



General | | Actualitzat el 26/05/2021 a les 07:30

Pantalles per menjar?

Parlem amb l'Anna Ramis, mare, mestra i pedagoga i autora del llibre "De 0 a 3, res de pantalles?" sobre el fet de menjar davant de pantalles

[inicicentrareport]Les criatures mal menjadores fan patir als pares i/o mares. **Una criatura que té poca gana o poc atreviment gustatiu** posa en estat d'alerta a les famílies. Creiem que no menjar és no tenir salut, però en canvi els i les professionals de la pediatria saben que hi ha moltes criatures que mengen poc i que en canvi estan saníssims.

Tal i com ens explica l'Anna Ramis, mare, mestra, pedagoga i autora del llibre "de 0-3 res de pantalles?", el fet de donar menjar té a la vegada un poder simbòlic. **"Alimentar una criatura té tot un simbolisme**, de manera que si els infants no accepten el menjar que els proporciones és com si, d'alguna manera, no t'estiguessin acceptant a tu", explica.

Quan una criatura està aprenent a menjar està fent un acte molt complex: "per una banda **es posa en marxa la psicomotricitat fina**: agafar un aliment amb una cullera, posar-se'l a la boca...això requereix d'habilitats motrius molt grans. Quan una criatura aprèn això **està reforçant la seva disciplina i la seva autoimatge**: jo sóc aquesta que sé beure aigua sense tirar-la. Jo sóc aquell que sap menjar mandarina. Això és tan valuós que no podem que la pantalla ho segresti", assegura Anna Ramis.

Un altre dels efectes que es produeix quan una criatura menja davant d'una pantalla és que **no sap quan està saciada**. "Anirà menjant i menjant sense tenir consciència ni d'ell mateix ni de l'entorn. Quan li posem una pantalla mentre menja estem impossibilitant una experiència vital com és percebre els sabors, les textures, però també saber de sí mateixa: per què pot adonar-se de les seves preferències i estats de gana i sacietat, quedar nodrit cerebralment i com a ésser que sol sap alimentar-se", relata.

A banda de tot plegat hi ha una altra **esfera social entorn del menjar**: com et situes, amb qui estàs acompanyat i s'aprenen bons costums i formes familiars de relació, i es desenvolupen millor les habilitats lingüístiques per la conversa. Aprenem a menjar veient menjar. Per això, segons assegura Anna Ramis, és tan important menjar en família.

Menjar amb els fills i eliminar pantalles té aquesta **part socialitzadora i d'aprenentatge**: s'aprèn d'on venen els aliments, com s'han de manipular, hi ha aquesta part social però també es prevenen possibles problemes alimentaris.

"Quan una criatura està menjant **no s'ha de distreure**, s'ha d'ajudar al fet que sigui conscient del que té al plat. Li parlo, li explico, li epilono el menjar. Hi ha mil coses que ajuden a una criatura mengi. No hi ha d'haver cap altra distracció que no sigui jo, el menjar o l'acte social el menjar", explica.

[GotaVerdaPle]**Coses que poden ajudar a la família a fer aquest canvi**

[GotaNegraPle]**Unes vacances, o marxar un cap de setmana** a una altra localització on no hi hagi pantalles pot ajudar a iniciar aquest canvi

[GotaNegraPle]**Estar mentalment preparat/da** i actuar en forma d'equip amb els altres adults que poden intervenir en la criança

[GotaNegraPle]**Fer reforç positiu**, d'aquesta manera mentre parleu a la taula amb un plat de menjar se n'adonarà que s'ho pot passar genial sense pantalles.



[GotaNegraPle] Situar el temps per veure pantalles en altres moments del dia. Sempre limitant-lo i servint-nos d'un estri que ens avisi del límit de temps previst. **Limitar el temps, indicador extern** (un despertador de cuina, que coincideixi amb els dibuixos o el temps del capítol i dir on l'ubiquem aquest temps per tal que no sigui en el moment dels àpats.

[GotaNegraPle] **Seleccionar el què veu.** Encara que els continguts no sempre estiguin adients, veure'ls acompanyats i que la percepció no sigui unidireccional de la pantalla cap a la criatura ajuda. Quan allò que veuen no ens agradi se li pot explicar i **escoltar què diu ell/a:** què li està passant? Veure de quina manera reacciona la criatura. Sobretot cal parlar d'allò que han vist i entendre-ho des de la nostra lectura de valors.

[ficentrareport]

[enquestaregistre]