



ATENCIÓ I RESPECTE EN LA VIDA QUOTIDIANA: ACOMPANYAR EL MOMENT DELS ÀPATS

Txell Verdaguer, nutricionista especialitzada en alimentació infantil, creadora d'Estels espai de vida i joc



Descripció de la xerrada

Alimentar a un infant ha de ser una activitat plaent, l'objectiu és que sigui un moment d'interacció i comunicació.

Perquè el moment de l'àpat sigui una activitat de plaer, la pediatra Judit Falk comenta: "Quan un infant menja, el seu primer no, és l'últim". En altres paraules Emmi Pikler diu: "No hauríem de donar una cullerada més de la que l'infant no accepti amb plaer.

Alimentació equilibrada, comunicació, exemple dels adults, respecte de l'instint de gana/sacietat, bona harmonia, límits durant l'àpat, actituds contraproductives a evitar.

Una xerrada per aproximar-nos a les pautes que haurien de guiar-nos per poder acompanyar el moment dels àpats per aconseguir una alimentació que promogui l'autonomia, el respecte i la seguretat durant el primer septeni. També es comparteixen les claus d'una dieta saludable que ens permeti que els nostres fills mengin el que vulguin, quan vulguin i en la quantitat que vulguin del que els hi oferim.

La xerrada s'ofereix per grups reduïts, això permet poder compartir dubtes i exposar algunes de les dificultats en el dia a dia quan acompanyem els nostres fills durant l'àpat.

"Un dels factors més importants de la socialització -la integració a la societat- és la capacitat d'alimentar-se de forma independent, neta i correctament." Maria Vincze

Format de la xerrada

La xerrada té una durada de 2 hores.

Hi ha la possibilitat d'oferir un monogràfic de 4 hores de durada. En el monogràfic s'aprofundeix més en cadascun dels punts anteriors i es donen idees de la preparació dels espais i dels materials adients durant els àpats. També inclou dinàmiques de grup.

També es poden oferir dues xerrades, per abordar amb més profunditat els diferents punts.

Destinatari

Famílies amb infants menors de 7 anys i professionals de la petita infància. Màxim 20 persones.

Requeriments i necessitats tècniques

Pantalla o paret on projectar fotografies i presentació.

Tauleta i cadira.

Projector.



Informació i contractació

Txell Verdaguer
Per Whatsapp 696 385 906
info@estelsespaidevidaijoc.cat
estelsespaidevidaijoc.cat



ESTELS

Espai de vida i joc