

Guia per a la transformació ecofeminista dels espais de restauració col·lectiva.

Claus per a la transformació de l'espai de migdia centrat en la visió de l'equip d'acompanyants.

Per Rosa Batalla i Canut
Menjador ca la Rosa sccl

amb el suport de:



Ajuntament de
Barcelona



Barcelona
Activa



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Il·lustració Raul Paxarin



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

PRESENTACIÓ DE MENJADOR CA LA ROSA.

- Som una cooperativa de treball i iniciativa social sense afany de guany que neix atenent una necessitat d'un grup de famílies que trobaven l'espai de migdia deficitari i una alimentació que no complia els mínims de qualitats desitjats per als seus infants.

El nostre objectiu és millorar la qualitat de l'espai de migdia dels infants i joves, oferint recursos i eines pel seu desenvolupament integral. Eduquem posant la satisfacció de les seves necessitats personals i col·lectives al centre de l'activitat educativa, per un creixement personal crític. Eduquem creient en la necessitat de generar espais de participació i decisió per a que els infants puguin decidir sobre sí mateixos, posant-los al centre de la seva vida.

I ho fem a través de la gestió de diferents projectes d'alimentació sostenible on es fomenta l'ús del producte ecològic, l'economia social i solidària i l'acompanyant amb respecte pels valors en construcció dels infants i joves.

LA GUIA

- Ens proposem plasmar en aquesta guia l'experiència acumulada durant aquests set anys d'acompanyar equips, infants i joves des de la mirada de l'acompanyant.
- La guia vol servir per aquells col·lectius que s'han proposat fer el pas per a generar espais de migdia o similars de qualitat i en equilibri amb el que volem per als nostres infants i joves, a la vegada que posem en valor la feina de les productores

i treballadores que intervenen en tota la cadena alimentària d'aquests infants. Així, treballem tant en la sostenibilitat social com la mediambiental, garantint una dieta saludable en valors.

- **Abordem tots els àmbits d'un espai de migdia, però ens centrem en el suport que necessita l'equip d'acompanyants de migdia a fer el canvi de model i enfortir el procés.**
- Altres aspectes dels menjadors escolars estan documentats per diferents col·lectius experts en cada àmbit, pel que en fem menció i els reflectim al llarg de la Guia però sobretot en els ANEXOS on es recullen els documents que complementarien la **total transformació** a l'ecofeminisme i l'agroecologia d'un espai de restauració col·lectiva.
- Guies molt complertes en relació la cuina i la seguretat alimentària i amb tot el material qualsevol col·lectiu pot una transformació cap a un model on es contemplen les cures cap a les persones i cap al planeta com una sinèrgia indivisible.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Missió

Destinatàries: les gestores de menjadors escolars que treballen des dels valors de l'economia social i solidària i equips d'acompanyament.

Necessitats: conèixer els processos necessaris per a realitzar una transició eco feminista d'un menjador escolar, establir unes pautes clares i senzilles que permetin la transformació dels models i apostin per un servei en valors.

Metodologia: Guia informativa que planteja diferents camps temàtics a desenvolupar per a fer el canvi de model. En aquesta guia trobarem les tasques a dur a terme per l'equip pedagògic, coneixements, habilitats i actituds necessàries a través de casos pràctics, consells, entrevistes, i recull bibliogràfic.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

ESTRUCTURA DE CONTINGUTS

REFERENTS SOBRE ECOLOGIA

APROXIMACIONS A L'ALIMENTACIÓ

- Alimentació sostenible i salut
- Alimentació i gordofòbia
- Necessitats nutritives dels infants, desmentir mites, proteïna animal i proteïna vegetal.
- Dissenyant un menú saludable i atractiu.
- Cocreació amb infants, participació dels infants en el procés.

FACILITACIÓ I PARTICIPACIÓ

- Fomentant la participació de la diversitat d'agents de la comunitat educativa.
- Relació amb les famílies i AFA. Eines de treball.
 1. La figura del coordinador/a de migdia
 2. Reunió amb les famílies
 3. Informe trimestral de l'infant
- Relació amb l'Escola.
- Models de gestió.
- Facilitant els conflictes, polaritats i resistències al canvi.
- Enfortir la participació externa del menjador.

PRODUCCIÓ I DISTRIBUCIÓ

- Productes de proximitat. Calendari de fruites i verdures de temporada i com treballar-les a cada àpat.

RECURSOS PEDAGOGICS

- Com introduïm noves verdures.

CUINA

- Importància de la cuina in-situ
- Gestió del procés de cuina (APPCC)
- Tècniques culinàries respectuoses i adequades amb eco i temporada.
- Aprofitament i malbaratament
- Receptes clau
- Equipament de la cuina
- Model de cuina oberta, cuina com a activitat pedagògica, comunicació de cuina
- Formant i cuidant el rol dels professionals de cuina → visibilització i relació amb alumnat

EDUCACIÓ:

- Introducció a la mirada psicològica sistèmica
- Racó pedagògic. Resolució de conflictes. **Formació específica.**
- Acompanyament respectuós de l'àpat
- Espais, eines, parament i temps del menjador, cadires i taules
- Acompanyament del descans i lleure
- Potenciant la consciència alimentària i ambiental
 1. Joc de trobar la proteïna
 2. Ingredient secret
 3. Llegir el menú i tips de què aporta cada aliment
 4. Peticions de plat aniversari
- Educar en hàbits (autonomia, higiene, recollir, servir, ...)
- Formant i cuidant el rol d'acompanyament

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- TRANSICIÓ ECOFEMINISTA
- Ecologia Integral / Permacultura

Parlem d'ecologia integral quan parlem d'una manera de viure, consumir i produir en la que les persones estan vinculades en totes les dimensions de la vida a la natura i el respecte absolut per la vida i el planeta. No serveix consumir un producte ecològic que per arribar a nosaltres ha fet kilòmetres innecessaris per posar un exemple.

La Permacultura segons la seva definició *"és un sistema de principis de disseny agrícola, econòmic, polític i social basat en patrons i característiques de l'ecosistema natural."*

Ens interessa destacar de la Permacultura la manera en la que es programen els conreus, ho fan per bioregions, trobant els recursos naturals el més proper al disseny de la finca conreable per a gaudir a més de recursos que en ells siguin sostenibles, no servirà portar una terra per conrear si ha de recórrer distància innecessària, caldrà enriquir la que tenim amb els recursos del lloc. A més, pot incloure agricultura sinèrgica, que facilita el conreu de diversos aliments de forma simultània, garantint una major producció sense fer malbé la terra i fomentant la sobirania alimentària sostenible.



Il·lustració de Graham Burnett.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

ENS CUIDEM PER CAPES, DE DINS CAP A FORA.

I la darrera referència cultural que dona tret de sortida al plantejament ideològic de la Guia el trobem en l'artista HundertWasser, a més d'artista era un ecologista utòpic i agitador social a través de l'art. En la seva visió del món integra principis de les dues anteriors conformant un punt de partida que ens serveix per descriure i construir l'ideari de la guia i a la vegada guiarà mai millor dit la nostra forma de treball. En els seus dibuixos concèntrics s'extreu un discurs inspirador.

Per estar en sintonia amb l'entorn cal cuidar-se per capes, primer l'ànima, les emocions i el que t'alimenta, després la cap externa de tu, la teva pell externa, després el que envolta la teva pell més proper a tu, persones animals coses, família amics, una altra cap que envolta al que tens al voltant, i així per capes, cal cuidar el teu barri, poble, ciutat i per sobreexposició de capes al planeta i la seva vida.



Hunderwaser, sobreposició de capes. Imatge inspiradora per a entendre la visió de cuidar-se per capes.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- Elements ecofeminisme → PROTECCIÓ DE LA VIDA, EN TOTES LES SEVES FORMES
- Estudiar i lluitar contra Sistema, intersecció d'oppressions
- trencar dualisme amb natura i rehabilitar-la
- Reinventar allò femení
- Revelar la història oblidada de l'empitjorament de les oppressions
- el canvi externa ← canvi intern
- utopia

-

"L'ecofeminisme –ecofeminismes, segons que explica l'activista Yayo Herrero– denuncia la manera com l'economia i la política 's'han consolidat en contra i fora de les bases materials que sustenten la vida, com si els cicles vitals humans i els límits ecològics no hi tinguessin res a veure'. La mirada ecofeminista combina les problemàtiques de totes dues lluites per trobar-hi solucions comunes. Herrero, al llibre, explica que els ecofeminismes 'contribueixen a desmuntar aquest abisme que separa ficticiament la humanitat de la naturalesa; estableixen la importància material dels vincles i les relacions; se centren en la imminència i la vulnerabilitat dels cossos i de la vida humana, i capgiren les prioritats per situar la reproducció natural i social com a elements indissociables entre si i crucials per al metabolisme econòmic'

En què es combinen, però, ecologisme i feminisme? Tots dos moviments volen posar la vida al centre. Lluiten per la causa de la vida: 'No es pretén donar la vida per una causa major, sinó que la causa és la vida mateixa.'

Laura Huerga explica que s'entrellacen de moltes maneres, per exemple, en el cas dels desastres naturals, les dones són les més afectades perquè 'tenen menys mobilitat, més arrelament a la terra i la càrrega de les cures, a banda que no són en els col·lectius de presa de decisions en cas de desastres naturals'. A més, per exemple, a l'Àfrica, 'la consciència de la dona envers la natura ha estat sempre molt important perquè hi ha una tradició al darrere i han estat les dones, més que no pas els homes, les que han sabut mantenir-la. És això el fa que es tradueixi en polítiques ecologistes molt més fàcilment a través d'elles que no pas d'ells.'.

Extret de: <https://www.vilaweb.cat/noticies/ecofeminisme-ecologisme-feminisme/>



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

APROXIMACIONS A L'ALIMENTACIÓ

○ Alimentació sostenible i salut

Tenint en compte l'impacte ambiental perjudicial dels sistemes alimentaris actuals, i les preocupacions plantejades sobre la seva sostenibilitat, hi ha una necessitat urgent de promoure dietes saludables i amb baix impacte ambiental. Aquestes dietes també han de ser socioculturalment acceptables i econòmicament accessibles per a tothom.

Reconeixent l'existència de punts de vista divergents sobre els conceptes de dietes sostenibles i dietes saludables, els països han demanat orientació a l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) sobre què constitueixen dietes saludables sostenibles.

I són aquestes organitzacions globals les que adopten un enfocament holístic de les dietes; consideren recomanacions internacionals de nutrició; el cost ambiental de la producció i el consum d'aliments; i l'adaptabilitat als contextos socials, culturals i econòmics locals.

Per tant el terme "Dietes saludables sostenibles" engloba dues dimensions: la sostenibilitat i la salut de les dietes

Aquests principis rectors posen l'èmfasi en el paper del consum d'aliments i les dietes per contribuir a l'assoliment dels ODS a nivell de país, especialment els Objectius 1 (Sense pobresa), 2 (Fam Zero), 3 (Bona salut i benestar), 4 (Qualitat). Educació), 5 (Igualtat de gènere) i 12 (Consum i producció responsable) i 13 (Acció pel clima).

A l'actualitat les necessitats d'alimentació responen a una vida sedentària on hi ha més aviat excessos que mancances de nutrients. Malgrat aquesta abundància hi ha motius per pensar en una nutrició deficitària, on abunda l'excés d'Hidrat de carboni procedent dels farinacis empobrits i del menjar processat. Aquest, a més, ens afegeix una bateria de productes químics necessaris en la conservació dels ingredients i en molts casos saboritzants i substituïts químics de la matèria primera. Això ens porta a un dèficit en matèria primera fresca i un alt cost en la producció de l'aliment.

Menjar la quantitat idònia assegurant la ingesta adequada de matèria prima fresca sigui en cru o cuinada seria una recomanació general en la que ja guanyariem qualitat en cada àpat.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

SEGONS ESTUDI DE LA OMS SOBRE DIETA SANA

DIETA SOSTENIBLE I SANA ÉS...

...INICIAR la vida amb lactància materna exclusiva fins als sis mesos d'edat, i continuar-la fins als dos anys o més enllà, combinant amb els complementos alimentaris necessaris.

1

AMB LA MIRADA POSADA A LA SALUT

2

... BASADA en una gran varietat d'aliments no processats o mínimament processats, equilibrats entre els grups d'aliments, alhora que restringeixen els menjar i begudes altament processades

3

... inclou cereals integrals, llegums, fruits secs i abundància i varietat de fruites i verdures

4

pot incloure moderada quantitats d'ous, lactis, aus i peixos; i 3 petites quantitats de carn vermella.

5

... incloure beure aigua neta i lliure de càrregues com a fluid

6

... adequada en energia i nutrients (és a dir, arribar però no excedir) per al creixement i desenvolupament i per satisfer les necessitats d'una vida activa i saludable al llarg del cicle de vida.

7

... contenen nivells mínims, o cap si és possible, de patògens, toxines i altres agents que poden provocar malaltia transmesa pels aliments.

RESPECTE A L'IMPACTE AMBIENTAL

8

... mantenir les emissions dels gasos d'efecte hivernacle, l'imitar dins els objectius establerts l'ús de nitrogen, fòsfor i altres aplicacions químiques en l'explotació de la terra i l'aigua .

9

... preservar biodiversitat, inclosa la de conreus, ramaderia, derivada del bosc aliments i aquàtics recursos genètics, i evitar sobrepesca i caça excessiva.

10

...minimitzar l'ús de antibiòtics i hormones en la producció d'aliments així com minimitzar l'ús de plàstics i derivats en envasos d'aliments.

11

reduir la pèrdua d'aliments i el malbaratament.

RESPECTE ALS ASPECTES SOCIOCULTURALS

12

...es construeix sobre el respecte local a la cultura culinària les pràctiques, els patrons de consum i els seus valors sobre la manera de menjar del lloc d'on és produït el menjar.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

En relació l'ús de la proteïna, l'excés de proteïna animal no és necessari. Menjar carn, si no es de proximitat o amb certificat ecològic, no es garantia d'ingerir proteïna animal de qualitat.

La Industrialització de la carn, l'estabulació, l'alimentació deficitària dels animals, no només no pren cura suficient en el benestar animal i provoca les nefastes conseqüències de les grans explotacions, sinó que a més, no ens garanteix que la carn produïda en aquestes condicions sigui insuficient per mantenir-nos BEN nodrides.

Ens queda buscar la proteïna de qualitat en el món vegetal molt més sostenible en la seva producció sobretot si parlem de llegum i equilibrar-la amb la d'origen animal.

La proposta que nosaltres fem en els nostres menús seguint les recomanacions de la Generalitat en matèria de nutrició en la restauració de col·lectius és justament aquesta:

MENUS SALUDABLES I SOSTENIBLES
AMB PREDOMINI DE LA PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL
QUE TROBEM SOBRETOT EN LLEGUMS

El quadre mostra una infografia molt útil per fomentar els menús saludables a l'espai migdia.

GUIA DE RECOMANACIONS DE LA GENERALITAT PER A RESTAURACIÓ DE COLECTIUS EN CONCRET ESCOLES.



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments:



- Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat
- Cal reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics



2. Noves freqüències d'aliments al menjador escolar:



- S'augmenta la presència de llegums, hortalisses i aliments integrals
- Es redueix la de carns i peixos



3. S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor":



- Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca
- Canviar a productes integrals, aigua i oli d'oliva verge
- Menys sal, sucres, carns (sobretot vermella i processada) i aliments ultraprocessats



4. Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat:

- Per motius de salut (al·lèrgies, celiaquia, etc...)
- Per motius ètics o religiosos (sense de carn de porc, sense aliments d'origen animal)

5. Més protagonisme dels infants:

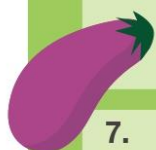


- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



6. Nous exemples de programacions de menús:

- Menús mensuals per a les temporades de fred i de calor
- Menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.)
- Suggestiments culinàries



7. Informació actualitzada sobre alimentació infantil de l'ASPCAT:

- Pícnics en les sortides escolars
- Festes infantils
- Carmanyoles per portar a l'escola, etc.



8. Més propostes per augmentar l'activitat física diària:

- Tant a l'entorn familiar com escolar



Generalitat
de Catalunya

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- Alimentació i gordofòbia .Context
- Condicionants per guanyar pes... més enllà del menjar. Hi ha més de 100 factors que condicionen el sobrepès i l'obesitat que s'agrupen en set grans grups: biològics, ambientals, activitat física, psicològics, socials, disponibilitat i accessibilitat a menjar saludable i el consum alimentari. Els factors relacionats amb l'entorn són responsables del 99% d'increment en les ràtios d'obesitat en adults i en infants. L'evidència científica mostra que "els entorns alimentaris (físic, econòmic, sociocultural i polític) no saludables, caracteritzats per l'àmplia disponibilitat de begudes ensucrades i d'aliments ultraprocessats a preus assequibles i promocionats agressivament, influeixen en els hàbits alimentaris, el desenvolupament de les preferències alimentàries, l'accessibilitat i l'acceptabilitat dels productes alimentaris i el seu consum" (1, 2, 3 i 4, entre d'altres).
- Evitar l'índex de massa corporal (IMC). El greix corporal és el que s'acumula en els teixits adiposos i funciona com a reserva energètica, aïllant tèrmic i protector d'òrgans interns i d'articulacions. Es produeix quan s'assimila l'excés de substàncies nutritives i, tot i que varia depenent de l'edat i de les característiques racials, es calcula que el percentatge mínim saludable en homes és del 8% i en dones del 21%.
- Les poblacions més vulnerables socioeconòmicament tenen el doble de risc de patir obesitat. A Espanya, la prevalença de sobrepès i d'obesitat en els infants de sis a nou anys de famílies amb ingressos baixos és 11,4 punts superiors (50,3% vs. 38,9%).
- TCA, infància i joventut. la mitjana d'edat dels TCA és de 13 a 25 anys, però que cada cop apareixen casos més aviat, amb infants de set, vuit o nou anys ja diagnosticats.
- Recomanacions: no al·ludir al pes de les persones, no forçar a menjar més quantitat de la desitjada ni penalitzar qui menja més, fomentar una relació sana amb els aliments i hàbits saludables però mai vincular-los amb la imatge corporal. No posar a dieta a ningú (només seguir requeriments fets pels professionals de salut). Altres materials de suport

Aportacions de Laia.Ruiz Mingote

<https://www.siguestu.cat/ca/noticies/71-que-es-la-grassofobia.html>



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

FACILITACIÓ I PARTICIPACIÓ

- Fomentant la participació de la diversitat d'agents de la comunitat educativa.
CALDRA EXPLICAR DIFERENTS MODELS DE GESTIO
- Relació amb les famílies i AFA
- Es important treballar en una idea comú del que entenem com a alimentació saludable i sostenible, si més no un punt de partida comú que parli de la cura de l'aliment i dels infants, els referents sobre ecologia , psicologia sistèmica i alimentació sostenible que trobareu en aquesta guia podrien servir com a punt de partida, son referents d'estructures externes a les nostres organitzacions que fixen uns punts de partida molt assequibles per tothom i a partir d'aquí es poden treballar amb més profunditat segons els objectius de cada col·lectiu.
- Per a minimitzar resistències que poden portar al fracàs de la implementació de la transformació que ens proposem cal vetllar pel que la gran majoria del col·lectiu entengui els motius pels que es fa cada aposta. Des del punt de vista pedagògic ens toca a l'equip d'acompanyament però sovint ens tocarà també prendre decisions envers el menjar, la cuina, les mecàniques de l'espai de migdia.
- Sistemàticament els infants haurien d'estar amb les famílies, malauradament la societat en la que vivim no permet fàcilment aquesta conciliació però és el punt de partida dels i les monitores que acompanyaran els infants.
- Les famílies en un primer terme s'han de sentir acollides, s'han de posar al seu lloc,

Cuidaré tant bé de tu com ho farien els
teus adults referents, pares o mares.

L'equip de migdia, ho intentarà fer tant
bé com jo ho faria.

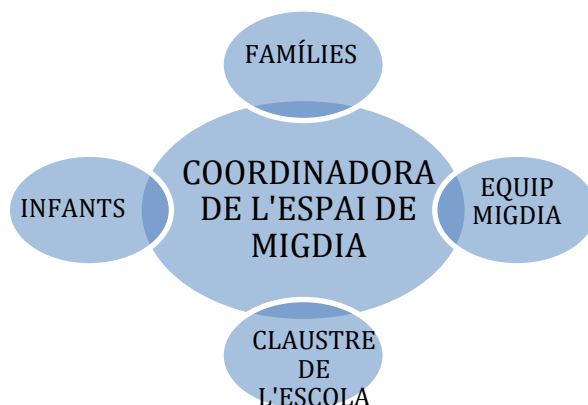
I l'infant ha de saber que el pare/mare està a l'altre costat de l'educador/a.

Per a que tot això passi cal establir diferents mecanismes.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- A) **La figura de coordinadora de l'espai de migdia.** És la persona pont entre escola, famílies i equip de migdia en qualsevol de les direccions.



- B) **Reunió amb les famílies.** Una reunió de benvinguda preferentment abans de l'inici del menjador per explicar el projecte educatiu la part de menjar i la part d'acompanyament. Si es fa una reunió de l'escola, l'equip de migdia representat per la coordinadora/r o per l'equip al complert i el cuiner/a o algú representant l'empresa de cuina pot demanar assistència a la reunió.

La primera impressió de l'espai migdia es molt important. Dependrà de la relació amb els altres agents, direcció cuina, de com es farà , on i quan.

El que cal remarcar com a important és no perdre la oportunitat d'establir aquest contacte amb les famílies i mostrar des del principi els objectius i metodologia de l'equip de migdia.

B.1 DINÀMICA PER A LA REUNIÓ DE menjador: en cas que la reunió no es faci abans de començar el menjador.



Durant els primers dies de menjador en un espai entre acabar de menjar i anar a jugar es proposa l'activitat.

S'explica als infants que en els següent dies els pares/mares visitaran l'espai i com no volem imprimir papers que es faci un aut retrat i posi una característica del seu caràcter a sota, sense posar el seu nom per veure si els pares i mares endevinen quin es el seu fill/a.

Cada infant es fa un aut retrat i posa sota el dibuix 3 paraules que el descriu, en cas que no sàpiga escriure deixarem només el dibuix.

A la reunió de famílies es posen tots els aut retrats a les parets i cada família busca la del seu/seus fills i si vol li escriu un missatge d'ànims.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

D'aquesta manera es crea un vincle a través de l'espai. Saben que la família ha estat allà, el lloc on dinen.

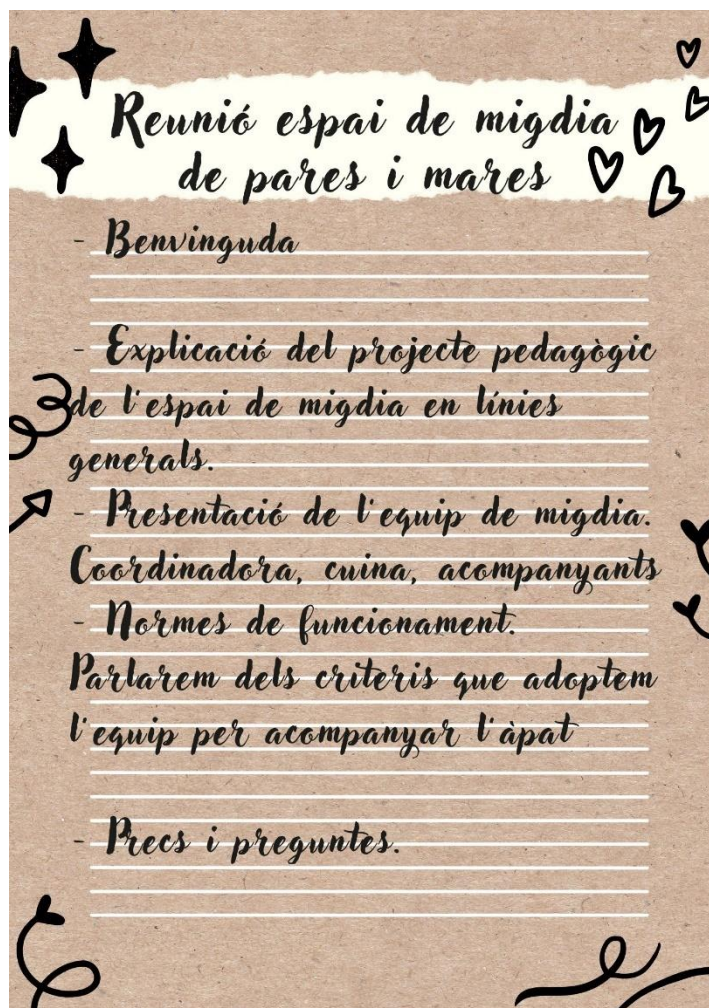
Si la reunió es fa abans, es pot demanar a la família l'acció a la inversa, ometent el dibuix, cada família que posi el nom de l'infant i un missatge penjat en un lloc a l'espai on l'infant dinarà. Es genera el mateix vincle.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

B.2 Ordre del dia de la reunió de presentació:

- Assistents, caldrà definir e informar de qui regirà la reunió, òptim una persona mínim de cada una de les parts relacionades amb l'espai de migdia
- Benvinguda
- Explicació del projecte pedagògic de l'espai de migdia en línies generals, de com es relacionen les diferents parts i quins son els canals de comunicació, informació.
- a. Presentació de l'equip de migdia. Coordinadora, cuina, acompanyants de migdia i la seva expertesa i mecànica en el seu àmbit. Posant en valor i reconeixent totes les tasques.



Descriure les tasques que cada persona de l'equip du a terme ajuda a entendre la complexitat de l'àpat. Totes les tasques son importants i han de ser reconegudes perquè l'equip funciona i al complert.

- Normes de funcionament. En aquest punt de la reunió en tractar la part pedagògica diferent en cada etapa evolutiva del infant, té sentit dins les possibilitats d'espai que us dividiu.

Caldrà fer saber quins criteris adopta l'equip per acompanyar l'àpat, nivell d'autonomia de l'infant, en quin grau es pacta que mengi, que es fa si un infant no menja res.

- Precs i preguntes.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

(òptim dividir el gruix de famílies per etapa educativa en diferents espais per poder recollir dubtes de les famílies i mostrar la seguretat de l'equip en temes pedagògics i de menjar)

Caldrà donar exemples de la importància de la nutrició dels infants basant els menús en una dieta mediterrània amb menys proteïna animal, amb matèria prima de qualitat, cuinada in situ i de qualitat elevada, prescindint de menjar ultraprocesat i fregits.



Incloure recomanacions per garantir una bona relació amb el menjar i hàbits saludables.

Hem de sortir de la reunió amb la sensació de que les resistències al canvi de model s'han pogut parlar i si n'ha quedat alguna caldrà parlar individualment amb la família que la tingui mostrant les recomanacions de la Generalitat en la guia dels annexos i altres arguments, com recordar que es un àpat dels 5 que tenim al dia. Compartim la preocupació per aquest aspecte i es pot recolzar des de casa també.

Caldrà reforçar la qualitat de l'acompanyament basant-se en una pedagogia respectuosa amb les necessitats de l'infant.

B.3 Reunió amb la família individual. En casos de transmetre informació més concreta de l'infant es recomana establir la possibilitat de la reunió individual, si no es necessària no caldrà fer-la. És important que les famílies sàpiguin que poden demanar-la també.

- C) Mail d'urgències. Canal àgil de comunicació per comunicar menú. I qüestions més profundes, com certa informació del estat emocional de l'infant per poder-lo acompanyar amb més cura.
- D) Informe gràfic trimestral, recomanat fer-lo a partir del segon trimestre quan es coneix més al grup d'infants. Adjuntem un fitxer editable en cas de voler-lo fer servir. A la primera part hi ha especificades tot una sèrie d'accions mecàniques que es responen de manera assertiva i molt fàcils d'omplir per part de l'equip de migdia.

La segona part un quadre en blanc per afegir unes frases personalitzades de cada monitor/a referent de l'infant que son portades a la reunió pedagògica per a revisar la comunicació no violenta, de passada en consensuen els comentaris.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

MENJADOR CA LA ROSA

Nom: [REDACTED]

Curs: [REDACTED]



NORMALMENT MENJA:

AUTONOMIA PERSONAL I HÀBITS

Menja de tot
Es distreu dinant
S'aixeca en els moments de dinar
Utilitza els coberts correctament
Té cura de la seva higiene mentre menja
Està familiaritzat amb els aliments que menja
Necessita ajuda per menjar
Menja molt ràpid
És capaç de respectar les normes de Ca la Rosa
Té cura de la higiene després de dinar
Té cura del seu material personal
S'ha adaptat a la normativa COVID

Sovint	A vegades	Gairebé mai

RELACIÓ AMB ELS COMPANYS

Interactua amb els companys
Juga amb tots/es els/les companys/es del grup
Juga només amb infants del seu mateix sexe
Es baralla amb els companys

Sovint	A vegades	Gairebé mai

COMPORTAMENT EN EL TEMPS LLIURE I ACTIVITATS

Participa en els jocs organitzats
Respecta les normes del joc
Sap guanyar
Sap perdre
Participa en les activitats
Acostuma a recollir tot el Material

Sovint	A vegades	Gairebé mai

RELACIÓ AMB LES MONITORES

Col·labora i ajuda a la monitora
Busca l'atenció de la monitora
Sap acceptar rectificacions

Sovint	A vegades	Gairebé mai

TÉ DIFICULTAT PER MENJAR

Carn
Peix
Verdura
Llegums
Làctics
Llavors
Condiments (llevat , gomasi,soja...)
Fruita

Sovint	A vegades	Gairebé mai

OBSERVACIONS :

Aquest curs la [REDACTED] està aprenent a gestionar molt millor les quantitats del menjar, abans de demanar repetir s'espera a acabar la primera ració, i es pensa millor si veritablement vol repetir o si amb la quantitat que ja ha menjat se sent saciada. A banda d'això, seguim mantenint el mínim amb l'enciam i està fent grans esforços amb el peix, que són els dos aliments que generalment no li agraden. En referència al seu comportament, tal com hem anat comentat telefònicament, creiem que no està sent un curs fàcil en general, però que per la [REDACTED] està sent força complexe a nivell emocional. No obstant això, estem aconseguint trobar espais de conversa amb ella i que ella mateixa pugui relacionar-se favorablement dintre d'una situació de conflicte amb els companys. Per acabar, voldríem dir que ens agrada molt seguir compartint l'estona de migdia amb la Laia, i que ens ho fa passar molt bé tan al grup com a les monitores. Bones vacances i felix Estiu! Salut!!! :) [REDACTED]



Model d'informe. Font Menjador ca la Rosa.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- Relació amb l'Escola - Projecte pedagògic de centre vinculat al PE del menjador.

El menjador no pot acompanyar d'una manera massa diferent com ho fa l'escola, malgrat l'infant té la capacitat d'establir diferents codis de normes segons el referent, es convenient treballar sota una línia de coherència a grans trets comú.

Caldrà doncs establir a través de la coordinadora de l'espai de migdia un canal amb un referent del claustre o establir el mecanisme necessari per a poder participar en la vida del centre. Òptim que l'escola en el seu projecte pedagògic integri l'espai de migdia i en comparteixi metodologia, no sempre passarà.

- Models de gestió

El model òptim per al funcionament de l'ideal del menjador del que proposem en aquesta guia, és el model de gestió integrada, en el que tant equip de cuina com equip d'acompanyants formen part del mateix projecte de migdia. La cadena alimentària comença en la producció i distribució de l'aliment, la planificació de les collites amb els pagesos proveïdors/es és el salt qualitatiu que han de fer tots els espais de migdia. La compra pública també es una solució però pel moment es només una reivindicació per part del sector agroecològic.

La realitat de cada poble o ciutat serà diferent i només podrem fer incisió en la part de producció si la cuina està gestionada de manera integrada, on l'equip de cuina compra per al seu espai de gestió.

Normalment trobarem la gestió de la cuina externalitzada. On el menú i la compra ve decidit per altres. Com a equip d'acompanyants de migdia conèixer què hi ha darrere qui ens cuina és també una informació que pot servir per felicitar o reclamar amb més coneixement i així també transmetre-ho als infants. Si tenim el cuiner al davant el podem felicitar, si el tenim a milers de quilòmetres podem parlar d'ell/d'ella en tercera persona però hi continua sent i també ho fa el millor que pot en les seves condicions.

Hi ha diferència entre cuina integrada, la gestora o externalitzada, tenim com a referència positiva el Model integrat de l'Escola Encants. En podeu trobar més informació al seu web.

Altres models poden tendir a la millora de les formes en el treball si hi ha una bona comunicació de cuina amb equip d'acompanyament i escola.

- Facilitant els conflictes, polaritats i resistències al canvi.

El mite de que reduir la proteïna animal porta a una desnutrició està cada vegada menys present però existeix entre les famílies. Malgrat ja hem explicat les avantatges de reduir-la pot sortir encara algun dubte. Caldrà explicar de manera individual les avantatges de la



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

proposta de menú i posant al centre que l'acompanyament respectuós té el mateix valor que els menús. Per la nostra experiència les famílies que porten aquesta idea es molt difícil que canviïn de idea, poc a poc cal transformar-la en que el confort de l'infant també resideix en com és tractat i cuidat per l'equip d'acompanyants.

Dedicarem un capítol específic al conflicte com a eina de creixement.

- ENFORTIR LA PARTICIPACIÓ EXTERNA DEL MENJADOR i el suport comunitari que rep.
- Cal cercar més intercooperació i més col·laboració entre Projectes de Menjador Escolar que aposten per la transició agroecològica.
- Generar prospecció d'oportunitats d'aliances a la comunitat de l'entorn i facilitació d'intercooperació i col·laboració.
- Més visibilitat, suport i reconeixement del valor del Projecte de Menjador Escolar a la comunitat de l'entorn, es poden engegar accions com:
 1. Campanya de difusió i visibilitat del Projecte del Menjador a la comunitat de l'entorn, activitats del barri
 2. Facilitació de Fòrums Oberts al voltant del Projecte del Menjador i la transició agroalimentària a la comunitat de l'entorn
 3. Mobilització ciutadana i de les entitats de l'entorn pel suport de l'AAPP al projecte del Menjador



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

PRODUCCIÓ I DISTRIBUCIÓ

- Productes de proximitat.
- Recolzar el comerç local és un bon punt de partida caldrà veure si pot respondre a la quantitat que ens cal per a col·lectius per això hi ha les distribuïdores locals que agrupen productors de circuit curt (exemples de bones de pràctiques, eco central, queviure, hortec) A l'annex trobareu les actuals distribuïdores de producte per a restauració de col·lectivitats amb valors d'economia social.
- Adjuntem un calendari de productes de temporada pel que ens regim.
- L'exercici de compartir aquesta informació ens fa prendre consciència del que mengem. La cuina per suposat coneix aquesta informació si es regeix pels criteris d'ecologia integral que em esmentat a l'inici però si a més aquesta informació la compartim amb els infants, pel que també l'equip d'acompanyants en tindrà la informació obre moltes possibilitats pedagògiques que es poden explorar.

Mirant el menú anirem veient com s'introdueixen les verdures de temporada.

RECURSOS PEDAGOGICS amb les verdures :

Cada infant porta el seu propi imaginari entorn el que es el menjar, a cada es menja diferent, forma part de l'educació de l'infant, per tant a l'escola s'ha d'establir un model vàlid per a tots els paladars i a totes les costums. AIXÒ no es possible!

Per tant NO ho podem fer mai com a casa. No ho podem fer ni millor ni pitjor però si que podem fer que no sigui un espai hostil.

L'acompanyament des del respecte en el moment de l'àpat ha d'acompanyar l'aparició de nous aliments quan els /les monitores no son el referent principal de l'infant, faran una tasca que no els pertoca, pel que en primer lloc els hi hem d'agrair i tot el que facin serà en direcció fer que aquest repte sigui el menys agressiu possible en el dia a dia de l'infant. Per tant famílies quanta feina per fer, en les primeres etapes de l'infant ha d'estar introduït la gamma més extensa de gustos per a que els infants puguin gaudir d'aquesta informació.

A partir d'aquí l'equip que acompanya pot desenvolupar recursos per a posar un punt lúdic en cada acció, és un joc, hi ha normes, hi ha pactes, forma part de l'adaptació a aquesta situació i totes les parts n'han de tenir aquesta consciència.

L'equip de cuina pot dirigir-se als infants o en tot cas als acompanyants per a transmetre amb il·lusió l'entrada d'una nova verdura que fins llavors no es produïa.

Preguntes per fer quan apareix segons quina verdura menys habitual.

- CEREALS:



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- El Mill: a veure qui li troba l'ull al mill?

El mill té un puntet diminut negre és figuradament l'ull del mill i ens ajuda a diferenciar-lo del cus cus en aspecte molt similar, el mill es un cereal com l'arròs el cus cus es un processat de la farina.

- La Quinoa. La Quinoa te barret?

Malgrat no es de preu assequible i tampoc es un aliment sostenible, si la tenim li buscarem el barret, es l'arreleta que envolta el gra.

- L'Arròs. Que te fred l'arròs?

Com l'arròs òptim es l'arròs integral, farem saber als infants que si el veiem marronet es perquè no passi fred, no li treuen la jaqueta, perquè també es menja i l'arròs no passa fred, es l'arròs integral amb la seva capa marró que el fa ric en fibra i mes complet nutricional ment.

A) VERDURES

- La Remolatxa, heu vist com tenyeix la llengua? Fem una foto pels de casa amb la llengua lila. No hi ha cap infant que es resisteixi a menjar-ne un tall per tenyir la llengua, això si, la remolatxa ha d'estar crua guarnint una amanida.
- La Carxofa. Carxofa Experience. Així anomenem el moment en el que mengem carxofes i després bevem un got d'aigua, "ostres si fa gust a maduixa". Les papil·les gustatives es dilaten amb la carxofina i l'aigua pot semblar que te un gust, i ens inventem un gust estrany per l'aigua. Cada infant dirà la seva.

B) EL FERRO.

- Aliments amb ferro. Les lleties, l'espínac cuit, la fulla verd fosc. Assimilem el ferro amb una vitamina C ingerida al mateix àpat abans o després
- Aliments rics en Vitamina C: taronja, tomàquet, pebrot

"Sabieu que les lleties tenen ferro? El ferro el necessitem per fer-nos forts i fortes, però sabieu que si no mengem una cosa vermella o taronja després no podrem aprofitar el ferro?"

Òptim que hi hagi tomàquet, pastanaga, pebrot o de postres taronja per fixar el ferro a la sang.

- Pollastre: "a veure qui trobat l'agulla del pollastre."
En els mes petits una manera segura de que no s'empassin l'os de la cuixa de pollastre es trobar-lo i separar-lo sempre, a vegades caldrà fer servir les mans , ja farem servir el tovalló abans de tenir cap altre risc.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

C) LA LLEGUM

- On esta la proteïna avui? El joc de la proteïna.

Començar a anomenar paraules tècniques en relació l'àpat ens ajuda a agafar consciència. Trobar la proteïna en cada àpat es un gran exercici.

Quan hi ha carn i peix la proteïna es fàcil de localitzar quan hi ha llegum és una informació molt valuosa per fer el canvi a una alimentació sostenible, en el que es promou menys proteïna i una proteïna de més qualitat.

D) PROTEÍNA VEGETAL.

- La proteïna vegetal de primera generació: les llegums, de segona seitan i tofu que provenen del blat i la soja, i de tercera generació, els productes que imiten la carn que sovint porten B12 insuflada.

E) PRODCUTES ECOLÒGICS.

- El producte ecològic et parla de que en la seva producció no hi han intervingut químics com a primera lectura, podem parlar de com ens beneficia a nosaltres i podem aprofitar per parlar justament de la producció dels aliments, tot el que hi ha darrera de cada aliment, en el producte ecològic a més caldrà exigir-ne la proximitat, si el produïem a prop, en un radi de 300 km que seria l'abast del país direm que l'hem produït de manera local, o que es de proximitat o de km 0 si ha estat produït als entorns d'on vivim, en termes de producció de matèria primera cal pensar globalment, entendrem que hi ha productes que no es poden produir a les zones periurbanes. Així doncs un producte que s'ha produït a molts quilometres del seu lloc de consum parlariem de que no es sostenible, doncs l'energia emprada per que ens arribi ha estat innecessària, Si a més és un producte que no es propi de la nostra regió de producció o bioregió com ho anomenen els permacultors, podem parlar d'un producte exòtic, i posar l'accent en el privilegi de poder-ne consumir de tant en tant.

En parlar de la cadena de producció del producte podem posar en valor la feina dels pagesos i pageses.

Tot aquest argumentari es pot anar treballant a través de diferents àpats, petits moments d'intercanvi cultural entre monitores i infants.

Sempre posant consciència en el moment de l'àpat.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Opcions
CONSUM CONSCIENT

ALIMENTS FRESCOS
I DE TEMPORADA

HORTALISSES

FAVES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PÈSOLS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
CARBASSÓ		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PEBROT		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ALBERGÍNIA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
TOMÀQUETS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
COGOMBRE		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
MONGETA TENDRA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PATATES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
CEBES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
BLAT DE MORO		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
CARBASSA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
MONIATOS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
NAPS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
COLS DE BRUSSEL·LES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PORRO		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
API		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ALLS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
BLEDES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
COL		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
BRÒQUIL		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ESCAROLA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
COLIFLOR		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ESPINACS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ALLS TENDRES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
CARXOFES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ENDÍVIES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
XIRIVIA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ESPÀRRECS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PASTANAGUES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ENCIAM		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
RAVES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
REMOLATXA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
JULIVERT		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des

En garden en d'aners

La zona de referència de les temporades és el Baix Ebre. En altres més calents les temporades s'avançen. En altres més fredes s'endarrereixen o s'acorten.

FRUITA

NESPRES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
ALBERCOCOS		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PRÉSSEC		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
NECTARINES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
SÍNDRIA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
FIGUES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
POMA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
MELÓ		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
RAÏM		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
MANDARINES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
KIWI		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
TARONJA		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
MADUIXES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
CIRERES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PRUNES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PERES D'ESTIU		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
PERES		gen	febr	març	abril	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des

BUSCANS A LES XARXES!

OPCIONES.ORG



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

CUINA

- Trobareu una guia completa feta per Menjadors Ecològics i esponsoritzada per la generalitat Valenciana i la Fundació Nino Carosso per a la transició de la cuina cap a un model agroecològic aquí:

<https://cerai.org/wordpress/wp-content/uploads/2021/07/guia-transicion-per-a-restauracio-escolar-cerai.pdf>

A la Guia trobareu referències sobre:

- La Importància de la cuina insitu
- Tècniques culinàries respectuoses i adequades amb eco i temporada
- Aprofitament, malbaratament per a que no hi hagi malbaratament
- Receptes clau
- Equipament de la cuina
- Tractament d'aliments com el peix desmitificant la seva perillositat en col·lectius.

Nosaltres afegim la importància de tenir un model de cuina oberta on hi hagi una participació dels infants en alguna part del procés de cuina.

No es podran obrir les cuines en espais on es cuinin més de 100 menús diaris, però no volem deixar de suggerir-ho per la gran importància d'aquesta interacció. Obre una possibilitat infinita de possibilitats i beneficis per a nens i nenes de totes les edats.

- S'estableix vincle amb les persones que cuinen.
- Es participa de l'elaboració de l'àpat.
- Es coneixen els ingredients de manera directa.
- Es valora l'esforç que suposa la cuina.

Model de cuina recomanat, model de cuina oberta, fer servir la cuina com a activitat pedagògica, com a formativa si és una cuina a instituts.

- I a l'Annex de documentació consultable afegim una Guia d'aplicació del sistema d'autocontrol en menjadors escolars (AERCOV, 2017), feta a València.

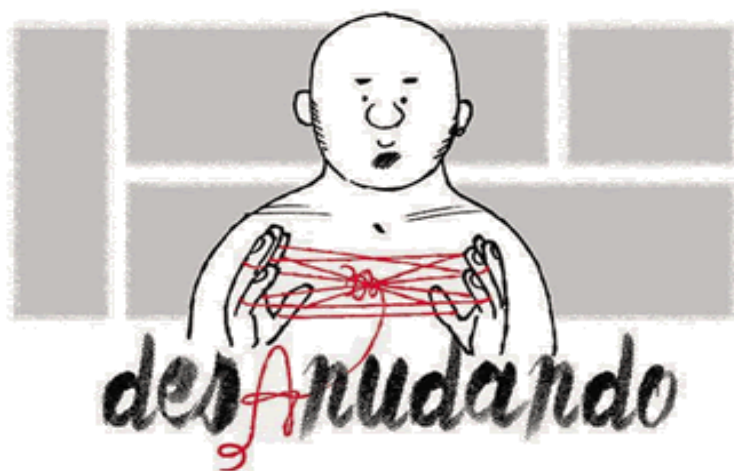


GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

EDUCACIÓ:

Menjar ha d'esdevenir un moment de plaer, i volem afavorir que l'infant així ho pugui viure, no només com una manera de cobrir les necessitats biològiques d'alimentar-se, sinó amb l'objectiu que sigui un moment relaxat i distès per a compartir amb els companys/es i en un ambient tranquil. Així doncs, en definitiva vetllem perquè esdevingui una activitat de convivència, respecte i comunicació entre els nens i les nenes de cada grup.

Respecte l'estona de lleure, creiem que ha de ser considerada com un espai on l'infant pugui desenvolupar el seu progrés personal de manera integral. És per això, que hem de vetllar perquè l'estona de lleure sigui diversa, coeducativa, participativa, lliure i cooperativa.



Il·lustració de Larry Hehn trobada al Blog Korapilatzen sobre Sistèmica, duna manera molt gràfica simplifica tasques de la psicologia sistèmica en el nostre cas aplicada als sistemes del grup d'infants, de l'espai de migdia i del conjunt.

- Introducció a la mirada sistèmica en els espais de migdia.

Com explicar-ho perquè no sigui prou simple ni prou extens i que s'entengui el perquè de voler introduir aquesta mirada en l'espai del menjador.

La psicologia sistèmica fa referència als **sistemes** que regeixen les nostres relacions. L'entramat invisible que dibuixen els vincles entre els elements d'un sistema.

Per a explicar-ho resumidament he extret un paragraf del BLOG: ACTIVIDADES EDUCATIVASS .ES



LA PEDAGOGIA SISTÈMICA ALS CENTRES EDUCATIUS. QUÈ SIGNIFICA PER ALS EDUCADORS?

“Aquest corrent pedagògic és una nova forma de mirar que es fonamenta en tres ordres bàsiques que tot ésser humà necessita per caminar a la vida. Es tracta de les tres ordres de l'amor, que van ser establertes per Bert Hellinger (pare de la pedagogia sistèmica) i que enumerem tot seguit:

-dret a la pertinença: tots quan naixem tenim la necessitat de pertànyer a un sistema, al nostre. Es tracta del sistema primer i únic al que estarem vinculats tota la vida: el sistema familiar.

-la jerarquia: tenir un lloc, un ordre, ens fa conscients i ens ubica al món. Primer són els pares i, després, els fills.

-equilibri entre donar i rebre: no podem donar a qui no ens demana ja que, si ho fem, creem en l'altre un sentiment de deute.

Mirant la pedagogia sistèmica des del seu significat més ampli, podem dir que tot ésser humà pertany a un sistema, el qual està format per generacions anteriors que fan que l'individu actuï d'una manera o d'una altra, depenent de les connotacions fenomenològiques.

Si tot aquest corrent pedagògic el portem al sistema escolar, podem dir que la pedagogia sistèmica és una mirada més àmplia del nen com a representant del seu sistema familiar, del seu entorn, i que es mou per una mirada transgeneracional que el permetrà tenir unes actituds, motivacions, etc., en funció del lloc que ocupi dins del sistema.

Un sistema engloba l'altre (família-escola), per tant, per poder acompanyar l'infant en el seu procés de vida i de creixement, hem d'entendre que des del seu naixement aquest infant està predestinat a l'èxit: només li hem de donar les eines necessàries per poder desenvolupar totes les seves capacitats innates d'aprenentatge. Això “obliga” el/la mestre/-a a mirar l'infant més enllà de la seva individualitat, a tenir en compte que pertany a una família, la primera en ordre



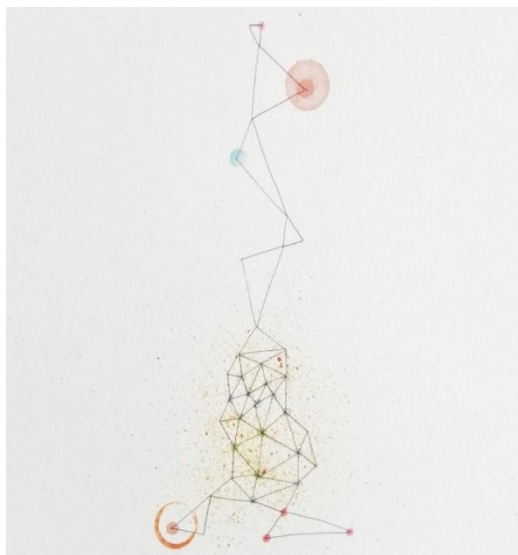
GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

jeràrquic; a considerar que l'escola és el segon sistema i que, per poder acompanyar l'infant en el seu procés, hem d'acollir i acceptar la seva família tal com és, donar-li un lloc i, sobretot, tenir-la present en el procés.

Això vol dir no jutjar, mirar amb bons ulls, fugir de consells i admetre que nosaltres, com a mestres, també pertanyem a un sistema amb totes les seves connotacions . Per tant, de vegades, allò que jutgem dels altres pot ser quelcom no resolt en el nostre propi sistema.

Per aquest motiu, hem de tenir molt clar que nosaltres només som mestres i que la base més important de tot aquest nou paradigma és el canvi de mirada. D'aquesta manera podrem acompanyar els nens i les famílies en el procés d'aprenentatge, formaran part del nostre sistema durant un temps determinat i el que fem, diem, mirem, els marcarà com a persones. Així, doncs, fem possible que mirar els infants des de l'amor sigui la forma d'acompanyar-los en el seu procés de vida, fugim dels coneixements i centrem-nos en tenir cura i mimar les emocions, per tal que les identifiquin, els hi posin nom i, d'aquesta manera, aconseguirem que aprenguin sense preses, sense càstigs. Deixem que els infants aprenguin poc a poc i cultivem la cultura de l'emoció, dels silencis i, sobretot, del temps de cadascú.

NÚRIA ORTEGA MARTÍNEZ



Il·lustració de Raul Paxarin



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

En l'acció quotidiana segueix essent necessari que cadascú ocupi un lloc.

Mantenint-nos fermes davant de certes actuacions d'algunes famílies que, per no mirar les dificultats dels seus fills, i les seves pròpies, busquen culpables a l'escola i per defecte a l'espai de migdia.

Mantenint una mirada sistèmica que ens permeti comprendre que darrere del comportament de cada persona hi pot haver una necessitat no atesa.

Cal recuperar el paper de la Consciència i la Responsabilitat personal com a part de l'acostament sistèmic als espais de migdia, veure'ls com aquest entramat invisible de relacions i sentir-se'n part, ocupar-ne un lloc.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- Informe sobre conflictes i les agressions. Formació específica.

Ens aturem de manera més extensa en aquest punt de tot l'àmbit de l'educació perquè en cada reunió pedagògica hi ha una part en la que gestionem conflictes, poder-ne parlar endreçadament ens ajuda com a acompanyants.

En el temps de menjador el monitoratge necessitem gestionar diversos conflictes i agressions que sorgeixen entre els infants. De vegades són conflictes i agressions que venen de fora del menjador i de vegades s'han creat dins el mateix menjador. Sovint, degut a les condicions de ràtio, temps i espais, tenim poc marge per gestionar-los de manera calmada.

Tot i això, l'equip d'acompanyament, tenim algunes escletxes d'oportunitat que poden marcar la diferència en com acompanyem el conflicte i les agressions dels infants. Una diferència que pot millorar la nostra relació amb els infants així com la relació que els infants tenen entre ells. Aquest apartat, sent conscients de les limitacions en les que ens trobem el monitoratge, vol oferir unes claus bàsiques sobre gestió de conflictes i agressions que volen ajudar a saber enfocar i lidiar millor amb aquestes difícils dinàmiques.

Les dinàmiques de poder tot ho travessen

El poder és la capacitat que tenim de generar un impacte o influir en el nostre entorn. Sovint l'associem a quelcom dolent en si mateix però pot ser molt positiu depenent de l'ús que se'n faci. En un grup donat, podem tenir molt de poder i al mateix temps tenir la sensació interna de tenir-ne molt poc.

El poder pot venir-nos ...

- des de fora: privilegis socials deguts al gènere, color de pell, origen, orientació sexual, capacitat corporal, edat, cànons de bellesa, poder adquisitiu, etc.
- des de dins: poder personal (o intel·ligència emocional) cultivada deguda a les experiències que hem afrontat, capacitat de gestionar moments difícils, habilitats socials que hem desenvolupat, etc.

Per poder comprendre i gestionar els conflictes i les agressions és clau posar atenció a com les dinàmiques de poder travessen les relacions i els grups.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Diferències entre conflicte i agressió		
	Conflicte	Agressió
Exemple	Infants tenen un conflicte per si jugar a futbol o fet i amagar	Infants es riuen de que un altre porta ulleres.
Què el caracteritza ?	Dues posicions diferents respecte una idea tenen tensió entre elles, estan confrontades o es veuen com una amenaça.	Algú realitza un dany (físic, emocional, ...) a algú altre.
Què necessita la seva gestió?	Donar suport a comunicar-se i tenir un diàleg respectant les diferències. Pot ser que arribin a un enteniment o no.	Acompanyar la responsabilització de la persona agressora i la reparació del dany de la persona agredida.
Quin paper hi té el poder?	Una de les dues posicions sol tenir menys poder i això dificulta que puguí expressar-se.	El dany ocasionat s'ha realitzat per algú que té més poder a algú altre que en té menys.

Important:

- Pot haver-hi agressió sense conflicte
- Pot haver-hi conflicte sense agressió
- Els conflictes que no es gestionen poden acabar produint agressions
- Les agressions acumulades i no reparades poden produir conflictes

Exercici: Pensa en exemples de situacions de possible conflicte i/o agressió que hagi hagut de gestionar. Intenta diferenciar què eren. Quines dinàmiques de poder identifiquis i com creus que afectaven al conflicte i/o a l'agressió?



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Gestió de Conflictes

Sovint els conflictes ens fan por per les conseqüències que comporten quan no es gestionen i escalen. Al mateix temps els conflictes també són oportunitats de creixement de les persones i els grups. Gestionar bé un conflicte pot ajudar a les persones a ser més conscients de la diversitat del grup i les persones, a coneixe'ns més entre nosaltres i a crear comunitat i cohesió grupal.

Què és la gestió de conflictes?

- Tenir espai, temps i mecanismes validats i coneguts per gestionar conflictes.
- Ajudar a les persones a veure la part positiva dels conflictes. A tenir interès i curiositat pel que podem aprendre del conflicte.
- Despersonalitzar els conflictes, veure'ls com tensió entre rols d'una polaritat vers una idea. En diferents situacions podem estar en diferents rols respecte el mateix conflicte.
- Ajudar a les persones a connectar amb sentiments difícils (desesperança, por, ràbia, tristesa, frustració, etc.) per poder-los sentir, expressar i així potenciar la comunicació en el conflicte.
- Ajudar a les persones a ser conscients de les creences, pensaments i necessitats que la travessen en el conflicte, per poder-los expressar i així potenciar la comunicació en el conflicte.
- Ajudar a les persones a donar la benvinguda a la diversitat
- Saber identificar moments de crisi, saber identificar els propis límits i demanar suport extern si s'escau

Casa d'hostes

Una de les claus més importants per gestionar conflictes és ajudar a les persones a tenir una actitud d'obertura i escolta vers idees i posicions que li són diferents o estranyes.

Quan fem referència al fet de treballar amb l'actitud d'obertura, ens agrada utilitzar la imatge d'una "casa d'hostes". Com passa amb aquest tipus d'establiments, **el nostre univers intern, a vegades, està obert i té lloc disponible, i a vegades no ho està.**

Quan tenim la "**casa oberta**", **experimentem una actitud interna de curiositat cap a tothom que s'hi acosta i ens visita des de l'exterior.** Aquesta actitud de benvinguda ens permet rebre els esdeveniments externs com si fossin visitants que haguessin vingut a



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

veure'ns i a enriquir la nostra vida. Amb aquesta actitud, **cap hoste és un mal hoste, i les visitants inesperades són especialment interessants.**

Però quan la casa d'hostes està **"tancada"**, experimentem les coses de manera molt diferent. Volem **pau i tranquil·litat dins aquestes quatre parets**. Amb aquest estat d'ànim, només podem veure a les hostes potencials com **intrusos i causants de problemes**. No ens agraden, no ens semblen interessants, ni volem conèixer-les.

La imatge de la "casa d'hostes" funciona com una metàfora de la nostra disposició interna i de la nostra actitud d'obertura, per aquest motiu **quan estem davant algun repte extern pot ser útil que ens preguntem: quin**



aspecte té la meva casa d'hostes? Estic oberta o tancada a aquesta situació?

El més important però no és pressionar o pressionar-nos per obrir la casa d'hostes. El que més importa és adonar-nos de amb quin grau d'obertura estem. Estar tancades no és dolent en si mateix. Hi ha dies en que ens llevem més obertes i d'altres més tancades. Hi ha moments en que necessitem estar més tancades perquè per exemple estem insegures per alguna raó. En aquest moment el que serà necessari serà treballar per proveir-nos de seguretat.

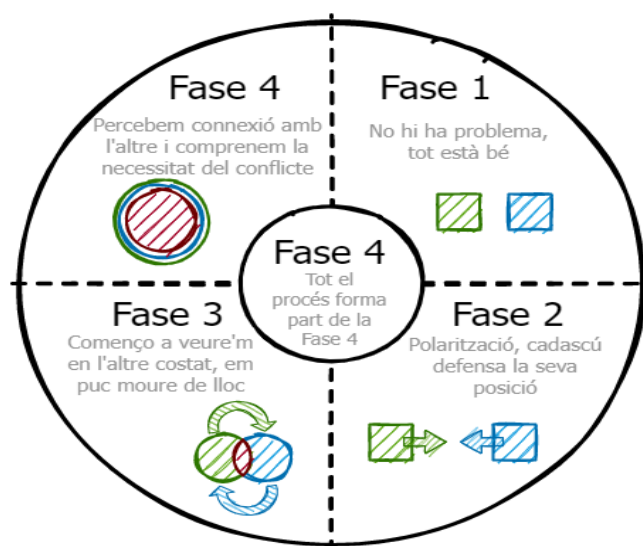
Exercici: Pensa en els infants que portes que et generen més repte acompanyar-los. Anota quines són les característiques o actituds que et generen d'alguna manera rebuig. Pensa en perquè és important per tu limitar d'alguna manera aquestes qualitats. Quines són les creences que tens al respecte? Quines necessitats importants per tu estan amenaçades per aquestes qualitats?



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Les Fases del Conflict

El conflicte té diferents fases amb característiques i necessitats diferents. És important identificar en quina fase està el conflicte per saber quina és la gestió que necessita. Aquestes fases, malgrat ho puguin semblar, no són lineals. No es tracta que empenyem al conflicte per a que passi a la fase posterior. El que és important és que puguem proveir al conflicte del que necessita a cada fase. Quan aquesta fase s'hagi completat orgànicament apareixerà una altra fase amb unes necessitats diferents.



	Què la caracteritza?	Quina gestió necessita?
Fase 1	No es percep conflicte. Estem connectades a que tot està bé.	Donar suport, espai i apreciar el sentiment de connexió, allò bonic i plaent de la relació o el grup.
Fase 2	Hi ha tensió explícita i conflicte manifest entre les parts. No som capaces de veure l'altre part. (la casa d'hostes està tancada)	Crear espai segur, potser per separat, per a que cada part pugui sentir i expressar del tot el seu costat.
Fase 3	Les parts poden començar a empatitzar entre elles. Poden començar a escoltar i posar-se a l'altre banda. (la casa d'hostes s'obre)	Apreciar i potenciar aquesta capacitat de posar-se a l'altre cantó. Donar suport a la fluïdesa entre les dues parts.
Fase 4	Les parts es relaxen, tenen sensació d'estar unides. Són capaces de veure amb perspectiva i sentit el conflicte.	Treballar i apreciar quin és l'aprenentatge que ens porta el conflicte per la persona, relació o grup.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Exercici: Pensa en un conflicte que hagi tingut amb algú i *que hagi arribat a bon port*. Identifica en les fases per les que ha passat i que va ajudar a completar cada fase.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

10 passes per gestionar un conflicte

Ara que tenim prou informació bàsica sobre la naturalesa dels conflictes anem a descriure per passos com hauria de ser una gestió ideal d'un conflicte:

1. **Nota del conflicte:** Sent el conflicte. Ves més enllà de les persones concretes i tracta de reconèixer quins són els dos rols en tensió. Pensa en altres contextos on apareix el mateix tipus de conflicte. Pren consciència de com t'afecta a tu aquest conflicte. Alguna cosa et fa por, ràbia o et costa?
2. **Treball interior per poder fluir entre els dos costats:** Nota amb quin costat t'identifiques més. Dóna espai dins teu a quines són les necessitats d'aquest rol o què està volent protegir. Posteriorment explora i compren les de l'altre rol. Per acabar, intenta adquirir una tercera posició des d'on veure com els dos rols són complementaris i es necessiten l'un a l'altre.
3. **Et sents preparada per abordar-lo?:** Pregunta't si et sents amb energia per abordar el conflicte amb les persones implicades. Si no et sents amb energia està perfecte. Només para't i reflexiona què necessaries i quin podria ser el següent pas. Potser és necessari demanar ajudar externa.
4. **Arriba a un consens per treballar-lo:** Parla amb les persones implicades i planteja un espai i temps segur per poder-ne parlar i treballar-lo. Pregunta què necessitarien per poder-ho fer. Crea les condicions necessàries per poder-lo treballar. Si hi ha molt de dolor és important començar per separat.
5. **Ajuda a expressar-se i a escoltar:** Convida i dóna suport a cadascú a que expressi de forma clara i concreta el seu punt de vista: què és més important per la persona, quines emocions li fa viure, quines necessitats estan en joc. Ves a un ritme lent. Si algú està sentint una emoció en el moment, convida a que pugui sentir-la i expressar-la. Ajuda a l'altre cantó a escoltar.
6. **Curiositat pels moments intensos:** Si perceps que la tensió escala (pujada de to de veu, riures, moviments, nerviosisme, ...) pausa el diàleg, nombra les reaccions que estàs veient, demana anar especialment a poc a poc i convida a les persones a descobrir què ha detonat l'escalada. En aquests detonants podeu trobar molta informació valuosa que no s'ha expressat encara i que pot ajudar a tenir més perspectiva del conflicte.
7. **Estem en bucle:** Si el conflicte s'encalla i es repeteixen les posicions sense arribar a cap nou lloc és perquè hi ha alguna veu que està sent difícil d'expressar. Sovint aquestes veus estan relacionades amb la vulnerabilitat o experiències personals difícils. Pausa la conversa i pregunta si hi ha alguna cosa que estigui sent difícil d'expressar. Pregunta què és el que ho fa difícil. Dóna confiança i convida a què s'expressi. Si no tens èxit, amb tacte, tu també pots provar d'expressar aquestes veus difícils i veure si funcionen o no.
8. **Curiositat pels moments de resolució:** Si perceps que, davant d'alguna interacció, disminueix la polaritat, les persones es relaxen i se senten més properes, nombra les reaccions que estàs veient i demana quedar-nos una mica aquí per gaudir d'aquestes sensacions i celebrar l'enteniment. Ajuda descobrir i ancorar què ha permès aquesta aproximació, quins aprenentatges o noves perspectives s'estan incorporant, quin sentit comú té el conflicte.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

9. **Ajudar a completar el diàleg:** Comprova que els dos rols s'hagin expressat completament. Dóna suport a que les dues parts puguin empatitzar amb l'altre i fluir entre els dos costats. Ajuda a que amb els nous aprenentatges els dos costats puguin agafar un tercer punt de vista des d'on comprendre el conflicte amb perspectiva veient les necessitats ja no com amenaces sinó com a complementàries.
10. **Aterra els aprenentatges a qüestions pràctiques:** Penseu conjuntament en moments del dia a dia on s'ha donat el conflicte i en com incorporar els aprenentatges. Dóna suport a que puguin negociar qüestions pràctiques des de la nova perspectiva. Celebra, aprecia i agraeix el procés i la dedicació a cada part.

Gestió d'agressions. Què és la violència?

Definim la violència com l'actitud o el comportament que constitueix una violació o una privació a l'ésser humà d'una cosa que li és essencial com a persona, com la integritat física, psíquica o moral, els drets, les llibertats, etc

Perquè agredim? per què fem violència?

La dificultat de seure a la cadira de l'agressor.

Què és una agressió:

- Dany
- Poder
- Pot tenir una intenció de fer mal o no.

Tipus de dinàmiques de discriminació - violència

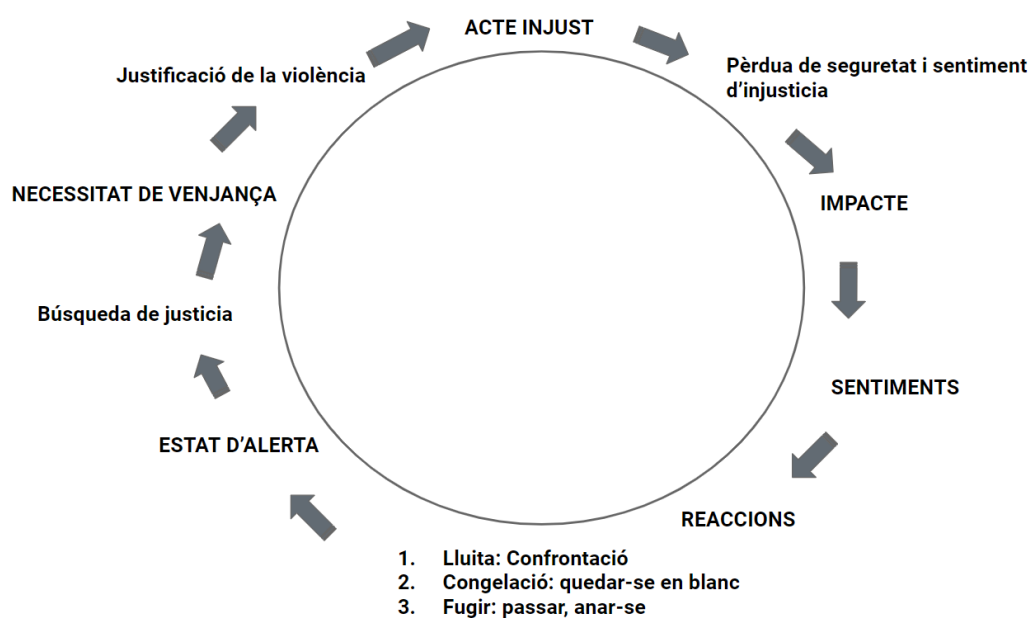
- **Normativització social:** rebuig o marginació de certa diversitat (gènere, LGTBIQ, cossos i color de pell, canons de bellesa, salut mental, diversitat funcional, llengua, diversitat cultural i religiosa, ...)
- **Compensació psicològica:** experiències de patiment extern a l'aula (família, amistats, educació no formal...) que es constel·len inconscientment a l'aula a través de patrons de comportament que pretenen una compensació al dolor intern no sanat.
- **Defensió contextual:** creades com a resposta i per protegir-se del context discriminatori de l'aula



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Cicle de la violència

Està desconnectat del seu poder. Sovint quan cometem una agressió ho fem reafirmar o connectar-nos al nostre poder, del que ens sentim desconnectats.

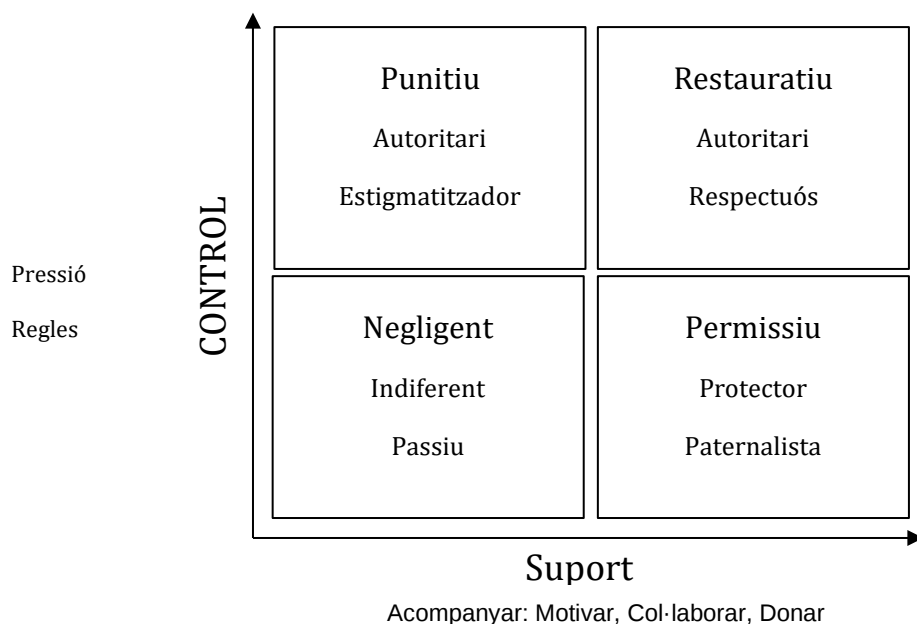




GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Aproximació restaurativa vs punitiva

En el següent quadre les diversos enfocaments que podem tenir a l'hora de gestionar una agressió:



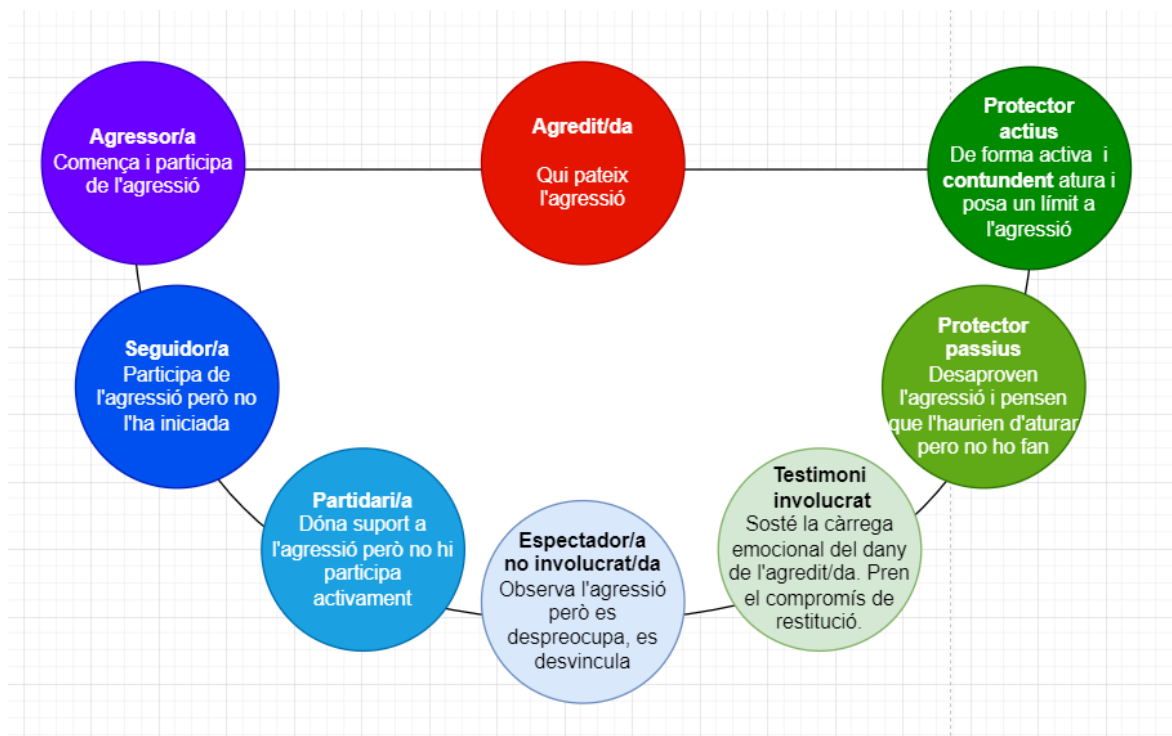
1. **Enfocament punitiu:** s'infravaloritza o s'estigmatiza als infants podent arribar a utilitzar etiquetes socials negatives. L'objectiu és el càstig de l'infant pel que ha fet. No es busca ni reflexió ni participació dels infants implicats.
2. **Enfocament Restauratiu:** Interessant veure com continua el document
 - a. Com sortir del cicle de la violència
 - i. Límit - protecció
 - ii. Necessitats
 - iii. Justícia
 - iv. Completar el procés
 - v. Reparació del dany
 - vi. Deixar anar / perdó



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Rols

Tothom juga una funció necessària a l'agressió: qui l'inicia, qui la continua, qui li dona suport a l'agressió i qui no li dona importància.



Tipus

Agredit/a

- Pateix l'agressió i no la pot aturar.
- Pot internalitzar l'agressor.
- Sovint a la persona li és difícil identificar-s'hi ni reconèixer que ha patit una agressió.
- Baix rang

Agressor/a

- Quin poder té en relació a la víctima?
- Qui ha comès l'agressió
- Desconnexió del poder?



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Del seguidor a l'observador

- Ha permès l'agressió. Cadascú té la seva funció per sostenir l'agressió: observadors - partidaris - seguidors - líder. El líder és qui més s'ha exposat, és només una part més del subsistema, en realitat molt vulnerable. → cicle de la violència
- Responsabilitat compartida en agressions contextuais i responsabilitat comunitària en agressions socials.

Espectador no involucrat

- Persones del voltant que han observat l'agressió i que no han fet res per aturar-la (per por ens congelem o ens desconnectem de les emocions). Evolució cap a Testimoni: Necessitat de poder sentir

Testimoni

- Persona que escolta, compassió i sosté la càrrega emocional i té compromís amb la restitució.
- És l'evolució que cal acompanyar de l'espectador, que es descongei i s'impliqui.

Protector/a:

- Rol absent en el moment de l'agressió. És necessari ocupar aquest rol primer externament i posteriorment que l'agredida el pugui desenvolupar internament.

Com actuem amb cadascú?

Agredit/da

- Seguretat física i emocional. Cal garantir un espai de seguretat on no estigui exposat/da a l'agressió en cap forma. La por paralitza i l'agressió ha generat aquesta paràlisi emocional en la que no aconseguiríem apropar-nos a l'agredit/da.
- Que la comunitat aturi l'agressió

Fer participar al grup en l'agressió preguntant parers sobre l'agressió no sempre es pot dur a terme amb garanties de conciliació, però ho hem de valorar com una opció que



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

endreçada en recull de les intervencions no posicionaments partidistes etc, porta a un aprenentatge comunitari òptim.

- Que se la cregui i no se la responsabilitzi.

L'agressió pot ser conseqüència d'accions anterior, malgrat això cal definir el que es una agressió i que no ho es, cap agressió es permesa pel que caldrà primer treure la responsabilitat de l'agressió. L'agressió no esta justificada sota cap concepte, hi ha altres vies de resolució de conflictes

- Es important que se l'escolti i acompanyi en el dol i emocions que necessita transitar.
- Suport en el procés de reparació. El tancament de l'agressió implica la reparació dels danys emocionals caldrà veure quin treball ha fet l'agressor i si es possible aquesta reparació, en conflictes al menjador sovint troben una manera de dirigir-se les dues parts i encara que sigui en la posició en la que no volen escoltar mes al adult acaben trobant la manera de repara-ho, en aquesta cas i en qualsevol cas es important haver transitat el procés i repetir-lo per a que formi part de les eines de resolució de conflictes que aquests infants interioritzin.



Agressor/a

- Presa de responsabilitat
- Reconèixer i saber descriure l'agressió
- Entendre i empatitzar amb el dany causat
- Comprendre què li estava passant quan va agredir
- Reparar, disculpar-se
- Comprometre's a fer-ho diferent
- Suport, escolta i respecte: per explorar per què ha actuat així, acompanyar-la en el procés de responsabilització i per intentar no reproduir el cicle de la violència
- Límits: No sempre es pot treballar amb la part agressora
- L'enfocament JR creu en la possibilitat de relacions no violentes. El canvi requereix un espai segur perquè les persones que agredeixen siguin vulnerables, per entendre's a si mateixos i el dany que han comès.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- La vulnerabilitat allunya a la gent de la culpa i la mou cap a l'empatia (Brené Brown). Com més empatia senti una persona, menys probabilitats tindrà de fer mal als altres en el futur.

Comunitat

- Impacte i dany en la comunitat més enllà de l'agredida.
- Responsabilitat comunitària, contextual i social
- Protocols

Reptes de la gestió de conflictes i responsabilitat

- Quan acaba el procés?
- Objectius d'èxit no realistes
- Manca de capacitat col·lectiva per a realitzar peticions
- Manca de temps i habilitats d'acompanyament
- Cremar-se i frustració
- Consum d'energia i temps
- Marginació de l'experiència de la persona que ha agredit



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

- Acompanyament respectuós de l'àpat.

Tenint en compte el capítol de la sistèmica, i entenent que l'infant té una saviesa pròpia en la que si esta centrat/da en ell/ella mateixa sap si el seu cos necessita o no l'aliment, si hi ha components externs com desànim, mal humor, son, vincles ferits amb algun adult, company, llavors manifestarà que no vol menjar independentment de si te gana.

Acompanyar respectuosament a l'infant inclou molts factors però està en el moment de deixar que no mengi res on més s'evidencia.

La resposta a si s'ha de demanar que mengi quan ha manifestat que no vol menjar, es NO!

El que cal es prendre nota de que ens esta manifestant l'infant?

Esta clar que ha de tenir gana, perquè no la te? Esta clar que no pot haver menjat res en les hores prèvies, cal comprovar-ho, espaiar l'esmorzar del dinar es bàsic, si l'aliment comprovat per nosaltres es bo i tot i així no vol menjar es que emocionalment ens vol expressar alguna cosa.

Si el pacte amb la família es comunicar que ha menjat poc o res, a vegades nosaltres diem "pa i postres" quan no ha menjat plats principals volem dir que s'ha de revisar on podem acompanyar mes amorosament a l'espai migdia i a casa, si hi ha comunicació amb els mestres, també es pot comentar.

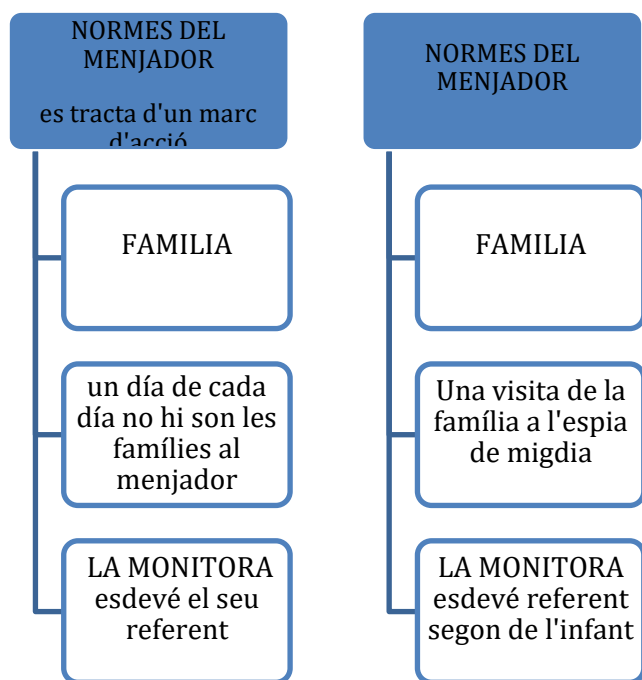
- Espais, eines, parament i temps del menjador, cadires i taules
Les famílies poden dinar a l'espai?

Sempre que avisin i no vinguin mes de dues famílies a la vegada, Aquest moment és força divertit perquè l'infant es debat entre el moment relació familiar, relació monitores, relació infants.

Quadre que mostra la relació de l'infant amb el pare/mare quan es convida a dinar a l'espai de migdia



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.



Quan les famílies venen a l'espai de migdia cal que es trobin còmodes pel que se'ls demana que NO ajudin a l'infant sense preguntar abans, si ho necessita, com si no sabessin res han de preguntar a l'infant com es fan les coses a l'espai de migdia, doncs es el seu espai i es un bon moment perquè agafi protagonisme.

- **Espais, eines, menatge-parament i temps del menjador, cadires i taules.**

Planificar i organitzar aquestes estones resulta clau per tal de poder acompanyar els infants observant, donant temps i proporcionant les eines necessàries que afavoreixin la seva autonomia.

Que els infants realitzin els àpats a la seva pròpia estança, espai de referència en el qual s'ubiquen cada dia, els permet sentir-se segurs. Aquest fet, a més, permet afavorir un clima tranquil i relaxat que es converteix del tot en proper i familiar.

Cal pensar en disposar d'un mobiliari amb materials naturals sense pintar i uns estris adequats, que s'ajustin a les mides i necessitats dels infants en cada etapa evolutiva i dels adults i els resultin còmodes. Unes taules i cadires a la seva mida, uns gots i bols de vidre per a poder veure el contingut i la quantitat, plats llisos i d'un material resistent però que



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

no trenqui amb facilitat perquè quan es trenca un plat o un got genera frustració en l'infant. Nosaltres hem trobat un entremig entre el plàstic i la ceràmica en el bambú, material biodegradable de més d'un us que ens permet renovar la vaixel·la quan es malmet, tenint una vida útil de 4 anys.

La il·luminació càlida i algun element decoratiu com plantes fan més acollidor el menjador.

Ahora també és important tenir en compte una bona gestió del temps, ajustant-se a la realitat, però sent flexibles i adaptant-nos als diferents ritmes dels infants. Realitzar una seqüència temporal regular ens aporta ordre, seguretat i permet als infants poder anticipar les accions que passaran.



Bol de bambú



Gots de vidre amb base ampla i baixets

○ **Acompanyament del descans i lleure**

Els infants de 3 anys han de tenir un espai habilitat per descansar en cas de voler-ho.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

○ Potenciant la consciència alimentària i ambiental

1. Joc de trobar la proteïna

2. Ingredient secret

Sempre hi ha un ingredient que dona un gust, un color, o una olor peculiar al plat, a vegades pot ser una llavors, una espècie un cereal...cal trobar-lo, identificar-lo posar-li nom i si en sabem alguna propietat bona per nosaltres o pel planeta compartir-la amb el grup, amb aquestes pràctiques el que fem és augmentar la consciència, dedicar un moment al menjar i saber que alimentar-se amb consciència és un grau més.

3. Llegir el menú i tips de què aporta cada aliment.

Sovint demanem a un infant que llegeixi el menú del dia, es genera un espai de respecte l'escoltem i aprofitem per donar instruccions pràctiques com "no retireu el plat que posarem la guarnició en el mateix plat" o "avui no farem servir cullera perquè es caldo" i similars.

En la lectura del menú podem fer el joc de la proteïna també i si tenim el calendari de fruites i verdures de temporada en podem assenyalar les que surten.

4. Peticions de plat aniversari.

L'aniversari dels infants es un moment sensible pel que al nostre menjador el que fèiem però no es recomanable per logística de compres, es que l'infant pot demanar el seu plat preferit i aquell dia totes mengem el seu plat, us podeu imaginar la de vegades que demanaven pizza, ou ferrat o salsitxes, plats per altra banda que ja no programàvem nosaltres doncs acabaven sortint. Finalment davant d'alguns conflictes en els que els plats demanats superaven l'escandall màxim del plat hem optat per oferir les postres aptes per a totes, un mandala fet amb fruita tallada i una espelma al mig. Simbòlicament celebrem així el moment en el que l'infant en un dia lectiu això si, no celebrem els aniversaris de les vacances ni dels caps de setmana, els infants que no el poden passar amb la seva família ho celebren així.

○ Educar en hàbits (autonomia, higiene, recollir, servir, ...)

El foment de l'autonomia es important pel mateix desenvolupament de l'infant. A partir dels 4 anys amb seguretat poden preparar elles mateixes el parament de la taula, got, coberts, plat i tovalló, a les escoles bressols han fet aquest treball, a casa s'hauria de



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

continuar i ja durant la vida escolar de l'infant és fàcil de mantenir-ho i complementar-ho amb la recollida amb l'escombra o passar un drap humit en acabar l'àpat.

Servir-se es també important si els estris no son massa grans o pesants. Comença aquí un camí cap a l'autoregulació.

○ **Formant i cuidant el rol del monitoratge.**

L'equip d'acompanyants té una eina molt valuosa que son les reunions pedagògiques setmanals, en aquest espai setmanal de dues hores que ha de contemplar el mateix contracte, es genera una circulació d'informació molt àgil on monitores en fred comenten situacions de conflicte o que requereixen suport d'altres companyes o que busquen entre totes una resposta que la el volum d'infants i la rapidesa dels esdeveniments no permet.

Es el moment reflexiu on aplicar els principis pedagògics que ens regeixen. Els infants i en general les persones tenim la capacitat de resoldre un dubte o un conflicte en diferents tempos, pel que si hem actuat de manera impulsiva davant una situació i en el seu anàlisi veiem que hi ha havia una millor solució, es recupera la situació i se'n canvia el final.

Exemple qualsevol on es recupera una situació i es millora el final:

“ Recordes que em vas demanar si podia cordar-te les sabates l'altre dia i et vaig dir que no era important? Vaig contestar massa ràpid, et demano disculpes, donat que havíem de caminar cap a l'escola, és important que et sàpigues cordar les sabates pel que he portat uns cordons per practicar i que puguis cordar-te'ls tu el proper cop”



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

FI



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

REFERENCIES BIBLIOGRAFiques

- Autonomous housing, energy and living... - Ús de l'energia → Cuina
- Growing and gardening for all - Atenció de la Diversitat →
- Building Local economies and Food links - Sobirania econòmica i alimentària → Producció i distribució
- Urban renewal and greening the cities - Ús de l'espai →
- Facilitation and knowledge sharing - Formació i Participació
- OMS, Dietes saludables sostenibles: principis rectors
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>

EDUCACIÓ

- Mirada sistèmica: Evania Reichert en el seu llibre "el cuidado del alma infantil"
- Guia d'aplicació del sistema d'autocontrol en menjadors escolars (AERCOV, 2017), València. Consultable aquí: https://www.restauracioncolectiva.com/ana1/Guia_APPCC_AERCOV.pdf
- Pequeños cambios para comer mejor. Catalunya:
https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf
- ANNEX 1. Recomanacions per a la restauració de col·lectius en concret les escoles de la Generalitat de Catalunya. 2022. O També consultable aquí:
https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- ANNEX 2. Assessorament tècnic- diagnosi espais de menjador (1)

(1) En aquest annex podreu trobar un treball professional de com ha de ser un espai per a ser respectuós amb els infants, la cooperativa l'Esberla va demanar aquest estudi en coherència els valors pedagògics aplicats a l'espai.
- ANNEX 3. Model d'informe trimestral editable. Arxiu excel.



GUIA PER A LA TRANSICIÓ ECOFEMINISTA EN L'ALIMENTACIÓ PER A COL·LECTIVITATS. Equip d'acompanyament.

Per desenvolupar:

GOVERNANÇA I PARTICIPACIÓ INTERNA

- Gestió legal-administrativa
- Gestió econòmica
- Lideratge i participació de la diversitat d'agents de la comunitat educativa

Moltes gràcies a l'Esberla que malgrat no haguem acabat la guia juntes han estat les incentivadores d'aquest recull d'experiències del Menjador.