

# El Els Molins

## L'alimentació de 0 a 3 des de l'acompanyament respectuós

BONES PRÀCTIQUES EN ENTORNS PEDAGÒGICS  
nº8 FEBRER 2023

---

Equip docent El Els Molins  
Virginia Morcillo Loro



**Irie**  
UIB - GOIB

Institut de Recerca  
i Innovació Educativa



**Universitat**  
de les Illes Balears

Departament  
de Pedagogia Aplicada  
i Psicologia de l'Educació

Hi col·labora:





1. JUSTIFICACIÓ	4
CONTEXT	6
3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	8
3.1 Alimentació saludable	8
3.2 Autoregulació del que mengen	9
3.3 Autonomia	9
3.4 Importància de la cuina	12
3.5 Ambient casolà	13
3.6 Necessitat d'uns temps llargs i tranquils i uns espais preparats	14
3.7 Temps per compartir	15
3.8 Moviment i alimentació Pikler	16
3.9 Descoberta: experimentació i manipulació	16
3.10 L'alimentació al currículum de 0 a 3 anys	17
4. DESENVOLUPAMENT DE LA BONA PRÀCTICA	18
4.1 Rol de l'adult	20
4.2 Paper de les famílies	22
4.3 Infants	23
5. CONCLUSIONS	24
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	25

# 1. JUSTIFICACIÓ

## L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 3 DES DE L'ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS



Al llarg del camí que ha fet l'escoleta Els Molins, hem anat revisant —i es continuen revisant— cada un dels aspectes que conformen el nostre projecte educatiu, sempre partint des d'una mirada respectuosa cap a la infància. Des del moment que vàrem decidir fer aquest canvi de mirada cap a la infància ens vàrem adonar que l'alimentació era un eix molt important a tenir en compte dins el nostre projecte. El tractament de l'alimentació, juntament amb la resta dels altres elements del projecte educatiu, ha anat evolucionant i agafant força com a idea clau dins l'escoleta.

El moment del dinar és molt valuós per a nosaltres, en el sentit que pensam que alimentar-nos implica molt més que ingerir aliments per cobrir necessitats bàsiques. Els temps que es dedica a l'alimentació és un temps especial en què l'infant està connectat amb tots els sentits i no deixa d'aprendre sobre l'entorn, sobre ell mateix i, a la vegada, rep un contacte i un acompanyament proper. És un espai- temps on podem observar la seva autonomia i les seves capacitats. A més de la importància que té pel que fa a l'aprenentatge, també donam molta importància a la procedència dels aliments que conformen els menús de l'escola, així com a la manera de processar-los.

A mesura que preniem consciència i donàvem més importància al tema, ens adonàvem que a la societat que ens envolta hi ha molta desinformació, ja no tan

sols pel que fa al tema de l'alimentació, sinó també a la importància que té durant la primera infància. Com a conseqüència d'aquest desconeixement que tenim com a societat envers el tema de l'alimentació, vàrem decidir fer una recerca. Mentre investigàvem i ens informàvem sobre la matèria, vàrem conèixer Juan Llorca i el seu llibre *Sin dientes y a bocados* (2018) i ens va semblar d'allò més coherent amb relació al nostre projecte. D'aquesta manera, vàrem decidir posar-nos en contacte amb ell perquè ens vingués a visitar i dissenyàs un menú adient al nostre centre. Arribat aquest moment, tot i que el nostre menú anteriorment estava dissenyat per una nutricionista, no ens sentíem del tot còmodes amb certs aliments que oferíem als nostres infants.

Un altre motiu pel qual vàrem decidir aprofundir i canviar la nostra perspectiva cap a aquest moment és que també el consideram un moment educatiu, en el qual els infants fomenten la seva autonomia; per exemple, ells mateixos, abocant-se el menjar, decideixen quina quantitat volen. A més, és un moment per prendre consciència i valorar què mengen.



L'alimentació s'ha convertit en un dels pilars més importants del nostre projecte, i ha tingut una bona rebuda per part de les famílies. De fet, amb vista a l'interès que algunes famílies han mostrat i la iniciativa que ha sorgit aquest curs, hem decidit fer un curs de cuina a l'escoleta, impartit per la nostra cuinera, amb la finalitat de respondre les necessitats que ens han fet arribar les famílies d'orientar-les amb l'alimentació que fan a casa.

L'espai i el temps dedicats a l'alimentació són d'una importància vital, ja que els hàbits alimentaris que rebran durant la primera infància marcaran i posaran les seves bases de l'alimentació. Per tot això, és fonamental que tot l'equip pari atenció i prengui consciència de tot el procés, des de la compra dels aliments, passant per l'elaboració a la cuina de la nostra cuinera, i amb l'acompanyament educatiu quan arriba als



## 2. CONTEXT

### L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 3 DES DE L'ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS



El nostre camí va començar al 2009, quan un grup de mestres va encaminar-se en la creació d'una cooperativa per gestionar una escoleta, l'escoleta Els Molins de Sencelles (Mallorca, Illes Balears). Un espai d'acompanyament en la criança i en la infància 0-3 des del respecte als processos naturals i als ritmes individuals de les persones. Ubicada molt a prop del CEIP Can Brill, cosa que facilita les entrades i sortides a les famílies, ofereix als infants de Sencelles i als de pobles veïnats un espai idoni on desenvolupar-se de manera global. L'escola disposa de quatre unitats: una de 0-1 anys, una d'1-2 anys i dues de 2-3 anys, amb un total aproximat de 44 nins i nines i dues educadores responsables de cada grup.

El nostre objectiu principal és que els infants desenvolupin les seves habilitats socials, cognitives, motores, afectives (autonomia, autoestima...), entre d'altres, a través del joc, l'experimentació, la manipulació, el contacte amb la natura i amb altres entorns. Els trets d'identitat de la nostra escola són: integral, plural, aconfessional, activa i participativa, respectuosa amb la diversitat, coeducació, català com a llengua vehicular i d'aprenentatge, arrelament al medi, visió crítica, creativa, investigadora, adaptació continua, musical i plàstica, i inclusiva. A més, som una escoleta familiar; formam part del projecte «Por una escuela bien nutrida» i de la Xarxa d'Escoletes.

Des del primer moment es va creure que era d'una importància vital comptar amb una cuinera al centre, i quan vàrem habitar les noves instal·lacions tinguérem clar que la cuina havia de formar part del dia a dia dels infants. Per això, vàrem posar una barrera que separa l'espai d'art de la cuina, ja que pensam que són dos espais on es treballa la creativitat i que poden estar connectats. Aquesta barrera permet als infants veure com la cuinera fa el dinar, li fan preguntes i ella els explica quines coses fa, els deixa tastar i veuen els canvis que experimenta allò que trobaran a la greixonera a l'hora de dinar.

Com tot el projecte pedagògic, els moments d'alimentació han anat sofrint canvis provocats per diferents processos de reflexió. Unes reflexions que sorgeixen de mirar els infants i de les coses que se'ns remouen durant l'acompanyament que els oferim. Com s'explicarà d'una manera més extensa a l'apartat següent, l'acompanyament que oferíem al principi en els moments d'alimentació era més de caire tradicional, on l'adult marcava el ritme, les quantitats... Abans teníem els serveis d'una nutricionista externa que elaborava els menús adaptats a l'etapa 0-3 i a les possibles intoleràncies, pensats amb l'objectiu principal d'assegurar que la dieta tingués tots els components que el cos necessita, amb la introducció de verdures de temporada, de km 0 i productes ecològics.

A més d'anar plantejant-nos la qualitat del menjar que oferíem als infants, també ens plantejàvem quin acompanyament els oferíem. Ens vàrem començar a fer preguntes com les que figuren a continuació:

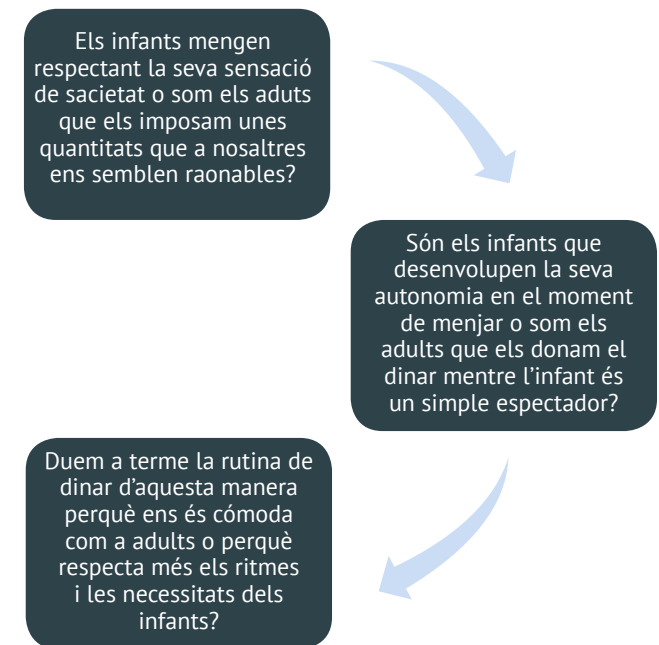


Figura 1. Preguntes que orienten les nostres reflexions sobre l'acompanyament al menjar



Per tant, els infants són els protagonistes del moment de dinar i en tot moment respectam les seves necessitats. Com es duu a terme? Ells se serveixen el dinar segons la gana que tenen i les seves preferències (si no volen agafar menjar d'un dels plats, no els obligam a menjar-ne). Per tant, ells se'l serveixen i mengen. També paren i lleven taula.

Tot i pensar que els moments d'alimentació que duem a terme actualment són adaptats als infants i que les propostes de menú són les més adequades i adaptades als seus requeriments nutricionals i necessitats, continuarem plantejant-nos i replantejant-nos la nostra pràctica per tal de millorar i poder contagiar aquesta manera de fer a les famílies, perquè també la puguin dur a terme a casa.

# 3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

## L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 3 DES DE L'ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS



Alguns dels eixos que configuren el nostre canvi de mirada són: l'alimentació saludable, la importància de l'autoregulació durant el procés de menjar, la rellevància de la cuina des de l'enfocament de l'educació infantil a Reggio Emilia (2021), unit a l'ambient casolà, l'autonomia, el moviment i l'experimentació, prenent com a referent les aportacions de Pikler (1994), entre d'altres, i la necessitat de temps llargs, tranquils i per compartir des de la pedagogia del caragol de Gianfranco Zavalloni (2011).

### 3.1 Alimentació saludable

Segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), podem definir l'alimentació saludable com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a l'infant i l'entorn, sostenible i assequible. Alhora, consideram que una alimentació equilibrada i variada és la base per a un bon estat de salut (Mengem Futur, 2018).

Juan Llorca és el primer cuiner d'Espanya amb un segell KM0 SLOWFOOD a una escola, i les seves aportacions han estat i són de gran utilitat. A les seves conferències i xerrades sol remarcar les dades en què l'OMS afirma que el nombre d'infants amb sobrepès augmentarà en 70 milions per al 2025. Les dades de l'estudi ALADINO el 2019 revelen que, d'acord amb els estàndards de creixement de l'OMS,

un 23,3% dels escolars espanyols tenen sobrepès i un 17,3% presenten obesitat (López Sobaler et al., 2021).

El que defensa, i nosaltres ja ho hem posat en pràctica, és un altre menú a l'escoleta, amb **més presència de fruita i verdures**.

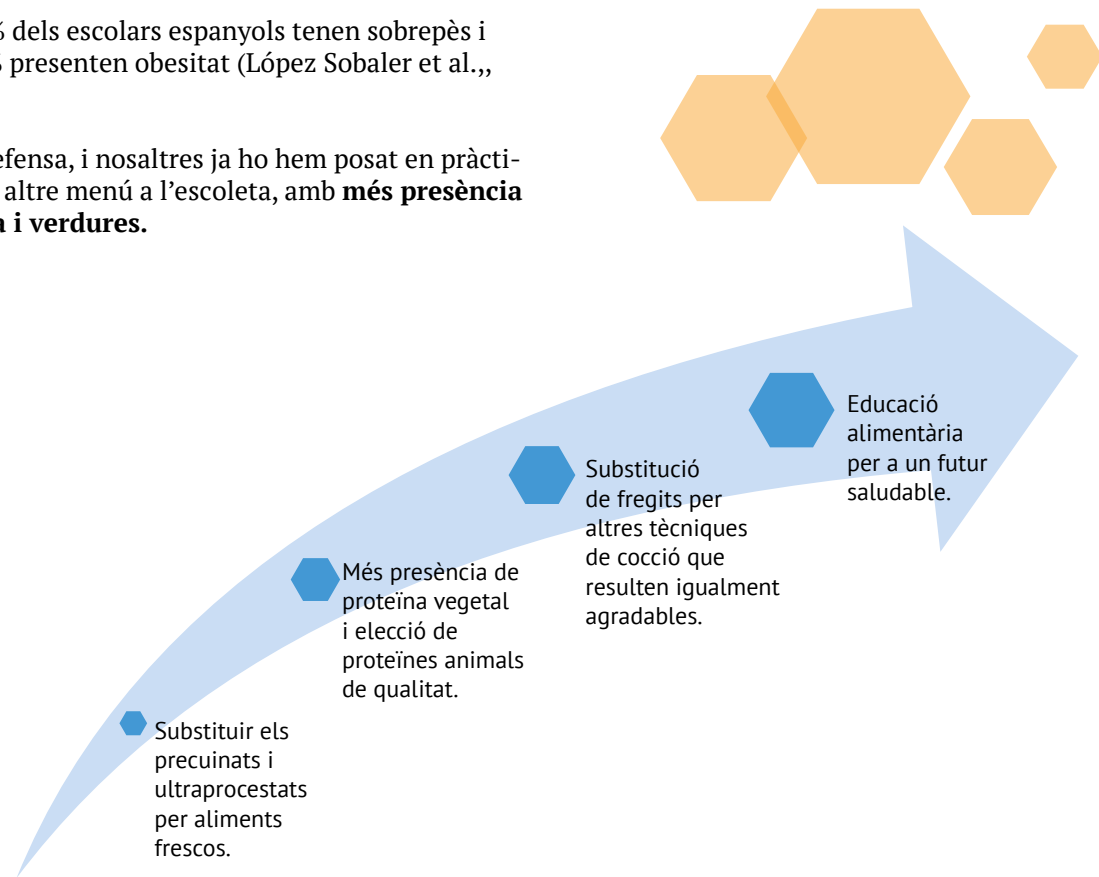


Figura 2. Canvis introduïts al menú



Aquests aspectes queden avalats per l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat, coneguda com a Estratègia NAOS (2011), un programa desenvolupat pel Ministeri de Sanitat i Consum mitjançant l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició per promoure una alimentació saludable, consolidada i impulsada per la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició.

### 3.2 Autoregulació del que mengem

Alimentar-se és diferent a nodrir-se. Per una banda, l'alimentació es refereix més al procés conscient i voluntari, és a dir, l'acte d'ingerir aliments encaminat a satisfer una necessitat. I per l'altra, la nutrició té a veure amb la ingesta d'aliments per cobrir unes necessitats dietètiques. Un procés que intervé en l'alimentació és la capacitat d'autoregulació. Resultats de diferents estudis com el de Bonuck et al., (2010) indiquen que la primera infància és clau per a l'infant, ja que aprèn què, quant i com menjar i, alhora, els aliments que són apropiats i els que no ho són. Orrel et al., (2007) consideren que un percentatge alt de les famílies, intentant oferir una alimentació pertinent, induïxen a menjar més del que és necessari, vulnerant els senyals de sacietat i els mecanismes innats d'autoregulació.

Els éssers humans estam preparats per aprendre a alimentar-nos, així com a caminar i a controlar esfínters, excepte que hi hagi un inconvenient que ho impedeixi. Confiam en els mecanismes naturals que s'activen per a aquests aprenentatges, que no els ensenya una altra persona sinó que es aprèn un mateix. Nosaltres pensam que l'infant està preparat per saber si necessita menjar més o si ja en té prou. Els infants són capaços de regular la seva alimentació i decidir el que volen menjar, i estan preparats per a això biològicament. Tenim una hormona anomenada leptina, considerada l'hormona de la sacietat, encarregada d'avisar-nos quan estam plens. Aquesta hormona no tan sols està present en els adults, sinó que els infants també la tenen des del naixement. Per això, si un infant diu que no vol menjar, se'l respecta.

A més, forçar l'infant a menjar pot produir futurs trastorns alimentaris. Com diu Wojciechowska (2016):

Pot dur a una obediència a curt termini. A la llarga fa que als infants no els agradi el menjar, que augmentin els comentaris negatius a taula, i que en el futur —inevitablement—, quan triïn independentment, rebutgin el model d'alimentació saludable que malauradament se'ls va presentar a través de mètodes erronis. Com a conseqüència d'aquestes experiències,

els infants no cerquen per si mateixos aliments saludables perquè els associen a les pressions, el control i la manca de possibilitat d'opinar sobre com i què mengem. (p. 40)

En aquest sentit, coincidim amb les paraules de Domènech (2004), qui considera que saciar la gana és una necessitat fisiològica, però menjar bé i en el moment adequat és un hàbit que s'ha d'inculcar i aprendre.

### 3.3 Autonomia

El concepte d'autonomia s'emmarca en la vida quotidiana, ja que és en aquest context de vida diària on el conjunt de vivències, experiències, sensacions i relacions que hi esdevenen ens permeten conèixer i respondre a les necessitats dels infants per ajudar-los a desenvolupar les seves capacitats en un ambient sa i feliç (Salas i Solozabal, 2003).

Entenem per autonomia quan l'infant viu i opera, en cada moment, en la seva vida, amb els instruments madurats, perceptius, motors, emocionals, afectius i cognitius que ja posseeix, desplegant tots els seus recursos, mentre prepara els que adquirirà més endavant, tot i que encara no en disposi (Chokler, 2010; Freire, 2012).

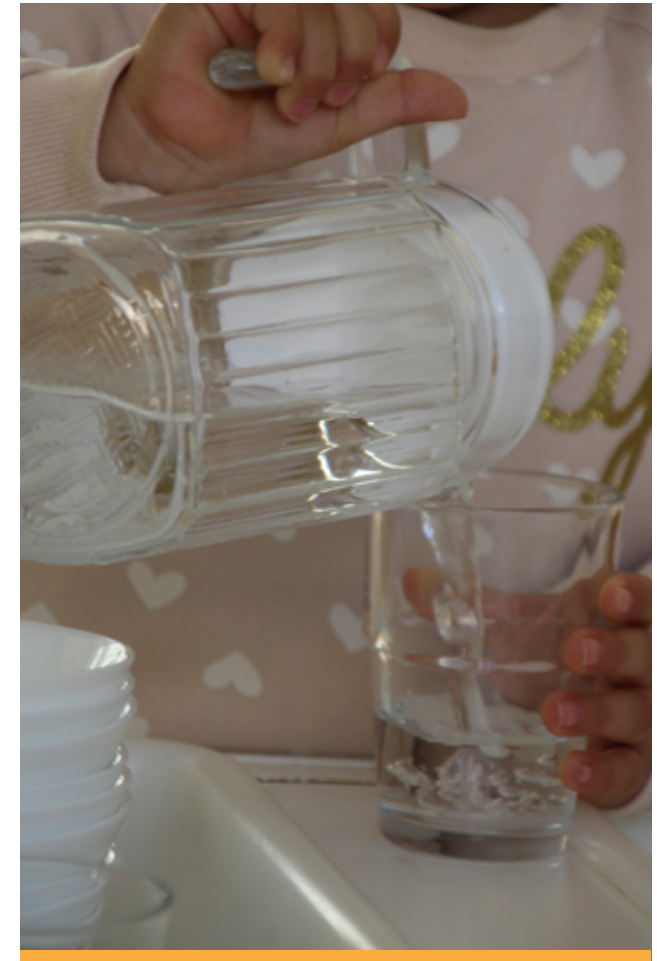
Per tal d'aconseguir la conformació de la identitat i la conquesta de l'autonomia, cal tenir cura de la vida quotidiana de l'aula, però també del centre, entesa com el conjunt d'experiències, vivències i relacions que hi ha diàriament al centre educatiu. Cal entendre la vida quotidiana com un recurs educatiu fonamental que propicia infinitat de situacions d'ensenyament-aprenentatge (Díez, 2013). El quefer diari té un valor constant i tan enriquidor que permet aprendre uns dels altres. Com diu Fabrés (2006), no és necessari obsessionar-se cercant propostes o organitzant activitats i materials artificials, sinó que cal integrar en la pedagogia la vida quotidiana i donar-li el valor i la importància que es mereix.

Per a nosaltres, alimentar-nos implica molt més que ingerir aliments per cobrir necessitats bàsiques. El temps que es dedica a l'alimentació és un temps especial en què l'infant no deixa d'aprendre sobre l'entorn, sobre un mateix i, a la vegada, rep un acompanyament proper.

Rentar-se les mans i les dents, fer-se el plat, abocar-se l'aigua dins el tassó o ajudar la cuinera a dur el carret a l'espai de referència són moments plens d'autonomia en els quals els infants actuen amb cura i delicadesa, posant atenció al que fan.

El nostre acompanyament, l'observació, sempre amb una mirada de confiança, i l'escolta activa creen

l'entorn de seguretat que els infants necessiten. Oferir aquest entorn de seguretat i la possibilitat d'adquirir una actitud autònoma en els moments de l'alimentació ajuden en gran mesura a la construcció d'una bona autoestima i al sentiment de competència en una etapa en la qual aniran coneixent-se i construint una imatge de si mateixos.



A l'escoleta oferim als infants tassons de vidre i plats de ceràmica; els consideram capaços i ells s'hi senten! Posar al seu abast aquests materials fa que els puguin conèixer. Saben que són materials delicats, que si cauen es poden rompre i que, per tant, ja no es podran fer servir més. Aquest fet alimenta la seva autoestima; són capaços de realitzar l'acció per ells mateixos! També són molt importants per a nosaltres perquè ofereixen als infants l'oportunitat de prendre contacte i viure la irreversibilitat d'algunes situacions i/o successos.

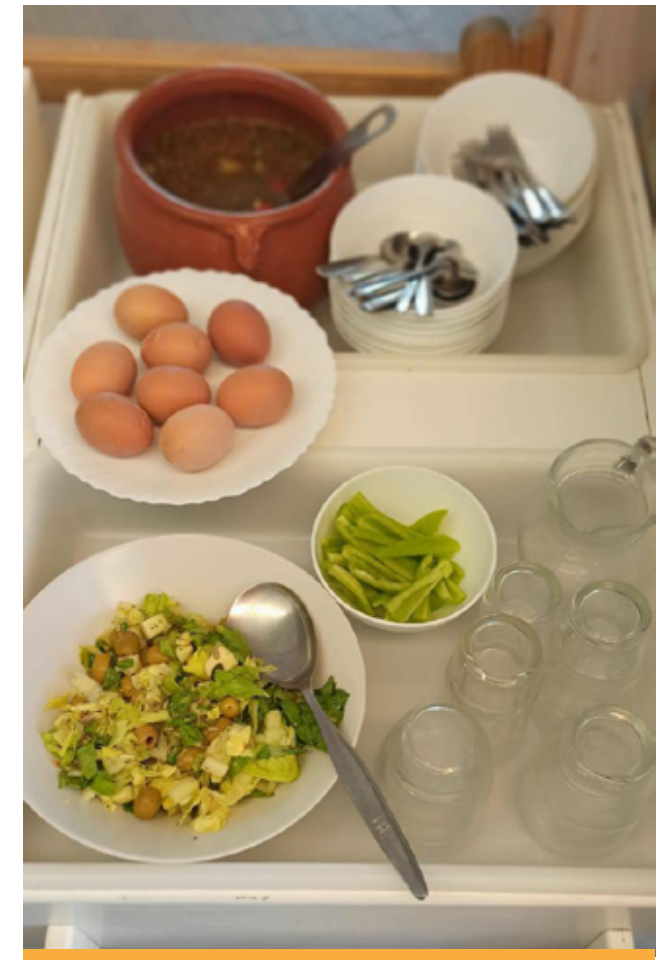


Som conscients que si tractam els infants com a persones responsables, ells mateixos es faran responsables. S'ha de prioritzar l'autonomia de l'infant per sobre de la correcció i la netedat, que tot plegat, no són res més que necessitats adultes anteposades a les infantils. Una idea que connecta amb l'objectiu general 10, de l'àrea de coneixement de si mateix i autonomia personal: «Progressar en l'adquisició d'hàbits i actituds relacionades amb el benestar, la seguretat, la higiene, l'alimentació, l'enfortiment de la salut, l'ordre i el treball, apreciant i gaudint de les situacions quotidianes d'equilibri i benestar físic i emocional» (Annex del Decret 71/2008, de 27 de juny).

### 3.4 Importància de la cuina

A la filosofia pedagògica de Reggio Emilia, la cuina es considera com un lloc amb un significat simbòlic enorme. Malaguzzi (1989, traducció d'Hoyuelos, 2008, p. 5) assenyalava que «l'escola és un sistema obert de relacions, comunicacions i interaccions. La cuina és certament un dels centres vitals de l'organització». Alhora, va quedar latent que l'aula ha de tenir un racó de la cuina organitzat com una cuina real, en funció de les propostes que facin els infants. D'altra banda, Malaguzzi (1989) aposta per traslladar la cuina al centre de l'escola per atorgar un paper especial a la persona o persones que hi treballen.

La distribució de l'espai de l'escoleta està inspirat en les escoles de Reggio Emilia. Aquestes donen molta importància a l'organització, el disseny i l'ús de l'espai, ja que influeix en les relacions futures i en la comunicació que s'hi durà a terme. L'escoleta no és només bella i amable, sinó que també hi intentem crear espais educatius que expressen i comuniquen el projecte pedagògic. A més, també visibilitzen una imatge d'infant plena de potencialitats i d'acompanyants que observen i documenten els esdeveniments educatius.



El nostre projecte preveu el moment d'alimentar-se com un moment educatiu més on la cuina és el cor del centre. Durant tot el matí, els infants poden enumar les olors que sorgeixen des de la cuina. A més, aquesta està connectada amb un espai transitat pels infants, concretament, l'artístic, des del qual poden veure i parlar amb les cuineres. D'aquesta manera, els nins i nines saben qui cuina el dinar, on el fa i, si senten curiositat, tenen l'oportunitat de saber quins ingredients s'utilitzaran per fer el dinar del dia i de quina manera serà tot el procés d'elaboració. La cuina és, per tant, un espai de vital importància que genera múltiples relacions i processos de comunicació tant per a infants com per a adults.

### 3.5 Ambient casolà

Parlar d'ambient casolà ens remet a dialogar sobre la importància del que és quotidià a l'escola infantil. En paraules de Díez (2009), «en l'àmbit quotidià anomenam com un principi fonamental el valor de la quotidianitat i la valoram com a mitjà de socialització, de coneixement, d'autonomia i de salut» (p. 144). Per tant, és necessari valorar com es mereixen els moments de la vida quotidiana, i un d'aquests moments és el d'alimentar-se. És important que esdevingui un temps per estar a gust i connectats amb el plaer, ja que les experiències que tinguin els infants des de ben petits condicionaran en gran mesura la seva relació futura amb l'alimentació.

L'etapa 0-3 és on ells se senten més a gust, tot i que no sempre és possible a causa de la conciliació familiar/laboral. En el moment del dinar, per fer sentir els infants com més a prop possible de casa, intentem crear un ambient casolà de diferents maneres: tenir la cuina oberta i que els infants puguin veure la cuinera enforteix el vincle amb ella i també dona importància al moment de cuinar i dinar. Les olors i els renous (triturar aliments, tallar, el temporitzador del forn quan acaba...) que provenen de la cuina omplen cada racó de l'escoleta; gairebé sempre hi ha qualche infant gaudint a la cuina, mirant com es fa el dinar i aprofitant per assenyalar i demanar sobre allò que li crea curiositat. A més, s'utilitzen bols i tasses de vidre, greixoneres de fang, estovalles i flors damunt la taula, com faríem a casa. Els infants es reparteixen en diferents espais en petits grups, i així s'assegura un clima tranquil que afavoreix les converses, els gestos i les mirades més íntimes, evitant l'enrenou dels grans menjadors que sovint trobam a escoles i escoletes, amb taules de moltes persones en les quals els infants només veuen la cara de qui se li asseu davant.

Tot plegat ajuda els infants a enfortir la seva seguretat i a crear lligams: entre infants i adults i també entre ells mateixos, i així s'aconsegueix un ambient familiar.



A més, a tots els espais s'intenta crear un racó destinat a l'alimentació. Es tracta d'un lloc identificat com a propi; així, cada nin i nina sent més confiança i, en conseqüència, actua amb més autonomia i seguretat. Ambientam els espais de manera que s'assemblin als de casa (Projecte de centre, El Els Molins, 2020).

En definitiva, aquest discórrer per la quotidianitat mereix ser cuidat, respectat i agraït, perquè vol dir que som aquí i ara gaudint de la quotidiana oportunitat de viure (Díez, 2009).



### 3.6 Necessitat d'uns temps llargs i tranquils i uns espais preparats

Vivim en una societat sotmesa a un ritme accelerat. Els adults anam d'un lloc a un altre condicionats per un Cronos que ens devora i condiciona. Aquest temps s'atura a l'escola infantil: aquesta variable es considera d'un valor extraordinari. En paraules de Jansà (2013), «a l'escola infantil el temps no va marcat per un rellotge, sinó que s'atura per permetre'ns ser testimonis de moments de relacions, de processos dels infants i de grans descobriments que ens reforcen la imatge d'un infant competent» (p. 30).

El temps que es dedica a l'alimentació és un temps especial en què l'infant no deixa d'aprendre sobre l'entorn, sobre un mateix i, a la vegada, rep un contacte i un acompanyament proper. L'espai es prepara amb cura i els infants poden participar en tot moment durant aquest procés (per exemple, els infants de 2-3 poden guardar i endreçar el material al seu lloc perquè no es faci malbé, entrar el carret amb el dinar dins l'espai, col·locar els estris necessaris per menjar a les taules: plats, tassons, forquetes, culleres, olles...).

El temps que es preveu per a aquest moment és llarg, tranquil i s'adapta a les necessitats de cada infant. No hi ha un horari que marqui quan comença i quan acaba, sinó que s'ajusta al que l'infant necessita. A



més, també es té en compte que altres necessitats estiguin cobertes. Per exemple, si un infant està molt cansat i necessita dormir, se li permet descansar i dinar quan es desperti. L'infant és qui marca el temps i no l'adult. En essència:

L'alimentació és un moment de la vida quotidiana i és important que sigui un temps per estar a gust i connectats amb el plaer. Les experiències que tinguin els infants des de ben petits condicionaran la relació futura que tindran amb l'alimentació. Posar-se en el lloc dels infants ens permet entendre la necessitat de tocar, experimentar, provar, embrutar, acompanyant frustracions i conquestes. (Projecte de centre, Els Molins, 2020, p. 2)



### 3.7 Temps per compartir

En paraules de Loris Malaguzzi (2021) a l'infant, el plaer d'alimentar-se depèn, més que del menjar, de les persones, de les situacions i de les atencions que l'adult li ofereix. En la nostra cultura i en moltes altres, les menjades s'utilitzen com a moments de reunió amb aquelles persones que estimam i apreciam. Els moments d'alimentació són un temps d'alegria i per compartir; és un espai que permet una vida de grup rica. Menjar significa posar-se en contacte amb alguna cosa diferent d'un mateix. Hi ha la necessitat d'un temps adequat, d'uns ritmes còmodes i de la seguretat que proporciona la repetició d'accions. Per als nostres infants també es converteix en un intercanvi d'experiències: tastar gusts nous, comparar hàbits, preferències i rituals. A més, quan ens omplim la panxa amb els nostres companys es



reafirma la nostra pertinença al grup. Cada un té la seva manera de gaudir del moment d'alimentació. Cada etapa és un camí i cada infant el recorrerà a la seva manera.

Segons l'etapa evolutiva de l'infant, el moment de menjar serà diferent: damunt l'adult, en terra, en una cadira... Estar asseguts i, en el cas dels infants, damunt l'adult, afavoreix el pas del menjar per l'esòfag, que encara no està completament desenvolupat. A més, estar en terra els permetrà tenir el control del seu cos i els seus moviments, se senten segurs i podran posar l'atenció en l'acte d'alimentar-se. El canvi de 0-1 a 1-2 és un gran bot que, de sí, inclou molts canvis. Per això, en aquesta etapa els oferim diverses opcions: seure a una taula a la seva mida, damunt un coixí en terra o a una cadireta; també poden fer-ho en terra damunt estores individuals



pensades per a això. A mesura que es van fent més grans tenen una gran necessitat de moviment, especialment en els 2-3; per això, en el moment del dinar se'ls col·loca el menjar més enfora de la taula perquè puguin cobrir aquesta necessitat de moviment. Els infants poden posar taula, aixecar-se a servir-se ells mateixos, així com arraconar els plats i dur-los al carret.

### 3.8 Moviment i alimentació Pikler

Emmi Pikler és la gran defensora del moviment lliure durant tota l'etapa infantil. Una de les aportacions principals de la seva teoria va ser la transformació de la mirada dels adults cap als nins i nines i bebès. Els considerava com a persones autònomes i amb iniciativa pròpia en creixement (Aller, 2019). Des de la pedagogia pikleriana, l'adult adopta un paper de presència, que observa atentament l'infant per conèixer-lo, ofereix missatges clars, sempre anticipa, situa en el context, treballa la seva presa de consciència, els altres i el món i cerca la cooperació de l'infant (Pérez Toldi, 2020).

És una de les referents del centre i durant el moment del dinar també es preveu aquesta pedagogia. Cada espai està pensat perquè els infants, en els diferents nivells de desenvolupament, tinguin màximes possibilitats de moviment. Els nadons estan asseguts en terra amb una acompanyant i no a una trona.

D'aquesta manera, poden fer tots els moviments que necessitin, ja que no hi ha cap estructura física que ho impossibiliti. Els infants d'etapes superiors tenen l'oportunitat de moure's quan van a servir-se el plat, abocar-se aigua...

### 3.9 Descoberta: experimentació i manipulació

La descoberta és la manera pròpia d'aprendre dels infants, a través de l'acció, fent, tocant, provant, prenent decisions sobre els seus propis projectes i deixant-se seduir per la meravella d'allò que troben (Martinet, 2016). Com diu Giovannini (2004), l'escola ha de ser un ambient de coneixement, amb diversitat i riquesa per encoratjar i estimular els infants. En aquesta línia, la descoberta implica les fases pròpies de la investigació en el mètode científic (Cabello, 2011):

1. Observació com el primer vincle que establim amb el que ens envolta i des de la perspectiva àmplia que observar també implica tocar, olorar, tastar, sentir...
2. Plantejament del problema i formulació de les primeres hipòtesis a partir de la capacitat de fer-se preguntes.
3. Experimentació com la base fonamental de tot descobriment a partir de la qual s'interioritzen els aprenentatges i que implica, també, l'exploració com un estudi de l'entorn amb la perspectiva generalitzadora i globalitzadora. Villa i Cardo (2009) assenyalen que des dels 0 als 6 anys l'experimentació es converteix en una de les millors maneres que l'infant té d'aprendre.
4. Deducció per esbrinar a partir de les evidències, per establir relacions de causa-efecte.
5. Conclusions per comprovar, per construir i transferir.

Els infants, des de ben petits, tenen la necessitat d'explorar allò que els envolta a través dels seus sentits. Per descobrir i conèixer necessiten passar per les mans i la boca tot allò que és nou per a ells. Manipular els aliments que tenen davant estimula els seus sentits, perceben textures, olors, colors, gusts, sons i moltes altres sensacions que els fan gaudir més del moment.

És important tenir en compte que els infants necessiten un contacte reiterat amb els aliments abans de decidir si els agraden o no. A mesura que van coneixent i explorant nous aliments, adquireixen seguretat i milloren la seva motricitat. L'exploració dels estris que fem servir per alimentar-nos facilita noves accions, assajos i errors constants, repeticions que acaben en conquestes o frustracions sota la mirada atenta de l'acompanyant. Així es crea un procés on l'infant passa de menjar amb les mans a combinar les mans i l'ús de coberts.

Posar-se en el lloc dels infants ens permet entendre la necessitat de tocar, experimentar, provar, embrutar, acompanyant frustracions i conquestes. També ens ajuda a prendre consciència de les necessitats de l'adult (ordre, neteja, temps...) per no anteposar-les a les de la infància.



### 3.10 L'alimentació al currículum de 0 a 3 anys

La *Guia de recomanacions per a l'alimentació a la primera infància (de 0 a 3 anys)*, editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2016), assenyala que el procés d'aprenentatge d'hàbits vinculats a l'alimentació és especialment significatiu durant els primers anys de vida, ja que no tan sols es facilita un bon estat nutricional i un creixement idoni sinó que també pot ajudar a consolidar l'adquisició d'hàbits saludables per a l'edat adulta. Així mateix, plasma que l'alimentació, en els tres primers anys de vida, facilita espais privilegiats per a la comunicació, ja que permet el contacte físic, visual i auditiu amb la mare, el pare o la figura d'aferrament. Les menjades, per tant, han de convertir-se en llocs de contacte, vincles, interaccions i afecte. Són espais ideals per a la comunicació i el diàleg, per observar i escoltar el que expressa el nen i la nina de manera verbal i no verbal, per respectar les seves decisions (no vol menjar més, prefereix anar més a poc a poc...). Amb això s'evidencia la rellevància que adquireixen l'alimentació i la nutrició a la vida quotidiana i en l'àmbit educatiu.

A Espanya, d'acord amb l'enfocament competencial del currículum en les reformes educatives recents, alguns autors (Gavidia, 2016; Gil i Cortés, 2020) han tractat d'elaborar un marc teòric que afavoreixi la

caracterització de les competències en salut i en alimentació (Cabello et al., 2018), amb vista a poder concretar el coneixement que tota persona hauria de tenir en finalitzar la seva educació obligatòria (Gil i Cortés, 2020). Després de fer una anàlisi dels sabers que s'inclouen al currículum de l'etapa d'educació infantil, queda recollit que l'alimentació apareix com un saber bàsic al primer cicle i al segon cicle d'infantil, vinculat a l'autocura i les normes socials.

L'actual Decret 30/2022, d'1 d'agost, pel qual s'estableix el currículum i l'avaluació de l'educació infantil a les Illes Balears, determina en una de les àrees (creixement en harmonia) que l'atenció als alumnes ha de respondre a paràmetres de qualitat afectiva i relacional i contribuir a prendre consciència d'un mateix i de les seves possibilitats. En aquest sentit, la vida al centre escolar s'organitza al voltant de rutines estables, planificades a partir dels ritmes biològics i vinculades a l'adquisició progressiva d'hàbits saludables, entre els quals hi ha l'alimentació, la higiene i el descans. Aquests aspectes coincideixen amb el Reial decret 95/2022, d'1 de febrer, pel qual s'estableixen l'ordenació i els ensenyaments mínims d'educació infantil.

Amb relació als sabers bàsics, el Decret 30/2022 recull els «hàbits de vida saludable per a la cura d'un mateix i la cura de l'entorn» com un d'aquests. Destaquen les normes socials associades a la vida

quotidiana en els moments de l'alimentació i els hàbits sostenibles i socialment responsables relacionats amb l'alimentació, la higiene i la neteja personal, entre d'altres. El Reial decret 95/2022 estableix, dins aquest saber bàsic, els hàbits sostenibles i ecosocialment responsables relacionats amb l'alimentació, la higiene, la neteja personal, el descans o la neteja de l'espai.



## 4. DESENVOLUPAMENT DE LA BONA PRÀCTICA

### L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 3 DES DE L'ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS



En aquest apartat recollim el canvi experimental que ha fet evolucionar la nostra escola infantil de 0-3 en matèria d'alimentació saludable a la primera infància.

#### Abans:

Els moments d'alimentació que dúiem a terme abans eren molt tradicionals, tal com recomanen que s'ha de fer al centre de salut, sense plantejar-nos en cap moment que es pot fer d'una altra manera com, per exemple, de quines maneres es poden introduir els aliments o la importància de les postures a l'hora d'ingerir els aliments.

Al principi, el nostre acompanyament era:

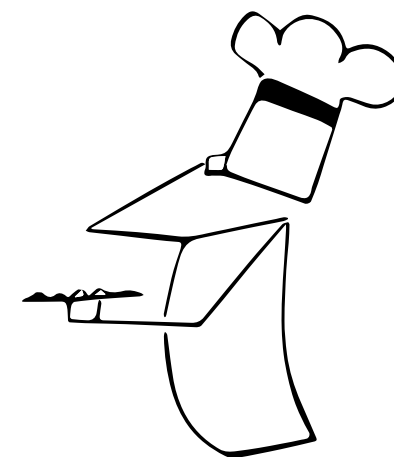
1. A l'espai de nadons s'asseien a les trones per menjar el puré, sense llibertat per moure's; no pensàvem que els nadons també poden menjar aliments sòlids.
2. A l'espai 1-2 també posàvem els infants que encara no caminaven dins trones i els altres seien a les cadires i no podien triar el que volien menjar ni la quantitat, ja que ho triàvem les educadores.
3. A l'espai 2-3, els nins i les nines s'asseien a les cadires i els acompanyants col·locàvem el menjar que creïem que havien de menjar, sense tenir en compte la seva gana ni la seva opinió.

Alguns exemples de coses que oferíem:

- Per berenar al matí oferíem pa amb embotits (cuixot dolç, formatgets, salami, foie-gras...) o fruita.
- Per berenar l'horabaixa, galetes Maria, gelatines amb 0/0, coquetes d'arròs i de blat de moro.

Tot i això, cal esmentar que començàvem a tenir consciència de la importància de fer el pa casolà amb farines sense refinar, de comptar amb aliments de proximitat, etc.

Els canvis varen anar succeint poc a poc. Primer va canviar la nostra manera de mirar els infants en l'acompanyament en tots els moments de la jornada. Després, la nostra mirada estava posada en com s'acompanyava els infants durant els moments d'alimentació i, amb molta reflexió, tot va continuar canviant. També ens va ajudar a plantejar-nos les coses escoltar les famílies i estar obertes a les propostes que ens feien.



## Ara:

Actualment, tal com s'ha dit durant tot el document, es respecten tant les necessitats individuals com dels grups dels infants. També podem afegir que totes les elaboracions que oferim als infants són de producte integral i, la majoria, de producció ecològica i de quilòmetre zero. Gairebé tot el que presentam als grups ho fa la nostra cuinera, que no fa servir sucre en cap elaboració.

1. En el cas del grup de nadons, no hi ha uns horaris establerts a l'hora de l'alimentació, sinó que es respecten les necessitats i els ritmes individuals de cada infant. Els nadons formen l'únic grup que duu els aliments de casa, ja que es respecta la decisió de cada família pel que fa a l'ordre a seguir en la introducció dels aliments. Per tant, duen els aliments que ja tenen introduïts des de casa. A l'hora de presentar el menjar, quan l'infant expressa que pot tenir gana, se li prepara el dinar que ha dut, es posa una estora en terra i se'l convida a apropar-s'hi. Si en sap, s'asseu en terra; si encara no està preparat per asseure's tot sol, l'educadora l'agafa en braços i se l'asseu a damunt. Segons l'alimentació triada, la referent és qui dona el dinar als infants o, si fan BLW (alimentació complementària a demanda), li presenta els aliments i l'infant experimenta i menja de manera autònoma.
2. Pel que fa al grup d'1-2 anys, el dinar es presenta a les 12 hores amb un carret que entram dins l'espai preparat per oferir el dinar. En aquest cas, segons les necessitats d'aquest grup, es presenta el dinar en diferents modalitats, com ara alguns asseguts en terra amb una estora, alguns amb coixins i una taula alta, i més endavant es podran asseure a cadires. El menjar el preparen les acompanyants i ells tots sols guien aquest dinar.
3. Finalment, en el grup de 2-3 també es presenta a les 12 hores amb el carret que ells mateixos poden dur cap a l'espai on dinaran. Hi ha taules i cadires diferents, i cada infant s'asseu on vol. El referent prepara les olles i els bols, i ells mateixos se serveixen i després guien aquest dinar.
4. Ambdós grups, una vegada que han acabat, passen al lavabo a rentar-se les mans i la cara, i a canviar la roba si és necessari. També, al grup 2-3, actualment introduïm el rentat de dents.

Pel que podem parlar al moment de berenar, el dematí sempre s'ofereix fruita de temporada a tots el grups. En el cas dels nadons, la duen de casa. Aquesta fruita la posam en una palangana i sempre n'hi ha durant tot el dematí. Els infants poden accedir-hi quan volen. Al berenar dels capvespres presentam l'opció que ens suggereix el menú de Llorca. Normalment sol dur fruita, batut, pa amb oli, iogurt...

Per una altra banda, pel que fa les festes a l'escoleta, actualment no oferim l'opció de dur aliments elaborats de casa, sinó que en algunes trobades han dut fruita, i a l'escoleta hem preparat alguna elaboració basant-nos en allò que fomentam, com ara coca casolana sense sucre, llimonada sense sucre, galetes integrals...

Enguany també hem començat a celebrar les festes d'aniversari dels infants dels grups de 2/3, però sense menjar. Cream un ritual, més enllà del menjar, on l'infant que celebra l'aniversari és el protagonista.

## 4.1 Rol de l'adult

En paraules de Judith Falk (2009), la base en la construcció d'un desenvolupament harmònic en el nin i la nina es troba en la seguretat afectiva. Aquesta seguretat és proporcionada per un adult que acompanya de manera respectuosa el procés maduratiu de l'infant.

Sentir-se segur és indispensable per a l'infant. La base d'aquest sentiment li és donada per la seguretat afectiva que li procura una relació amb l'adult càlida, feta de tendresa i de confiança. Aquesta relació és un dels elements impulsors del seu gust per l'activitat lliure i autònoma, font de plaer i d'experiències que afavoreixen un desenvolupament harmònic, sostingut per un sentiment d'eficàcia en les seves relacions amb l'adult i en allò que emprèn. El gust de l'activitat s'esgota ben aviat si no és alimentat per aquesta relació afectiva (Falk, 2009, p. 26)

Durant els moments d'alimentació, els referents tenim diferents rols que estaran adaptats a cada infant (cada infant és únic), a cada situació (cada dia és diferent), a cada etapa (ens adaptam al moment evolutiu dels infants; no és el mateix acompanyar el moment de dinar de nadons que dels infants d'1-2 o de 2-3), a cada espai (l'espai influeix en com es

desenvolupa tota la rutina) i al grup (els infants i els referents creen una rutina pròpia).

Per una banda, tenim un rol d'observador amb una mirada de confiança i seguretat cap als infants. A més, una mirada enfocada en la imatge que els infants són capaços i els protagonistes dels seus propis processos, perquè pensam que tenen les capacitats bàsiques i suficients per poder valer-se per si mateixos en diversos aspectes, entre els quals els de l'alimentació. Cada etapa és un camí i cada infant el recorrerà a la seva manera, i això ens duu a fer una escolta activa de les necessitats dels infants i de les seves famílies.

Per altra banda, tenim un rol d'acompanyant, ja que hi ha molts processos i situacions durant el moment del dinar. L'adult està disponible per si els infants necessiten que intervingui, per ajudar-los a ser conscients de les quantitats que s'aboquen... però sense interferir en allò que volen o necessiten fer. Pensam que això afavoreix que desenvolupin la seva autonomia i autoestima.

Relacionat amb l'acompanyament podem dir que és una intervenció que deixa fer i dona temps. És a dir, que els infants van provant les seves capacitats i limitacions i, a partir d'aquí, anam ajustant la nostra intervenció per respectar els ritmes i les etapes per

les quals van passant els infants; oferim uns temps i uns espais perquè els infants puguin experimentar amb tot allò que els envolta. El nostre acompanyament ha d'estar adaptat a cada infant, el qual ha de tenir en compte que dins l'espai hi ha unes normes i uns límits que no es poden superar.

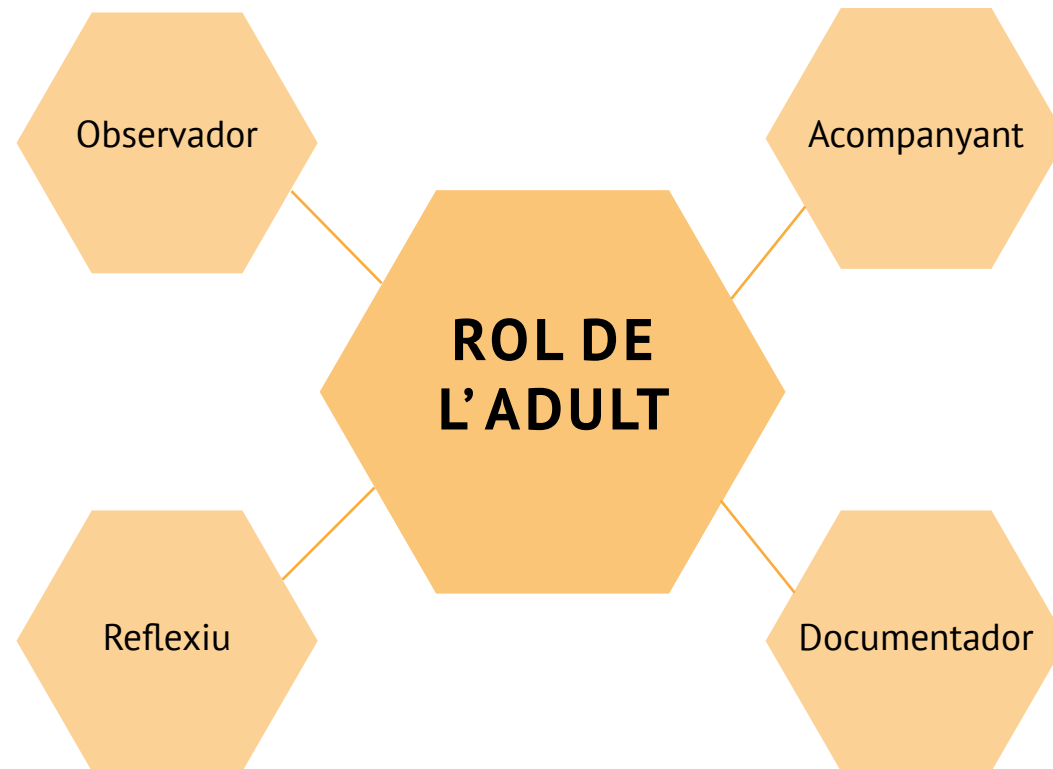
També tenim un rol reflexiu. A partir de les coses que fan els infants i les situacions que vivim durant el dia a dia: com és el nostre acompanyament, com és l'ambient o clima, formacions i retorns que ens fan les famílies sobre els moments d'alimentació, anam reflexionant i fent canvis per poder millorar cada dia el nostre acompanyament. Afiar i ajustar la nostra intervenció per tal d'oferir sempre la màxima qualitat. Per tant, també tenim un rol de presentadors de l'ambient, en aquest cas, creant uns espais i un ambient tranquil i agradable per als moments d'alimentació, preparant les safates de fruita per als moments del berenar i posant-les damunt la barra des d'on se serviran els infants durant els moments del dinar.

Per acabar, tenim un rol documentador. A partir de l'observació, l'anàlisi i la reflexió posterior per anar adaptant-nos a les diferents circumstàncies i poder fer canvis per millorar els punts que puguin ser més febles. Aquesta documentació és fa a través de fotografies, vídeos o registres narratius per poder mostrar a les famílies com es duen a terme els moments

d'alimentació i explicar de manera fonamentada als companys de claustre la situació que es vol canviar per poder rebre punts de vista que estiguin més adaptats a la situació que avui en dia viuen a l'espai.

El rol docent en els moments d'alimentació no dista gens de l'acompanyament que es duu a terme al centre durant els altres moments de la jornada. Un acompanyament que augmenta la confiança i la seguretat dels infants en les seves capacitats i que fa que creixin amb autoconcepte, autonomia i autoestima positius cap a si mateixos. Com a conclusió:

Quan el tracte que reben les criatures les fa sentir que són estimades, més enllà del que fan i són capaces de fer; quan reben un tracte de respecte, acceptació i confiança; quan es crea una atmosfera adequada a l'entorn dels àpats; a més de gaudir menjant, aprenen a valer-se per si soles, augmenta la confiança i la seguretat en les seves capacitats, van afirmant la seva personalitat autònoma i responsable i construeixen una imatge positiva d'elles mateixes. (Thió, 2011, p. 45)



## 4.2 Paper de les famílies

Avui en dia, les relacions entre la família i l'escola es veuen com un factor de gran importància (Ferrer i Riera, 2003, Mir et al., 2012). Per adaptar-se a les noves necessitats de la societat, l'escola ha d'obrir les portes i comptar amb la participació i l'ajuda de les famílies per convertir-se en una forma de suport social a les pràctiques educatives familiars (Mir et al., 2012). En aquest sentit, és rellevant implicar les famílies en la quotidianitat de l'escola infantil i en el projecte d'alimentació saludable. La participació de les famílies en el plantejament educatiu d'un centre d'educació infantil representa una garantia d'eficàcia de l'acció educativa. Hoyuelos (2009) entén la participació de la família com un aspecte necessari i indiscutible per aconseguir la seguretat emocional en els nins i les nines; per això, els ajuda en la construcció de la seva pròpia identitat personal i social. Es parla d'educació sempre que hi hagi un projecte compartit entre la família i l'escola. En l'àmbit de l'alimentació, «establir el vincle amb la família és el primer pas que hem de fer els educadors. Això ens permetrà poder vincular-nos també amb el nin i la nina. Hem de poder transmetre tranquil·litat i generar confiança» (Marco et al., 2019).

Segons el Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya, al seu programa Menjars en Família, consideren que «l'entorn familiar és clau en

el desenvolupament dels fills i filles, i l'alimentació és un dels elements en els quals la família actua com a factor de prevenció i protecció privilegiat per aconseguir un benestar físic i relacional».

En aquest sentit, les famílies han participat de manera activa en el procés de canvi del projecte d'alimentació saludable de l'escoleta. A partir d'algunes preguntes i afirmacions de les famílies, entre d'altres coses, ens vàrem plantejar si el menú i els aliments que oferíem als infants eren saludables o els més indicats per a l'etapa.

Quan es va fer aquest canvi, la persona encarregada de fer els menús, en aquest cas, Juan Llorca, va fer una xerrada per a les famílies perquè li poguessin demanar tots els dubtes i inquietuds envers la temàtica. Per tant, les famílies han estat precursors i han participat del procés de canvi.

A l'espai de nadons, el paper de les famílies és actiu, ja que són elles qui ens duen els aliments que donarem als infants. Així ens podem adaptar a quines coses tenen introduïdes, a la manera que tenen d'introduir els aliments... Demanam que els aliments que duen les famílies segueixin la nostra línia; és a dir, no poden dur aliments carregats de sucre o aliments refinats.



El menú setmanal està penjat a l'entrada de l'escoleta perquè les famílies el puguin consultar quan ho necessitin. Aquest menú inclou una proposta de sopar que les famílies poden oferir als infants. Aquesta proposta complementa els nutrients... amb l'alimentació que s'ha ofert durant tot el dia a l'escoleta.

Aquest curs hem començat a fer cursos de cuina per acostar l'alimentació saludable a les famílies, oferir un espai per demanar dubtes i demanar receptes a les cuineres.

### 4.3 Infants

Els infants són els veritables protagonistes dels moments d'alimentació, que amb l'acompanyament de les persones referents aniran adquirint consciència sobre les pròpies sensacions (gana, sacietat...). És mitjançant la pràctica que els infants aniran desenvolupant les seves capacitats i competències, a més de treballar multitud de conceptes com molt-poc, un-dos..., textures diferents, fred-calent... I no només són protagonistes al moment de dinar sinó que també poden participar de manera activa en la preparació del berenar pelant taronges i plàtans, anant a la cuina a cercar més fruita quan s'acaba la de l'espai... Sempre pensant en la seva autonomia i adaptant-ho a cada infant i al seu moment evolutiu.

## SÍNTESI DELS ASPECTES PRINCIPALS DE L'ABANS I EL DESPRÉS DE LA BONA PRÀCTICA

	Abans de la bona pràctica	Ara
Moment del dia	Dinar i berenar	Dinar i berenar
Menjar	Pa amb embotits Galetes Gelatinas Coquetes d'arròs i de blat de moro Pa casolà amb farines sense refinar Aliments de quilòmetre zero	Productes integrals i ecològics sense sucre
Rol de l'infant	L'infant era assegut en troncs per menjar	Es respecten les necessitats i els ritmes individuals de cada infant. L'infant experimenta i menja de manera autònoma.
Rol del docent	Col·locàvem el menjar que creïem que l'infant havia de menjar, sense tenir en compte les seves ganes i opinió.	Oferim el menjar a l'infant, l'acompanyam, li presentam els aliments.

Taula 1. Font: elaboració pròpia

## 5. CONCLUSIONS

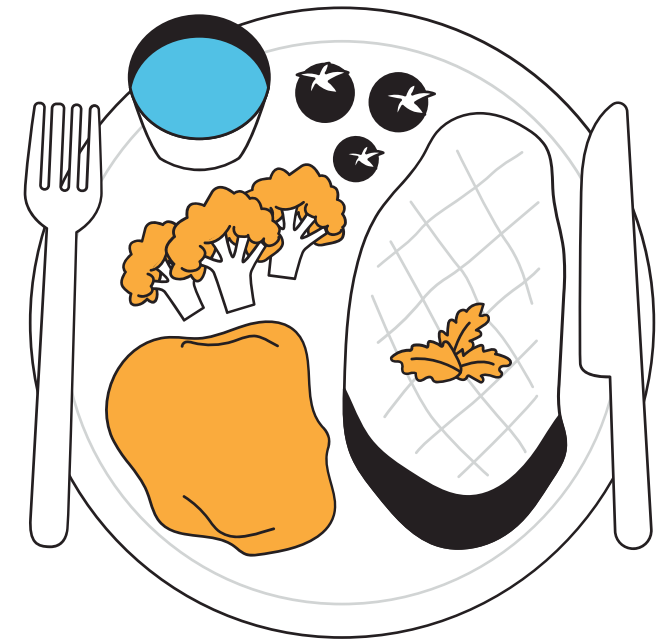
### L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 3 DES DE L'ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS



L'alimentació és fonamental per a un bon desenvolupament, especialment durant la infància; per això, esdevé un pilar del nostre projecte. Per a nosaltres, una alimentació conscient i coherent implica comprar menjar de qualitat i de temporada, cuinar a la mateixa escoleta i oferir els aliments als infants de manera respectuosa, donant un espai i un temps per als seus ritmes i necessitats i permetent que desenvolupin la seva autonomia durant tot aquest procés. A l'escoleta, el moment del dinar no sols és el moment de la ingesta d'aliments: implica tot un ritual dut a terme amb la màxima consciència possible.

El camí per arribar al punt que estam pel que fa a aquest tema ha estat llarg i ple de reflexions que a poc a poc han anat conformant la línia que ara seguim. Una trajectòria en la qual continuam treballant i evolucionant i en la qual hi ha canvis constants producte de viure l'experiència, d'aquesta presa de consciència, de nous descobriments i d'aquestes reflexions.

Hem pogut observar que hi ha un desconeixement generalitzat envers l'alimentació. Per tant, i en coherència amb el nostre projecte on les famílies formen part de l'escoleta, necessitam que aquestes puguin ser participants d'aquest procés tan fonamental, no només a l'escoleta sinó també fora, a casa. Per això, duem a terme un seguit d'activitats com formacions, tallers de cuina, xerrades, propostes en el menú per a la resta de menjades que no fan a l'escoleta... per tal que els infants, les famílies i l'equip anem de la mà seguint un mateix objectiu: una alimentació saludable, coherent i conscient.





# REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES



- Agència de Salut Pública de Catalunya (2016). *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)*. Generalitat de Catalunya.
- Aller, N. (2019). Emmi Pikler y cómo transformar tu propia práctica. *Cultura de Infancia*. <https://culturadeinfancia.com/pikler-y-el-movimiento-libre/>
- Bonuck, K.; Huang, V. i Fletcher, J. (2010). Inappropriate bottle use. An early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Maternal and Child Nutrition*, 6, 38–52.
- Cabello, A.; España, E. i Blanco, A. (2018). Developing a Human Nutrition Learning Progression. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 16, 1269–1289. <https://doi.org/10.1007/s10763-017-9838-y>
- Cabello, M. J. (2011). Ciencia en educación infantil: La importancia de un «rincón de observación y experimentación» o «de los experimentos» en nuestras aulas. *Pedagogía Magna*, 10, 58-63.
- Chokler, M. (2010). El concepto de autonomía en el desarrollo infantil: coherencia entre la teoría y la práctica. *Aula de Infantil*, 53, 9-13.
- Decret 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Infantil a les Illes Balears. *BOIB*, 2 de juliol de 2008, núm. 92.
- Departament de Drets Socials. Àpats en família. Gencat. [https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematics/families/formacio\\_per\\_a\\_pares\\_i\\_mares/apats\\_en\\_familia/index.html#googtrans\(cales\)](https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats_en_familia/index.html#googtrans(cales))
- Díez, M. (2013). *10 ideas clave. La educación infantil*. Graó.
- Díez, M. C. (2009). Las entretelas de la cotidianidad. *Participación educativa*, 12, 142-154.
- Domènech, M. (2004). *¡A comer!* Plaza Janés.
- Estratègia Naos (2011). *Estratègia per a la nutrició, activitat física i prevenció de l'obesitat*. Ministeri de Sanitat i Consum. <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Fabrés, M. (2006). En el día a día en el aula nada es banal, nada es rutina. *Infància*, 100, 14-18. <https://bit.ly/2RzkC6Z>.

- Falk, J. (2009). Los fundamentos de una verdadera autonomía. *In-fan-cia: educar de 0 a 6 años. Revista de l'Associació de Mestres Rosa Sensat*, 116, 22-31.
- Ferrer, M. i Riera, M. A. (2003B). «Nous programes socioeducatius adreçats a la millora de les relacions parentals en els primers anys de vida». *Educació i Cultura*, 16, 113-125.
- Freire, P. (2012). *Pedagogía de la autonomía*. Siglo XXI.
- Gavidia, V. (2016). La salut en el currículum educatiu. *Viure en Salut*, 107, 8-9.
- Gil, C. i Cortés, A. L. (2020). ¿Qué contenidos sobre alimentación abordan los libros de texto de Ciencias de la Naturaleza en Educación Primaria? *Ápice. Revista de Educación Científica*, 4(2), 17-33. <https://doi.org/10.17979/arec.2020.4.2.6529>
- Giovannini, D. (2004). Les activitats a l'escola bressol. *Infància*, 136, 15-22.
- Hoyuelos, A. (2008). La cocina: centro educativo de la escuela infantil. Conferència de Loris Malaguzzi. *In-fan-cia: educar de 0 a 6 años. Revista de l'Associació de Mestres Rosa Sensat*, 111, 3-9.
- Hoyuelos, A. (2009). Ir y descender a y desde Reggio Emilia. *Participación Educativa*, 12, 171-181.
- Jansà, E. (2013). El valor de la complexa senzillesa. *Infància a Europa*, 13(25), 1-36.
- Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició. *Butlletí Oficial de l'Estat*, 6 de juliol de 2011, núm. 160.
- Llorca, J. (2018). *Sin dientes y a bocados*. Vergara.
- Llorca, J. i Gómez, M. «Dossier dudas y preguntas más frecuentes». Documents del centre d'EI Els Molins (Sencelles). Material no publicat.
- López Sobaler, A. M.; Aparicio, A.; Salas-González, M. D.; Loria, V.; Bermejo, L. M. (2021). Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 27-30. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.3793>
- Malaguzzi, L. (2021). *La educación infantil en Reggio Emilia* (6a edició). Octaedro.
- Martinet, C. educatiu El. (2016). *T'estimo però no ho sé escriure*. Associació d'amics del Martinet.
- Mengem Futur (2018). Per un sistema alimentari productiu, sostenible, resilient, saludable, responsable i d'accés universal a Catalunya. Generalitat de Catalunya. Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible. [http://cads.gencat.cat/web/.content/Documents/Informes/2018/180322\\_Informe-sistema-alimentari-de-Catalunya\\_Informe-complert\\_vf.pdf](http://cads.gencat.cat/web/.content/Documents/Informes/2018/180322_Informe-sistema-alimentari-de-Catalunya_Informe-complert_vf.pdf)

- Mir, M. L.; Fernández, V.; Llompart, S.; Oliver, M. M.; Soler, M. I. i Riquelme, A. (2012). La interacción escuela–familia: algunas claves para repensar la formación del profesorado de Educación Infantil. REIFOP. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 15(3), 173-185.
- Orrell, J. K.; Hill, L. G.; Brechwald, W. A.; Dodge, K. A.; Pettit, G. S. i Bates J. E. (2007). Just three more bites: An observational analysis of parents «socialization of children’s eating at mealtime». *Appetite*, 48, 37-45.
- Pérez Toldi, R. (2020). El papel del adulto en la pedagogía Pikler-Loczy. *Teta à porter*. <https://tetaaporter.com/2020/09/01/el-papel-del-adulto-en-la-pedagogia-pikler-loczy/>
- Pikler, E. (1994). *Moverse en libertad: desarrollo de la motricidad global*. Narcea.
- Reial decret 95/2022, d’1 de febrer, pel qual s’estableix l’ordenació i els ensenyaments mínims de l’Educació Infantil. *Butlletí Oficial de l’Estat*, 2 de febrer de 2022, núm. 28.
- Salas, A. i Solozabal, A. (2003). Descubrint l’autonomia. *Guix d’Infantil*, 11-14. <https://bit.ly/3ynRwx1>.
- Thió, C. (2011). El menjar més enllà de la nutrició: autonomia, autoestima, responsabilitat. *Guix d’Infantil*, 59, 44-45.
- Villa, B. i Cardo, C. (2009). *Material sensorial (0-3 años)*. Graó.
- Wojciechowska, J. (2016). La autonomía en el plato. Los cambios nutricionales de la civilización y la necesidad de autonomía. *Infancia*, 160, 39-42.
- Zavalloni, G. (2011). *La pedagogía del caracol: Por una escuela lenta y no violenta*. Graó.

Amb aquesta col·lecció, l'**Institut de Recerca i Innovació Educativa (IRIE-UIB)** continua la tasca iniciada pel **Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació de la UIB** pretén recopilar, analitzar i difondre les bones pràctiques educatives que es duen a terme a les Illes Balears.

La pretensió no és altra que promoure canvis i millores educatives tant en l'àmbit escolar com en el no escolar.

### Publicacions del Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació de la UIB

#### Bones pràctiques en entorns pedagògics

Número 1. CEIP Es Pont: Per què feim una hora setmanal de filosofia? Projectes de treball i filosofia 3/18.

Número 2. CEIP Son Ferrer: Un entorn cooperatiu i d'aprenentatge

Número 3. INÈDITHOS: INtervenció i INvestigació Educativa i Tecnològica en Pedagogia HOSpitalària

Número 4. CEIPIESO Pintor Joan Miró. Els grups interactius: més que una manera d'organitzar l'aula

Número 5. Bones pràctiques amb portafolis (electrònics) als centres educatius d'Eivissa

Número 6. L'aposta per un canvi global al CEIP Puig de na Fatima

Número 7. CEIP Norai: L'aprenentatge basat en projectes de treball a l'educació infantil i primària

Número 8. EI Els Molins: L'alimentació de 0 a 3 des de l'acompanyament respectuós



Coordinada per les professores Maria Rosa Rosselló i Carme Pinya

#### Dossiers d'actualitat

Número 1. Sobre la ràtio alumnes per aula

Número 2. Sobre el model lingüístic escolar de les Illes Balears

Número 3. La Formació inicial del professorat d'Educació Infantil i Primària a les Illes Balears.

Estat de la qüestió i propostes per a la millora

#### Recursos didàctics

Número 1. Sobre el ciberbullying. Guia per al professorat / Sobre el ciberbullying. Guía para el profesorado.

Número 2. Sobre competències TIC





[www.bones-practiques-pedagogiques.uib.es](http://www.bones-practiques-pedagogiques.uib.es)