈNCIA

En parlar de l'acompanyament dels infants en els àpats, no ens podem oblidar dels infants més grans i els/les adolescents. Tal com ja s'ha mencionat, els àpats en família són factors protectors que ajuden a seguir patrons alimentaris més saludables, redueixen el risc de trastorns de la conducta alimentària i de consum de substàncies tòxiques, i contribueixen a una millor salut mental i **benestar** emocional.

Malauradament, a dia d'avui hi ha molts centres educatius de secundària que no ofereixen servei de menjador, i això fa que molts adolescents mengin sols, a hores poc recomanables i davant de pantalles. Aquesta situació és més delicada quan els i les adolescents, per la seva situació familiar, són candidats a rebre una beca de menjador per a l'àpat del migdia.

En aquesta època, també comencen a menjar fora de casa en el seu temps d'oci, i a gestionar diners, en un moment en el que la pressió publicitària, estètica i del grup d'iguals són fortes. Per això, les persones adultes cal que aprofitin els moments compartits per transmetre valors i habilitats per gestionar aquestes influències de manera crítica.

3.2. ALIMENTACIÓ RECEPTIVA: RESPECTAR LA SENSACIÓ DE GANA I SACIETAT

Molts dels conflictes que poden sorgir a taula tenen a veure amb les diferències i els desacords entre la quantitat que vol menjar

un infant i el que la persona adulta pretén que es mengi. La preocupació per l'infant que no menja o que menja poc és freqüent entre les famílies i les persones adultes que l'acompanyen en els àpats. No obstant això, la problemàtica de la inapetència té a veure, sovint, amb unes expectatives poc fonamentades. En primer lloc, cal tenir present que totes les persones mengen quantitats diferents, encara que tinguin la mateixa edat i, per tant, no és bo comparar-les entre elles. Cada nen o nena té unes necessitats diferents que, a més, canvien al llarg del temps i que, de vegades, fins i tot segons el dia. La millor manera de cobrir aquestes necessitats és seguint els senyals d'autoregulació innats que s'expressen a través del mecanisme de gana i sacietat.

A banda, un infant pot preferir no menjar o menjar poc per molts motius diferents com, per exemple, que no li agradi aquell aliment, que faci molt poc que hagi menjat o que hagi menjat quelcom molt calòric, que estigui cansat o tingui son, que prefereixi conversar i relacionar-se, que tingui preocupacions o estigui centrat en altres coses, etc. Totes aquestes situacions, excepte si es repeteixen de manera continuada, no tenen per què ser motiu de preocupació i poden anar acompanyades de consideració i comprensió. Respectar el fet que no es vulgui menjar un aliment no ha d'implacar que l'aliment no s'hagi de tornar a oferir. S'ha demostrat que, presentant-lo en ocasions diverses i veient com les persones de referència el prenen, és molt probable que se l'acabin menjant de gust. A l'escola, poden funcionar estratègies com oferir petits tastos de plats nous abans d'incorporar-los definitivament al menú. També cal tenir en compte que si es mengen aliments calòrics entre hores o es consumeixen aliments ultraprocessats

En situacions de malaltia en les que l'infant no menja i en queda compromesa la salut cal la supervisió de l'equip de pediatria.

i energètics en refrigeris de mig matí i berenars, pot fer que els infants arribin amb poca gana al dinar i al sopar. De fet, s'ha de tenir present que, si els àpats estan constituïts per aliments i menús saludables, és normal que els infants i adolescents tinguin gana força sovint i vulguin o necessitin esmorzar, prendre quelcom a mig matí, dinar, berenar en sortir de classe i sopar.

Sigui com sigui, la tendència de les persones adultes d'insistir perquè la criatura mengi més, un cop ha expressat que se sent saciada, no és gens adequada des del punt de vista emocional, nutricional i de **salut**. Mai s'ha de forçar els infants a menjar per sobre de la seva sensació de gana, sobretot, tenint en compte que en la societat en què vivim un dels principals problemes de salut pública és l'obesitat, i en especial en els nivells amb més vulnerabilitat socioeconòmica.

La pressió tampoc s'ha d'exercir a partir de "negociacions" -per exemple, amb frases com "menja'n almenys dues mossegades-, amagant el menjar -per exemple, posant la verdura dins les mandonguilles de carn- o fent servir el menjar com a recompensa -per exemple, condicionant la ingesta de les postres a acabar-se el primer plat. Així mateix, tampoc és gens aconsellable fer servir les pantalles o joguines com a distractors de l'atenció dels infants per aconseguir un comportament "passiu" i fer que així mengin, o bé mengin més o per evitar enrabiades.

Els posicionaments de les institucions i societats de l'àmbit de la pediatria, la nutrició i la salut pública indiquen de forma clara i contundent que cal respectar la sensació de gana i sacietat dels infants. Partint de la base que l'oferta alimentària de casa i del menjador escolar ha de ser saludable, el més aconsellable és permetre que l'infant mengi seguint la seva sensació de gana i sacietat¹, servint racions menudes i donant l'opció de repetir, evitant així insistir o forçar perquè mengi més del que ha expressat que vol menjar.

Això evitarà reaccions de major resistència a menjar, aversions a certs aliments i altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta. A més, també té com a objectiu la prevenció de la sobrealimentació, així com evitar que es distorsionin els mecanismes innats de gana i sacietat, la qual cosa podria traduir-se en una ingesta habitualment superior a les necessitats calòriques. Aquest abordatge també ajuda a prevenir el malbaratament alimentari. Per tot això, la recomanació de respectar les manifestacions de gana i sacietat que expressen els infants és un dels principals consells que es tenen en consideració en les estratègies de prevenció del sobrepès i l'obesitat des de la primera infància.

"Partint de la base que l'oferta alimentària de casa i del menjador escolar ha de ser saludable, el més aconsellable és permetre que l'infant mengi seguint la seva sensació de gana i sacietat."

¹En infants que ja parlen sovint és suficient amb escoltar el que manifesten amb la paraula. En infants petits s'ha de prestar atenció als possibles signes de gana, com moviments de la mà a la boca, balbuceig, reflex de cerca amb la boca, sorolls i moviments de succió, respiració ràpida, dits apinyats, punys sobre el pit i abdomen, braços i cames flexionats, inclinar-se cap al menjar, seguir visualment els aliments amb els ulls, demanar o assenyalar el menjar, etc. Els senyals que poden mostrar que les criatures estan tipes poden ser tancar la boca i apartar el cap, deixar de succionar, empènyer el menjar o la mà de la persona cuidadora, estendre i relaxar les cames, els braços i els dits, etc.

3.2.1 L'ACTE DE MENJAR COM A OPORTUNITAT D'APRENENTATGE

Cal posar en valor les oportunitats educatives que hi ha en l'acte de menjar: menjant s'aprèn sobre salut, sostenibilitat (l'impacte ambiental de les decisions alimentàries, l'origen dels productes, l'estacionalitat, la proximitat,

consciència sobre el malbaratament, etc.), cultura i **gastronomia**, habilitats socials, autonomia, sentit de la responsabilitat, etc. A través d'aquests aprenentatges, els infants poden establir una connexió, un vincle amb el valor dels aliments.



En resum, es proposa que les persones adultes no se centrin en el comportament de l'infant -si menja, què menja...-, sinó que estableixin un ambient tranquil i estructurat i unes normes i límits protectors i coherents, que ofereixin propostes alimentàries saludables i exerceixin de model o exemple. Així doncs, les responsabilitats de les persones adultes que acompanyen els infants en els àpats són bàsicament:

- 1- Garantir un entorn alimentari saludable i sostenible als infants i adolescents.
- 2- Exercir de model d'uns hàbits saludables.
- 3- Respectar la sensació de gana i sacietat que manifesten.
- 4- Fer partícips als infants en el procés alimentari.

A aquestes responsabilitats concretes centrades en l'alimentació, s'hi pot afegir un cinquè deure més general, que consisteix a saber exercir la criança dels fills i filles o l'acompanyament de l'alumnat, posar-los límits, acompanyar-los en els malestars i estimular-ne l'autonomia.

4- EL PAPER DEL MENJADOR ESCOLAR EN L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS

L'evidència que la família és la principal influència en la vida dels infants és clara, atès que el que succeeix a l'entorn familiar és molt més significatiu en la seva vida que qualsevol altre factor. No obstant això, l'educació d'hàbits saludables, entre ells l'alimentació, s'ha d'abordar des de diferents vessants i des de sectors diversos; els centres educatius, els centres de salut i la comunitat en general, també hi tenen un paper important. En qualsevol cas, les intervencions a l'escola amb la col·laboració de la família, sempre obtenen millors resultats en els comportaments saludables en general, i en l'alimentació saludable en particular.

Així doncs, l'entorn escolar és un espai idoni per promoure una alimentació saludable i sostenible, oferint als infants informació i formació però, sobretot, garantint que l'entorn on es menja i l'oferta alimentària sigui saludable, tant en els menús de migdia com en la possible oferta d'esmorzars i berenars o en les màquines expenedores d'aliments i begudes i cantines, en el cas que n'hi hagi.



Molts infants del nostre entorn, des de l'etapa d'educació infantil, utilitzen el servei de menjador escolar per a l'àpat del migdia. Per això, tots els agents implicats (infants, famílies, equip de cuina, monitoratge, equip directiu i equip docent del centre, associació

de famílies d'alumnes (AFA), associació de mares i pares (AMPA), administracions locals i autonòmiques, entitats i empreses de restauració col·lectiva i de lleure que gestionen el temps educatiu de migdia, etc.) han d'estar convençuts que el dinar a l'escola és un moment important, que requereix plenament de l'atenció de tots i cadascun d'aquests agents. En aquest sentit, tothom s'ha d'implicar per garantir que es compleixen els objectius i les funcions que es detallen a continuació:

- Proporcionar als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris de seguretat alimentària i sensorials.
- Desenvolupar i reforçar l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables, responsables i sostenibles, així com dels coneixements i les habilitats gastronòmiques.
- Fomentar les normes de comportament, els hàbits higiènics i de seguretat (especialment, el rentat de mans) i la utilització correcta del material i dels estris del menjador.
- Promoure l'autonomia, els aspectes socials i de convivència dels àpats.
- Garantir un espai i un moment agradable i tranquil, pensat i dissenyat amb cura i tenint en compte les diferents necessitats dels infants.
- Afavorir la participació dels infants en les activitats del menjador.
- Promoure actituds de solidaritat, **respecte** i tolerància cap al grup d'iguals i cap al personal del menjador i de la cuina.

- Afavorir el coneixement sobre l'origen, la producció i obtenció d'aliments, que reforci el vincle amb el sector primari i el manteniment de la pagesia en el territori, així com les estratègies d'aprofitament d'excedents i de reducció del malbaratament.
- Garantir que el menjador sigui un espai lliure de qualsevol tipus de publicitat. Podeu trobar més informació a ["Autorització de campanyes de promoció alimentària, educació nutricional o promoció de l'esport o activitat física en els centres educatius"](#).
- Planificar activitats de lleure i de joc lliure i actiu o bé de relaxació i repòs, però sense pantalles, durant l'espai del migdia, que contribueixin al foment d'hàbits socials i promoguin el benestar físic, mental i social dels infants.
- Oferir un àpat saludable als infants de famílies en situació de vulnerabilitat econòmica.

Molt sovint, l'oferta alimentària dels menús del migdia s'emporta gran part del protagonisme del menjador escolar. Sens dubte, l'estructura i la planificació dels menús tenen l'objectiu principal de facilitar una ingesta saludable mitjançant una oferta suficient, equilibrada, variada i sostenible i, alhora, agradable i adaptada a les característiques i les necessitats dels comensals.

Però, a més dels menús i de la sensació de gana i les preferències, que ja s'han mencionat, hi ha altres aspectes que condicionen la ingesta i que també val la pena mencionar i cuidar, com ara el mobiliari, que hauria de tenir una mida i un format adequats a l'edat dels infants. També s'ha vist que els infants prefereixen evitar els gots i plats de plàstic, així com les safates

metàl·liques i que agraeixen menjar en espais amb una bona il·luminació, insonorització i ventilació. Per descomptat, es poden tenir més ganes de menjar si el plat està ben cuinat, arriba a la temperatura adequada, té una presentació agradable, etc. També cal tenir en compte que els ritmes dels infants són molt diversos.

S'hauria de facilitar un temps no inferior a vint o trenta minuts per menjar amb tranquil·litat i mai s'hauria d'obligar cap infant a quedar-se assegut a taula més enllà del temps raonable que necessita per gaudir de l'àpat. Tampoc són convenientes pràctiques que incentivin que els infants mengin més ràpid del que es recomana -per exemple, que puguin sortir a jugar tan bon punt acaben de menjar, que els que acabin els últims hagin de desparar la taula, etc. És bo deixar un temps de distensió per al repòs o per fer una activitat no massa intensa després de l'àpat.

Un altre aspecte a tenir present és la influència que exerceix el grup d'iguals en les pràctiques alimentàries d'infants i en la diversificació dels seus gustos alimentaris. En aquest marc, les persones adultes poden transmetre habilitats perquè els infants puguin gestionar aquestes influències més críticament.

En relació amb les ràtios de monitoratge/alumnat, tot i que estan establertes segons la normativa, seria bo reflexionar sobre quines són les que necessita cada edat per poder tenir un temps de menjador de qualitat.

Al menjador escolar, l'acompanyament dels infants durant l'estona de l'àpat a l'escola és molt important. En general, cal vetllar perquè hi hagi un clima de **convivència** positiva, afavorint relacions igualitàries i respectuoses, sense pressions ni coercions i tenint en consideració els gustos i la sensació de gana dels infants.

Cal ser conscient que alguns infants poden menjar quantitats molt petites o fins i tot rebutjar el menjar completament durant alguns períodes. Malgrat que solen ser situacions transitòries i poc freqüents, quan hi hagi una preocupació o el personal del menjador escolar detecti algun senyal d'alarma, caldrà parlar-ne amb el tutor o la tutora, l'infermer o la infermera del programa "Salut i escola" i amb la família per fer-ne un abordatge adequat, curós, assertiu i respectuós. També caldrà una actuació semblant en aquells casos en què els infants estan acostumats a una oferta alimentària (aliments, textures, presentació, absència de pantalles...) molt diferent de la que s'ofereix a l'escola. En aquesta situació, cal preveure un acompanyament proper i un període d'adaptació, amb paciència i tolerància, fins que la criatura se senti segura i es vagi acostumant als nous aliments, plats, entorns, companyies, etc.

Tant a casa com a l'escola, mai s'han d'utilitzar els aliments com a mesures de càstig o recompensa. Al menjador escolar, per exemple, el pa d'acompanyament no s'ha de fer servir com a element d'imposició o de premi. L'aigua ha de ser fàcilment accessible i no se n'ha de limitar el consum.

Es poden evitar alguns conflictes si es tenen presents i es té cura de tots aquests elements. En general, una comunicació fluida i constant entre les famílies i els agents implicats en el menjador és de gran ajuda en la bona gestió del menjador. També pot ser de gran utilitat disposar d'un protocol d'actuació consensuat pel consell escolar, l'equip de cuina i de **monitoratge** i l'AFA, així com l'empresa de restauració i de temps educatiu de migdia, si s'escau, sobre els criteris a tenir en compte i la forma d'intervenir i abordar diferents situacions que es poden donar en el menjador del centre educatiu.

És especialment important que l'equip de monitoratge estigui format en alimentació

i, sobretot, en educació en el lleure i en recursos psicopedagògics, així com en habilitats de gestió i diàleg amb les famílies. El seu rol educatiu és transcendental, tant pel model i exemple que es dona, com per l'acompanyament que es fa als infants (si mengen amb els infants, els comentaris sobre els plats i aliments, les frases, les paraules i el to que utilitzen, la resolució dels conflictes, la supervisió i la cura de les maneres de relacionar-se entre ells...). Per això, és interessant que aquest abordatge estigui alineat amb el projecte educatiu del centre i del temps del migdia.

Podeu consultar la
[*Guia d'escoles promotores de salut*](#)
per a propostes de treball de l'alimentació
saludable des del centre educatiu.



4.1.1. LA DIVERSITAT AL MENJADOR ESCOLAR

El centre educatiu proporciona un entorn físic i socioemocional saludable, segur i sostenible que inclou un enfocament d'**equitat** i inclusió, de manera que no s'exclougui a ningú.

Tal i com s'ha mencionat, el menjador escolar assegura l'oferta d'un àpat saludable per a infants de famílies en situació de vulnerabilitat econòmica. És important remarcar que els menús escolars són adequats per a qualsevol d'aquests contextos i, evidentment, en aquests casos també cal respectar la sensació de gana i sacietat.

Una de les grans riqueses dels centres educatius és que acull una gran diversitat d'alumnes, vinculada a orígens i cultures diferents, creences religioses variades, valors ètics i morals heterogenis i també amb necessitats de salut o educatives especials. Algunes d'aquestes condicions afecten la manera i les possibilitats de menjar i cal

vetllar perquè el menjador escolar sigui inclusiu i atengui i doni resposta a aquesta diversitat.

Sigui com sigui, el menjador és una gran oportunitat per conèixer, comprendre, respectar i posar en valor la diversitat de costums i creences que es manifesten en l'àpat. La programació de menús del centre pot incorporar propostes gastronòmiques lligades a les tradicions gastronòmiques i culturals de la zona, així com també algunes receptes típiques d'altres contextos culturals i religiosos. Per tal de tenir en compte les prescripcions religioses, es poden trobar solucions respectuoses i operatives que permetin exercir el dret a la llibertat religiosa i ètica amb poques adaptacions del menú estàndard. Les propostes vegetarianes, per exemple, són opcions que faciliten donar cobertura a infants que segueixen aquesta pauta alimentària, a moltes cultures alimentàries, a prescripcions religioses, i a les noves tendències que pretenen reduir l'impacte ambiental dels menús.



5- ORIENTACIONS SOBRE LES QUANTITATS DE LES RACIONS AL MENJADOR ESCOLAR

Segons el que s'ha descrit anteriorment, tant a casa com al menjador escolar la quantitat de les racions s'ha d'adaptar a les seves necessitats, que seran diferents segons l'edat, l'activitat física, la situació emocional i altres particularitats individuals. Aquests requeriments es tradueixen en una determinada sensació de gana, però la quantitat desitjada que finalment s'expressarà, també es pot veure afectada per l'**apetència** i les preferències pels aliments que s'ofereixen, entre d'altres factors que ja s'han citat.

Aquest enfocament pot generar dubtes en relació amb les quantitats que cal preveure i el malbaratament alimentari que pot generar. No obstant, s'ha evidenciat que és al contrari: fer partícip l'infant sobre la quantitat que vol menjar, a més de promoure la responsabilitat sobre la seva alimentació, contribueix a evitar o reduir el malbaratament alimentari, pel fet que es poden ajustar les quantitats de manera més real que no pas a partir d'uns valors fixos i estàndards iguals per a tothom. Si se serveixen les mateixes racions de menjar no es pot donar resposta a les diferents necessitats dels infants, ja que els requeriments són molt diversos segons les persones, la quantitat i el tipus d'activitat física que s'hagi fet, els gustos i les preferències, etc.

Com a punt de partida, l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) disposa

d'una [taula amb els gramatges orientatius de diferents aliments en funció del grup d'edat](#). A partir d'aquí, coneixent l'acceptació dels diferents aliments i plats, es poden ajustar els gramatges que cal comprar i cuinar, després que la programació de menús hagi rotat una o dues vegades. Per facilitar aquests ajustos és necessari promoure una comunicació fluida entre l'equip de monitoratge i la cuina o empresa de restauració.

Quan els infants i adolescents tenen més gana, tant al menjador escolar com a casa, es pot permetre que puguin repetir del primer plat (llegums, pasta, arròs, verdures...), de fruita i d'amanida, mentre que cal limitar una quantitat determinada, més moderada, per als plats amb carn, peix i ous com a ingredient principal.

Això es deu a que en el nostre entorn, aquests aliments es consumeixen en excés, sobretot en el cas de les carns, i això s'associa a més riscos per a la salut i a un major impacte mediambiental, a la vegada que pot desplaçar el consum d'altres aliments saludables. En aquest sentit, per tal de no sobrepassar en escriure les ingestes diàries recomanades de proteïna, la taula citada anteriorment pot ser d'utilitat a l'hora de calcular la quantitat de carn, peix i ous que es pot oferir a la mainada i al jovent. Tampoc convé que repeteixin de plats precuinats com croquetes, patates fregides, pizza, nuggets, etc.

"Fer partícip l'infant sobre la quantitat que vol menjar, a més de promoure la responsabilitat sobre la seva alimentació, contribueix a evitar o reduir el malbaratament alimentari."

QUÈ-COM-QUANT

LA GESTIÓ DE LES QUANTITATS EN INFANTS AMB EXCÉS DE PES

La prevalença d'excés de pes (sobrepès i obesitat) en la infància en el nostre entorn és elevada, i això és una preocupació profunda dels governs, administracions, societats científiques i professionals i entitats diverses que treballen per a la promoció de la salut a l'edat pediàtrica, així com també ho és per a la societat en general. No obstant això, cal recordar que hi ha molts tipus de cossos diferents i que els cossos poden ser atlètics i saludables amb mides i aspectes ben diversos i que la **diversitat** és una riquesa que cal posar en valor.

L'excés de pes, com qualsevol altra característica d'una persona, no ha de ser mai motiu de burla o assetjament. Cal fomentar l'acceptació del propi cos en els infants i adolescents i, sobretot, evitar que ningú faci comentaris sobre el seu aspecte físic.

Al menjador escolar, tots els infants, també els que tenen excés de pes, han de poder decidir la quantitat que volen menjar, entenent que es troben en un context en el qual els aliments que estan a la seva disposició són saludables. Per això, tant la família com les persones que en tenen cura al menjador escolar, han d'evitar la imposició de restriccions o obligacions. Això també significa que no es recomanen les propostes hipocalòriques, "de dieta" o "de règim".

"Cal fomentar l'acceptació del propi cos en els infants i adolescents i, sobretot, evitar que ningú faci comentaris sobre el seu aspecte físic."



6- CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR ELS INFANTS EN ELS ÀPATS

A TOT ARREU:

- 1-** Oferir la quantitat de menjar segons la **sensació de gana i sacietat** que manifesta l'infant.
- 2-** És preferible que **l'infant se serveixi** poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir. Aquesta també és una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.
- 3-** Acceptar que és normal i habitual que una oferta alimentària variada suposi el rebuig d'alguns aliments. Es pot animar l'infant a tastar els aliments, però **mai coaccionar-lo**, forçar-lo, distreure'l o enganyar-lo.
- 4-** Els aliments no s'han de fer servir com a mesura de **càstig** o **recompensa**.
- 5-** Aprofitar el moment de l'àpat per **fomentar la participació** i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats, adaptades a l'edat i capacitat dels infants.
- 6-** Facilitar un **temps adequat** per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 20-30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.
- 7-** Garantir, com a mínim, **un àpat al dia** a taula i **amb família**.
- 8-** Assegurar que tots els àpats siguin **sense pantalles**.
- 9-** Mostrar una **actitud respectuosa** i amorosa cap als infants (amb els límits necessaris per a la salut i la convivència) i entre les persones adultes fa de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, i facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

A MÉS, A L'ESCOLA:

- 1-** Si un infant no vol menjar de manera habitual un o més aliments, s'ha d'**informar la família** i el/la tutor/a per tal d'actuar de manera coordinada.
- 2-** Els plats s'haurien de servir directament a la taula, idealment **per part dels mateixos infants**.
- 3-** Posar en valor i tenir cura de la **qualitat gastronòmica** dels plats, així com de **l'espai** on es menja (soroll, il·luminació, ventilació, mobiliari, estris, absència de pantalles, etc.).
- 4-** Repartir els infants en **grups petits**, de 6-8 per taula.
- 5-** Les persones adultes (monitors/es, mestres...) haurien d'**evitar** transmetre als infants **missatges negatius** sobre el menjar.
- 6-** És convenient que alguna persona adulta, encara que sigui de forma rotativa, **comparteixi el dinar** amb els infants i adolescents de tant en tant.

CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR L'ÀPAT DELS INFANTS

A TOT ARREU:

1 Respectar la sensació de gana i sacietat.

2 Servir-se poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.



3 Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.



4 Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.

5 Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats.



6 Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.

7 Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.



8 Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.

9 Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre les persones adultes.



A MÉS, A L'ESCOLA:

1 Coordinar-se amb la família i el/la tutor/a si un infant habitualment no vol menjar alguns aliments.

2 Servir els plats a la taula, idealment per part dels mateixos infants.



3 Cuidar la qualitat gastronòmica dels plats i de l'espai on es menja.

4 Repartir els infants en grups petits, de 6-8 per taula.



5 Les persones adultes han d'evitar transmetre missatges negatius sobre el menjar.

6 És convenient que alguna persona adulta comparteixi el dinar amb els infants i adolescents.

7- BIBLIOGRAFIA

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). L'alimentació saludable en l'etapa escolar. 2020.

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). L'alimentació saludable en la primera infància. 2022.

Barreiro-Álvarez MF, Latorre-Millán M, Bach-Faig A, Fornieles-Deu A, Sánchez-Carracedo D. Family meals and food insecurity in Spanish adolescents. *Appetite*. 2024 Apr 1; 195:107214.

Benjamin-Neelon SE. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Benchmarks for Nutrition in Child Care. *J Acad Nutr Diet*. 2018 Jul;118(7):1291-1300.

Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*. 2007;68(1):s1-s56.

Brown CL, Kay MC, Thompson LA. Eating Family Meals Together at Home. *JAMA Pediatr*. 2024 May 1;178(5):510.

Contreras, J., Guidalli, B.A, Pareja, S.L, Aparici, E.Z. "Comer en la escuela: una aproximación etnográfica". A: Román Martínez Álvarez, Jesús. *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid: Editorial Ergón 2012.

Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural. Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars. Primera edició, novembre de 2022. Disponible a: https://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/malbaratament-alimentari/enllacos-documents/fitxers-binaris/Guia_Malbaratament_ESCOLES_OK-FINAL_2.pdf

do Amaral E Melo GR, Silva PO, Nakabayashi J, Bandeira MV, Toral N, Monteiro R. Family meal frequency and its association with food consumption and nutritional status in adolescents: A systematic review. *PLoS One*. 2020 Sep 18;15(9):e0239274.

Geis À. Els menjadors de parvulari. Instrument per a l'avaluació de la qualitat educativa. Ed. Pagès. 2016.

Golden NH, Schneider M, Wood C; COMMITTEE ON NUTRITION; COMMITTEE ON ADOLESCENCE; SECTION ON OBESITY. Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents. *Pediatrics*. 2016 Sep;138(3):e20161649.

Hampel SE, Hassink SG, Skinner AC, Armstrong SC, Barlow SE, Bolling CF, et al. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics*. 2023 Feb 1;151(2):e2022060640.

Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Madrid: Guía de Escuelas Promotoras de Salud; 2023. Disponible a: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/guia_EscuelasPromotorasdeSalud.pdf

Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*. 2021 Mar 30;13(4):1138.

Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, Howard SJ, Straker L, Kervin L, et al. Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2024 Oct 1;178(10):1017-1026.

Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M, on behalf of the RWJF HER Expert Panel on Best Practices for Promoting Healthy Nutrition, Feeding Patterns, and Weight Status for Infants and Toddlers from Birth to 24 Months. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2017. Disponible a: https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/02/her_feeding_guidelines_report_021416-1.pdf

Ritscher P, Staccioli G. Viure l'escola: 54 (Temes d'Infància). A.M. Rosa Sensat, 2006.

Robson SM, McCullough MB, Rex S, Munafò MR, Taylor G. Family Meal Frequency, Diet, and Family Functioning: A Systematic Review With Meta-analyses. *J Nutr Educ Behav*. 2020 May;52(5):553-64.

Rodgers RF, Hazzard VM, Franko DL, Loth KA, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive Eating among Parents: Associations with the Home Food and Meal Environment. *J Acad Nutr Diet*. 2022 Jul;122(7):1336-44.

Stang J, Loth KA. Parenting style and child feeding practices: potential mitigating factors in the etiology of childhood obesity. *J Am Diet Assoc*. 2011 Sep;111(9):1301-5.

Verduci E, Bronsky J, Embleton N, Gerasimidis K, Indrio F, Köglmeier J, et al; ESPGHAN Committee on Nutrition. Role of Dietary Factors, Food Habits, and Lifestyle in Childhood Obesity Development: A Position Paper From the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2021 May 1;72(5):769-783.

Wood AC, Blissett JM, Brunstrom JM, Carnell S, Faith MS, Fisher JO, et al; American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Stroke Council. Caregiver Influences on Eating Behaviors in Young Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *J Am Heart Assoc*. 2020 May 18;9(10):e014520.

World Health Organization. Child health: Recommended food for the very early years. 2011. Disponible a: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/child-health-recommended-food-for-the-very-early-years>.

AUTORIA

Maria Manera (Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya).

Gemma Salvador (Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya).

REVISIÓ

Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)	Gisela Mimbrero
Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura (Acellec)	
Associacions Federades de Famílies d'Alumnes de Catalunya (aFFaC)	Lídia Marquès
Associació de Mestres Rosa Sensat	David Altimir
Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)	Roser Martí Inés Navarro Àlex Blasco Susana Cánovas
Departament de Drets Socials i Inclusió. Generalitat de Catalunya	Mònica Ribas Alícia Cos
Departament d'Educació i Formació Professional. Generalitat de Catalunya	Roser Cervera Eva Báez
Experta en salut pública i promoció de la salut	Carmen Cabezas
Fundació Alícia	Elena Roura
Fundesplai	Barbara Guidalli Oriol Carbonell Susagna Escardíbul Xavier Florido
Impulsora de la Campanya #de0a3PantallesRES i del Manifest Infància i Pantalles	Anna Ramis
Infermera de pediatria referent de salut escolar. EAP Serós. Direcció d'Atenció Primària Lleida. Institut Català de la Salut	Mercè Font
Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya (POICAT). Agència de Salut Pública de Catalunya	Laia Asso Maria Blanquer Cristina Viader
Ranura Cooperativa (Acompanyament integral a les infàncies, adolescències i famílies)	Laia Panyella
Servei d'Estratègia i Comunicació. Agència de Salut Pública de Catalunya	Patrícia Gosàlbez
Servei de Promoció de Vida Saludable i de Prevenció de Malalties Cròniques No Transmissibles. Subdirecció General de Promoció de la Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya	Jordina Capella Lena Reisloh Pilar Sala
Servei de Salut Maternoinfantil. Agència de Salut Pública de Catalunya	Blanca Prats Glòria Rodríguez Anna Soler
Societat Catalana de Pediatria (SCP)	Pepe Serrano
Universitat de Vic	Julio Basulto

INFÀNCIASOSTENIBILITAT**ESCOLA**FAMÍLIA
AUTONOMIA**ALIMENTACIÓ**TENDRESA**BENESTAR**
SALUTGASTRONOMIA**RESPECTE**CONVIVÈNCIA
MONITORATGE**EQUITAT**APETÈNCIA**DIVERSITAT**