

ANNEX

Biblio-Espai Aprentatge d'hàbits alimentaris

Aspectes generals

Signes d'estar preparats per alimentar-se amb alguna cosa més que la llet:

- es mantenen asseguts amb suport i són capaços d'aguantar el cap per si mateixos,
- coordinen ulls, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca
- poden empassar-se aliments sòlids (no empenyen els aliments instintivament cap a fora per evitar ofegar-se -fenomen conegut com a reflex d'extrusió-).

Cal evitar, com a mínim fins als 3 anys, els sòlids que poden suposar un risc d'ennuegament, com per exemple les fruites seques senceres (es poden oferir triturades), les crispetes, els grans de raïm sencers, la pastanaga o la poma sencera o a trossos grans, etc.

En els aliments per a lactants i infants no s'hi ha d'afegir sucre, mel ni edulcorants.

És convenient evitar la sal en la preparació dels àpats, així com oferir aliments molt salats

ANNEX

Biblio-Espai Aprentatge d'hàbits alimentaris

Aspectes generals

Signes d'estar preparats per alimentar-se amb alguna cosa més que la llet:

- es mantenen asseguts amb suport i són capaços d'aguantar el cap per si mateixos,
- coordinen ulls, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca
- poden empassar-se aliments sòlids (no empenyen els aliments instintivament cap a fora per evitar ofegar-se -fenomen conegut com a reflex d'extrusió-).

Cal evitar, com a mínim fins als 3 anys, els sòlids que poden suposar un risc d'ennuegament, com per exemple les fruites seques senceres (es poden oferir triturades), les crispetes, els grans de raïm sencers, la pastanaga o la poma sencera o a trossos grans, etc.

En els aliments per a lactants i infants no s'hi ha d'afegir sucre, mel ni edulcorants.

És convenient evitar la sal en la preparació dels àpats, així com oferir aliments molt salats

ANNEX

Biblio-Espai Aprentatge d'hàbits alimentaris

Aspectes generals

Signes d'estar preparats per alimentar-se amb alguna cosa més que la llet:

- es mantenen asseguts amb suport i són capaços d'aguantar el cap per si mateixos,
- coordinen ulls, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca
- poden empassar-se aliments sòlids (no empenyen els aliments instintivament cap a fora per evitar ofegar-se -fenomen conegut com a reflex d'extrusió-).

Cal evitar, com a mínim fins als 3 anys, els sòlids que poden suposar un risc d'ennuegament, com per exemple les fruites seques senceres (es poden oferir triturades), les crispetes, els grans de raïm sencers, la pastanaga o la poma sencera o a trossos grans, etc.

En els aliments per a lactants i infants no s'hi ha d'afegir sucre, mel ni edulcorants.

És convenient evitar la sal en la preparació dels àpats, així com oferir aliments molt salats

Particularitats en funció de l'edat

- **de 0-6 mesos:** La llet materna de forma exclusiva i a demanada és l'aliment recomanat i posteriorment, complementada amb la incorporació de nous aliments.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé l'infant vagi a l'escola bressol no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna. La llet de fórmula també cobreix totes les necessitats nutricionals de l'infant.

- **de 6-12 mesos:** la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva amb la complementació d'altres aliments necessaris.

En el cas d'infants alimentats amb llet adaptada, es recomana oferir-los uns 280-500 ml/dia de llet, respectant la sensació de gana i sacietat que manifestin.

Si es decideix oferir alimentació complementària en trossos, cal tenir en comptes el tipus de tall i cocció per evitar ennuegament.

-**de 12 mesos a 3 anys:** És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als 2 anys o més, o fins que mare i fill ho desitgin, i de mica en mica anar estructurant els horaris per tal que l'infant s'adapti als àpats familiars. És recomanable anar diversificant les tècniques i preparacions culinàries

Particularitats en funció de l'edat

- **de 0-6 mesos:** La llet materna de forma exclusiva i a demanada és l'aliment recomanat i posteriorment, complementada amb la incorporació de nous aliments.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé l'infant vagi a l'escola bressol no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna. La llet de fórmula també cobreix totes les necessitats nutricionals de l'infant.

- **de 6-12 mesos:** la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva amb la complementació d'altres aliments necessaris.

En el cas d'infants alimentats amb llet adaptada, es recomana oferir-los uns 280-500 ml/dia de llet, respectant la sensació de gana i sacietat que manifestin.

Si es decideix oferir alimentació complementària en trossos, cal tenir en comptes el tipus de tall i cocció per evitar ennuegament.

-**de 12 mesos a 3 anys:** És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als 2 anys o més, o fins que mare i fill ho desitgin, i de mica en mica anar estructurant els horaris per tal que l'infant s'adapti als àpats familiars. És recomanable anar diversificant les tècniques i preparacions culinàries

Particularitats en funció de l'edat

- **de 0-6 mesos:** La llet materna de forma exclusiva i a demanada és l'aliment recomanat i posteriorment, complementada amb la incorporació de nous aliments.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé l'infant vagi a l'escola bressol no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna. La llet de fórmula també cobreix totes les necessitats nutricionals de l'infant.

- **de 6-12 mesos:** la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva amb la complementació d'altres aliments necessaris.

En el cas d'infants alimentats amb llet adaptada, es recomana oferir-los uns 280-500 ml/dia de llet, respectant la sensació de gana i sacietat que manifestin.

Si es decideix oferir alimentació complementària en trossos, cal tenir en comptes el tipus de tall i cocció per evitar ennuegament.

-**de 12 mesos a 3 anys:** És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als 2 anys o més, o fins que mare i fill ho desitgin, i de mica en mica anar estructurant els horaris per tal que l'infant s'adapti als àpats familiars. És recomanable anar diversificant les tècniques i preparacions culinàries

Acompanyar els àpats dels infants

El procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a consolidar l'adquisició d'hàbits saludables.

Els ritmes dels infants són més lents que els dels adults, per tant, perquè es generi una bona relació entorn de l'àpat, la paciència i el temps que s'hi dediquen són imprescindibles.



L'acompanyament de les persones adultes en els àpats ha de ser respectuós, sense coercions i tenint en consideració els gustos i la sensació de gana i sacietat dels infants.

L'acte de menjar té connotacions importants de convivència, plaer, facilita les relacions afectives i de comunicació. És un moment per acompanyar des de la responsabilitat i l'autonomia.

La participació i la implicació de les criatures en els diferents passos del procés alimentari facilita l'acceptació del menjar i li dona valor.

CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. Josep Tarradellas i Joan, 44
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 934 032 629

Associació Educativa Itaca
C. Montseny, 22
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 653 682 522
info@aeitaca.org

Biblioteca Central Tecla Sala

Biblio-Espai

L'Espai Familiar d'Itaca
a la Biblioteca



Aprenentatge d'hàbits alimentaris

Els àpats: espais de relació i d'afecte

L'infant, des que és nadó fins que té 3 anys d'edat, aprèn a mamar, tastar, mastegar, empassar i manipular aliments, i també a descobrir diferents olors, gustos i textures, amb la finalitat que s'incorpori, a poc a poc, a l'alimentació familiar.

Els àpats han de ser, doncs, espais de contacte, de relació i d'afecte. L'alimentació facilita espais privilegiats per a la comunicació, ja que permet el contacte físic, visual i auditiu. Són moments idonis per a la comunicació i l'intercanvi, per escoltar el que diu o expressa l'infant de manera no verbal, i per respectar les seves decisions.

En la primera infància, menjar, a més de tot això, és un procés de descoberta i exploració, per la qual cosa, l'estimulació d'aquesta actitud positiva davant el menjar és molt important,



LLIBRES PER A LES MARES I ELS PARES



Què hem de tenir en compte?

La llet materna és el millor aliment per al nadó i afavoreix que el vincle afectiu entre mare i infant sigui més precoç. En cas que no sigui possible o no es desitgi l'alletament matern (des de l'inici o en algun moment al llarg del primer any de vida) es pot optar per alletar amb preparats per a lactants.

El procés de diversificació alimentària, que idealment s'ha d'iniciar als 6 mesos (i mai abans dels 4 mesos) si es tenen assolit diferents trets psicomotrius i un interès pel menjar.

Cal un ambient relaxat i còmode durant els àpats en què s'evitin distraccions (evitant la presència de pantalles que no permeten ser plenament conscients del que es menja ni de la quantitat)

La preocupació per l'infant que no menja és freqüent.

Proposta alimentària variada, suficient, equilibrada i individualitzada a partir de l'any de vida.

Com la podem acompanyar

El més important és acceptar la seva naturalesa.

Cal posar-nos en el lloc de les criatures i **validar-les**.

Si lluitem contra les pors dels nostres fills, no els estem ajudant. Es tracta d'acceptar-les. **Posem-hi paraules i anem-ne parlant.**

Es important també saber que com a referents adults **podem projectar les nostres pors** i cal evitar enviar missatges a les criatures que alimentin la por.

Aquest procés no es pot fer bé si no aprofitem l'oportunitat per **revisar les nostres pors**. Perquè els fills no només aprenen amb les paraules, també amb els gestos, el to o les reaccions...

A vegades volem acompanyar la por protegint els nostres fills o filles, però és llavors quan els incapacitem. Evidentment és un joc d'equilibris, perquè la por també s'ha d'entendre i validar.

Hem d'ensenyar-los a reconèixer la por i també dir-los que tenen dret a estar espantats.

Però el cert és que quan superem una frustració o ens responsabilitzem d'una situació, és quan ens enfortim i per aquest motiu cal capacitar-los oferint estratègies per fer que les pors no els limitin.

CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. Josep Tarradellas i Joan, 44
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 934 032 629

Associació Educativa Itaca
C. Montseny, 22
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 653 682 522
info@aeitaca.org

Biblioteca Central Tecla Sala

Biblio-Espai

L'Espai Familiar d'Itaca
a la Biblioteca



Acompanyar en la por

Què és la por

La por forma part de la vida de les nostres filles i dels nostres fills. Les pors aterren a la nostra vida des del primer dia i resideix en nosaltres com a espècie.

Per aquest motiu, socialment, hem anat adquirint una predisposició a tenir determinades pors i es transmeten inconscientment a les criatures.

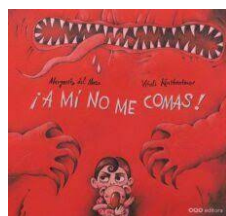
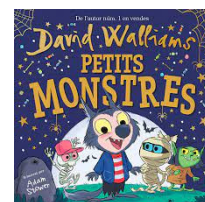
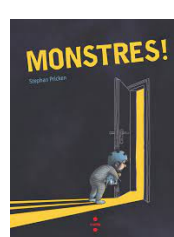
La por neix de l'inconscient, és per això que moltes vegades no ens n'adonem quan en tenim. També s'alimenta d'estímul externs i pot arribar a desbordar-se si exposem les nostres criatures a situacions o imatges que no saben molt bé com digerir.



Pors freqüents segons l'edat

Entre els 0-12 mesos, la por més freqüent és amb l'entorn més immediat: sorolls forts, moviments, objectes, alçades, etc.

CONTES QUE PARLEN DE LA POR



Entre l'1 i els 2 anys i mig apareix la **por a la pèrdua de la figura d'aferrament segur**, a les persones desconegudes, a les tempestes, al mar o a petits animals.

A partir dels 2 anys i mig i fins els 6, quan es desenvolupa la part més cognitiva, apareixen ja les pors relacionades amb elements més imaginaris: fosc, animals petits, monstres...

No hi ha la part del raonament ben elaborat que els permet diferenciar el real de l'imaginari.

Els malsons

Aparèixen entre els 2 i 4 anys i són inevitables, com les pors.

Però n'hi ha molts que tenen a veure amb la sobrecàrrega emocional i d'estímul.

Tot el que una criatura no ha estat capaç de digerir o no ha plorat durant el dia perquè hem anat buscant pal·latius o distraccions per evitar el seu plor acaba sortint d'alguna manera o altra, i sovint és en forma de malson.

El malson pot ser un senyal, un símptoma, una alerta que convé atendre.

Experiència per a la família

L'arribada a l'escola representa un esforç per tots plegats, però el que ho viu més intensament és l'infant.

Els adults han de fer el possible per a que aquesta adaptació sigui suau, curta i agradable.
Què podem fer?

Abans de començar el curs, porteu el vostre infant a veure l'escola i la nova persona educadora.

Quan el portis a l'escola no t'en vagis sense dir-li adéu, encara que aquest moment ha de ser breu. Si te'n vas, pot buscar-te per tota l'escola..

Alguns infants necessiten portar algun objecte que els uneixi emocionalment a casa vostra: un ninot, un llençollet...

Si aquests dies et/la veus més trist, no canviïs a casa res del que esteu acostumats a fer (treure bolquers, el xumet, etc.)
Si alguna cosa canvia a casa, informeu a l'escola.

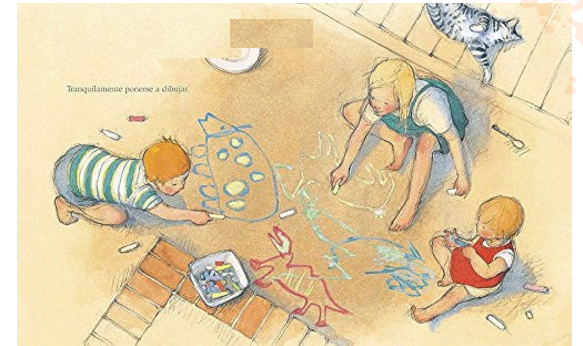
CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 934 032 629

Associació Educativa Itaca
C. Montseny, 22
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 653 682 522
info@aeitaca.org

Biblioteca Central Tecla Sala

L'Espai Familiar a la Biblioteca



Adaptació a noves situacions

Separacions, adaptacions

Per a molts nens i nenes l'entrada a la Llar d'Infants o al parvulari suposa la primera separació física i afectiva del seu entorn familiar, que fins al moment és el que els hi ha aportat seguretat.



Aquest canvi implica adaptar-se a un nou espai, tenir més companys, conèixer uns altres adults.

Per això necessiten un ambient càlid i segur per poder afrontar el coneixement gradual del medi i adquirir les eines que els permetin accedir-hi.

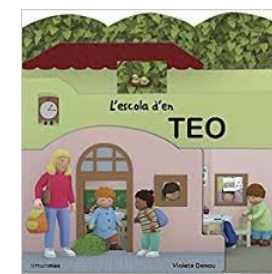
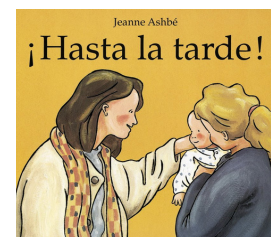
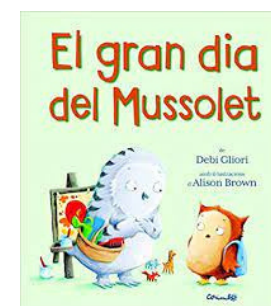
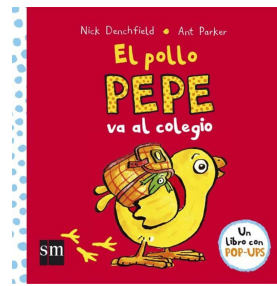
Per als nens i nenes que no han iniciat el procés d'immersió lingüística, s'hi afegeix una altra novetat: el/la mestre/a parla una llengua diferent de la de casa seva, una llengua que, si bé no els és estranya perquè gairebé



tots ja en tenen algun referent, no és encara una llengua que puguin comprendre ni parlar.

Es recomana una adaptació progressiva on l'assistència sigui continuada. El paper de la família és fonamental en aquest procés i cal conscienciar-se de la importància de la seva col·laboració.

LLIBRES PER ACOMPANYAR ELS INFANTS EN AQUEST PROCÉS



Experiència per a la família

La societat i les escoles tenen un paper primordial per normalitzar els diferents models de família.

Hi ha elements fonamentals que ajuden a transmetre una educació basada en el respecte i la diversitat familiar.

- Major visibilitat. En l'àmbit institucional i en l'àmbit individual a cada família. Tots i totes som responsables.

- Aules interculturals. Recursos adients per acollir la diversitat a les escoles i transmetre aquesta pluralitat de forma natural.

- Parlar per normalitzar. A la mateixa família, escola, centres de lleure... cal parlar per transmetre i per entendre i aquest fet ajuda a trencar amb el desconeixement que en determinades ocasions causa l'aïllament.



CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44
08901 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 934 032 630
<http://www.bibliotequeslh.cat>

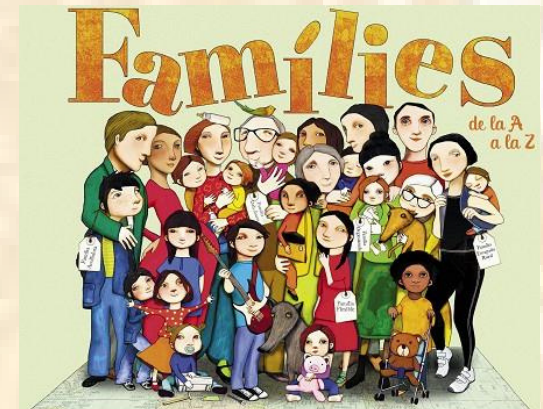
Espai Familiar de
L'Associació Educativa ITACA
C. Montseny, 22, 1er pis
L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 93 403 69 93 / 93 403 69 97
www.itacaelsvents.org
@EspaiFamiliarLH
@aeitaca



Biblioteca Central Tecla Sala

L'Espai Familiar a la Biblioteca

Guia de la sessió de dimecres
31 de gener de 2023



La diversitat familiar

M'agrada la meva família

La diversitat familiar a les aules i a la nostra societat actual és una realitat. Avui en dia famílies homoparentals i monoparentals, amb infants adoptats o nascuts de fecundació in-vitro, conviuen amb la tradicional família de pare i mare.



Diversitat familiar, models tots ells vàlids. I és que la forma no és el que importa: el que falla és la societat que no sempre ho sosté i dóna suport i poden sorgir certs sentiments de solitud davant la criança dels més petits i petites.

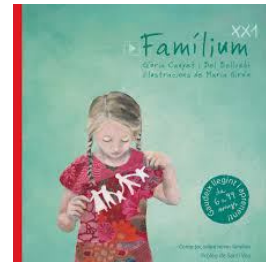
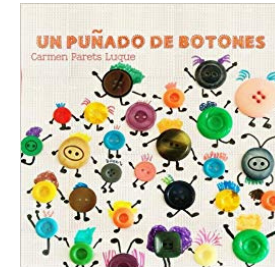
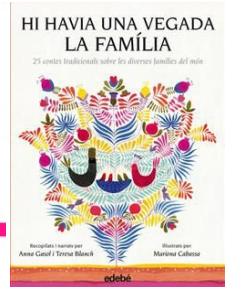
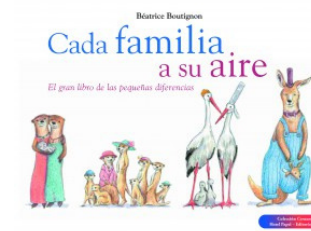
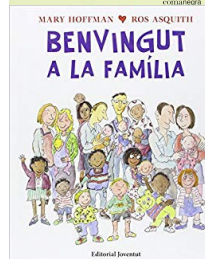
No hi ha cap model de família que sigui millor que la resta i aquest és el missatge plural que s'hauria de transmetre als infants.

La composició o estructura de la família ni els llaços legals no garanteixen un bon desenvolupament infantil, tal com demostren nombrosos estudis.

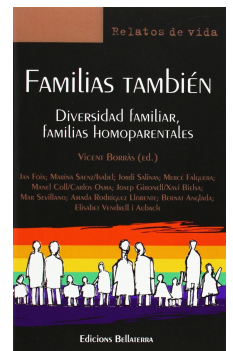
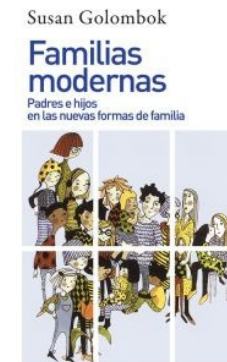
L'afecte, la comunicació, l'estimulació i la bona relació entre els membres d'una família sí són fonamentals per a la criança i el desenvolupament infantil.

LLIBRES PELS INFANTS

En els últims anys, diverses col·leccions de llibres infantils han començat a tractar la pluralitat familiar. L'objectiu és que els protagonistes d'aquestes narracions ajudin als més petits i petites a entendre la realitat dels diferents models de família.



LLIBRES PER A LA FAMÍLIA



Tenim molts més contes sobre la diversitat familiar.
Vine a la biblioteca i te'ls ensenyem!

Experiència per a la família

La vida psíquica d'un nen i nena comença per la satisfacció de les seves necessitats autèntiques, no només fisiològiques (alimentació, higiene...).

Necessiten amor, afecte i estima, integració en un grup, possibilitat d'explorar i interactuar en l'entorn que els envolta.

A més necessiten relacionar-se entre si i amb el medi físic i humà en què viuen.

Si perceben en els seus dos àmbits de relació i entre les seves persones de referència un clima de confiança, escolta, respecte, companyonia i un benestar recíproc, els estarem nodrint de sentiments positius que seran la base d'una vida afectiva i emocional sana i equilibrada, molt valuosos per a les relacions que s'establiran en el futur amb els seus iguals i altres persones.

Conformar una atmosfera càlida en la qual els nens i nenes puguin sentir-se a gust, conrear el seu benestar i créixer en harmonia, requereix un compromís de totes les parts implicades en el seu acompanyament.



CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44
08901 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 934 032 630
<http://www.bibliotequeslh.cat>
TW @bibliotequeslh
FB @bibteclasala

Espai Familiar de
L'Associació Educativa ITACA
C. Montseny, 22, 1er pis
L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 93 403 69 93 / 93 403 69 97
www.itacaelsvents.org
@EspaiFamiliarLH
@aeitaca



Biblioteca Central Tecla Sala

L'Espai Familiar a la Biblioteca

Guia de la sessió de dimarts
26 d'octubre de 2021



Descoberta de
l'entorn

Petits descobridors

La família és el primer context de socialització, on nens i nenes participen i es desenvolupen activament.

També sabem que, a més, en un determinat moment la família decideix que ja pot obrir-se a un nou context: l'escola, confiant la complementació de la seva educació a nous i noves referents adults/es.

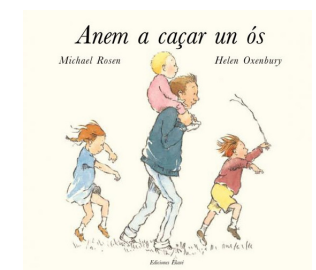
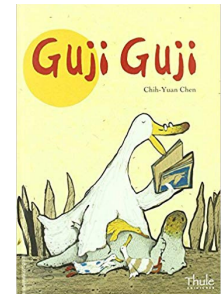
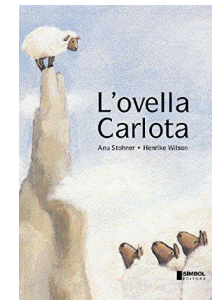
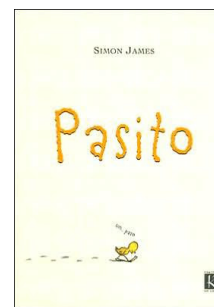


Quan això succeeix, la criatura no és un ésser passiu i, com a constructora activa de les seves relacions personals, travessa una fase d'autorització i de construcció de llaços privilegiats amb els adults i adultes amb els quals es relaciona habitualment als diferents contextos habituals, tals com la família o l'escola.



Aquests vincles són necessaris per donar un suport emocional ferm, que permet a les criatures sentir-se confiades i segures per fer els passos necessaris en la descoberta del món, tot sol·licitant ser guiades i acompanyades.

CONTES AMB PETITS PROTAGONISTES DESCOBRIDORS



A la biblioteca tenim tots els contes. Te'ls pots portar a casa!