

PASSEM TEMPS JUNTS

És una col·lecció en tercera persona del plural. El focus d'atenció el posem a aprendre a gaudir del temps plegats, adults i infants, i a fer partícips els nens i nenes de les nostres activitats habituals, en la mesura del que és possible. Comencem amb una proposta senzilla: cuinar junts!

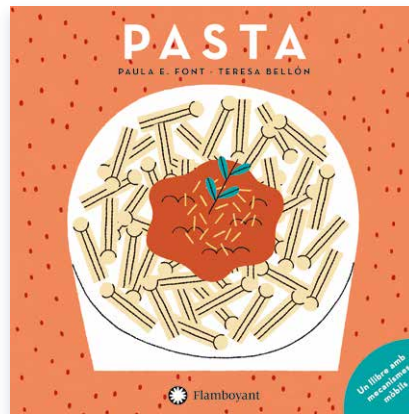
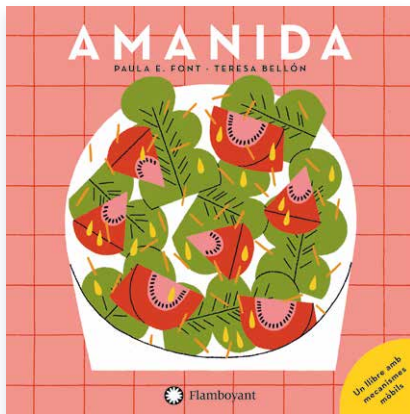


PERQUÈ JUNTS...

- **Aprenem amb l'exemple:** perquè no hi ha millor manera d'aprendre que veient de primera mà com es fan les coses. A la vida no tot són instruccions, l'actitud i la cura també compten!
- **Fem més forts els vincles que ens uneixen** i creem complicitats.
- **Alimentem l'autoestima:** perquè el sentiment de ser útil és dels més capacitadors que hi ha i, tot i que els infants encara no poden fer-ho tot, hi ha coses que sí.
- **El temps pren un altre valor.** No sempre disposem de gaire temps per estar plegats. Per tant, implicar els infants en les tasques quotidianes és, també, una manera de guanyar temps per compartir!

I PERQUÈ QUAN CUINEM JUNTS...

- Ens acostumem a **identificar aliments reals**, tant per l'aspecte físic que tenen com per la textura i el sabor.
- Aprenem **vocabulari bàsic:** aliments, estris, accions.
- Desenvolupem **bons hàbits** alimentaris.
- **Tota la família menja el mateix menú** i facilitem que els infants descobreixin una varietat més gran d'aliments, sabors i textures de manera progressiva i natural. Nosaltres ens estalviem haver de preparar plats diferents per a petits i grans, i el paladar dels infants es va adaptant als nous tipus de menjars que va incorporant.



SOBRE LA COL·LECCIÓ

- **Té mans i manetes**, perquè hi ha coses que val més que facin les persones adultes (encendre el foc, tallar amb el ganivet) i d'altres que poden fer els infants (rentar un tomàquet, pelar un plàtan).

- **Mostra els aliments en diferents estats**: sencers/ trossejats, per dins/per fora, crus/cuinats.

- **Permet imitar les accions a través dels mecanismes**. Així, l'infant pot acompanyar l'adult i mimetitzar cada pas durant tot el procés d'elaboració del menjar. I, quan no som a la cuina, podem jugar i recordar com es prepara cada plat, explicar-ho a altres persones o, simplement, recordar l'experiència viscuda i gaudir-ne individualment.

- **Va més enllà d'un imaginari de cuina**, perquè inclou el factor humà en les il·lustracions (i en el temps verbal!) i ho fa sense posar èmfasi en el gènere, el vincle entre els personatges o l'edat (més enllà d'establir la diferència adult/infant). Tothom s'hi pot sentir representat!

- **No són només receptaris!** Perquè, a més de preparar plats senzills i sans, el que compta és compartir una estona plegats.

- Els tres llibres poden veure's com un primer, un segon i unes postres, tot i que **funcionen de manera independent**. Vosaltres trieu quin és el moment idoni per a cada plat! A més, fan servir **aliments bàsics i saludables** que s'adapten a la majoria de dietes.

- Les receptes que us proposem són **compatibles amb la lactància materna** i amb la filosofia del **baby led weaning** (BLW) o alimentació complementària dirigida per l'infant. Segons l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP), el BLW és positiu perquè permet que l'infant vagi al seu ritme i explori els aliments de manera progressiva i intuïtiva, adaptant-se a les pròpies habilitats i sense esforç. Això afavoreix l'autonomia i la transició cap al menjar adult i disminueix el risc de sobrealimentació i obesitat futurs.

