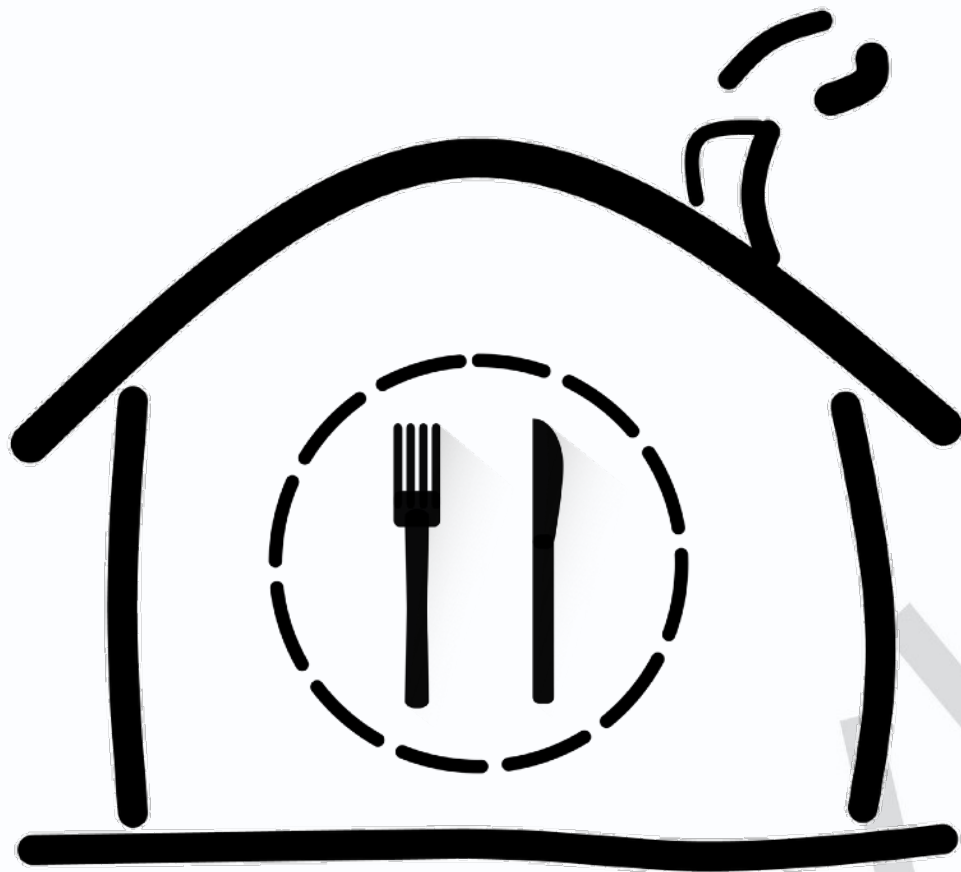


# ENS QUEDEM A CASA...

ALGUNES IDEES PER INFANTS AMB TEA

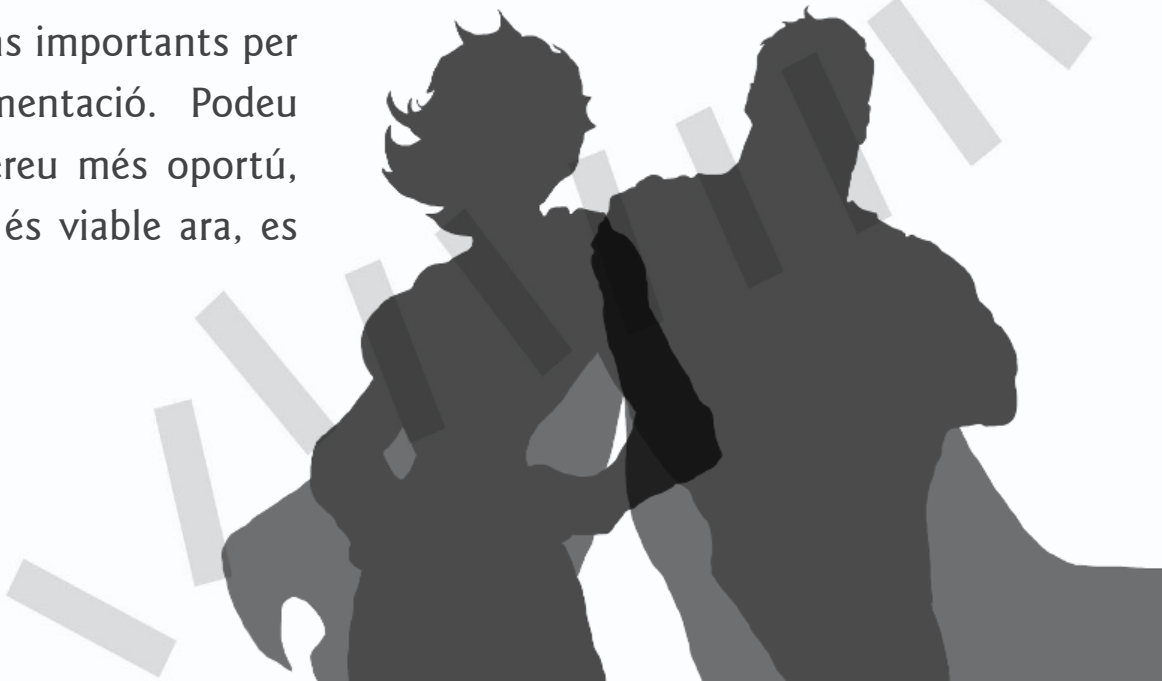


## L'ALIMENTACIÓ

Per davant de tot **recordem que no són super herois!**

Sabem que el confinament és una situació molt difícil per tots. Per això haurem d'acceptar que aquelles persones amb TEA que tenen dificultats per acceptar els aliments, possiblement es tornin **més rígids**; i els que tinguin més neguit per menjar, mostraran **més ansietat** i ens serà difícil posar-los límits... **no passa res! Quan tot torni a la normalitat ja reprendrem entre tots la feina!**

Tot i així us oferim algunes orientacions importants per acompanyar en el procés de l'alimentació. Podeu provar-les en el moment que considereu més oportú, tot acceptant els propis límits. Si no és viable ara, es pot provar més endavant.



## ALGUNES IDEES



Com entenem l'alimentació.



Observacions entorn les dificultats en el TEA.



Activitats entorn l'alimentació i exemples d'activitats.



Contes al voltant de l'alimentació i exemples d'activitats.



Cançons per anticipar, jugar i treballar els hàbits.

## COM ENTENEM L'ALIMENTACIÓ

L'alimentació no és només una necessitat física, sinó un **tipus de relació amb l'entorn**.



En molts infants amb TEA apareixen moltes angoixes i la mateixa dificultat que mostren en establir relacions la tenen en acceptar o regular l'alimentació.

Podeu llegir les [aportacions de Josep Maria Brun \(2020\)](#) psicòleg especialista en TEA a la xerrada per famílies de Carrilet.

**NO MENJA RES!**

**NO PARA DE MENJAR!**

- L'alimentació és un **procés** que està lligat a la imitació, la comunicació, la vida en grup i a les relacions socials. A través del vincle que s'estableix s'ajuda a contenir el malestar de l'infant.
  - **Comprendre que la por és un sentiment que predomina en ells, pot ajudar a que actuem de forma més pacient.**
  - **No és que no vulguin menjar, és que els hi costa.**
  - **No és que vulguin menjar tota l'estona, és que no saben com parar.**
  
- Al voltant de l'alimentació caldrà **posar límits i estructura.**



## A NIVELL GENERAL PODEM...

- ❑ Intentar **mantenir els horaris dels àpats** principals: esmorzar, dinar, berenar i sopar i **un espai** on fer-ho. Això donarà estructura i repetició, així com sensació de control. Elaborar un **menú setmanal** ens ajudarà a planificar un menú equilibrat i variat i estructurar els 'capritxos'.
- ❑ **Crear rutines:** parar la taula, rentar-se les mans, posar o cantar la mateixa cançó, mostrar l'horari (*senyals externes* que donin informació que és hora de menjar).
- ❑ **Anticipar** el menú amb imatges o paraules.
- ❑ Podem omplir recipients a la nevera amb **fruites tallades i variades que més agradin** a casa: que quan obrim la nevera la trobem atractiva... (i que sigui tan fàcil de menjar com altres coses).



## OBSERVACIONS ENTORN LES DIFICULTATS



Entorn l'alimentació, en molts nens amb TEA apareixen moltes angoixes..

- **Procurar menjar plegats.** D'aquesta manera també farem de model.
  - Si és molt selectiu en el menjar **se li pot respectar el que ell vol**, però el veure el menjar de la resta, pot facilitar l'interès cap a ell.
  - Sabem que l'ús de **tablets** pot ajudar perquè les imatges fan que no s'adoni del que està fent. Si no ens adonem d'allò que fa por, sempre és més fàcil, però en la mesura del possible és bo estar al seu costat i fer-se present.
- En infants amb moltes dificultats és molt important **permetre que toqui i explori els aliments**, en el moment en el que no té pressió per menjar serà més fàcil que pugui acostar-se (posar-s'ho sobre els llavis, tocar-ho amb la punta de la llengua, etc).

- **Mesurar adequadament les quantitats dels plats.** A un nen que no li agrada o creiem que no tastarà el que li posem, se li ha de posar una quantitat simbòlica. Per aquells en canvi que no tenen límits, caldrà posar un bon plat però no donar l'opció a repetir.

### **Els límits els haurem de posar nosaltres!**

Podem estructurar també els moments de picotejar (esmorzar, picar, dinar, berenar, sopar).

- Anticipar el menjar que haurà (amb imatges o veu).
- **És important no forçar al nen a menjar.**
- Sovint és més fàcil donar **aliments purs** (sense salses o barrejats).



**Crear un clima tranquil serà la clau perquè el nen pugui estar relaxat i es vagi obrint a provar aliments nous. El fet de menjar ha d'estar lligat al plaer i al vincle.**



## ACTIVITATS ENTORN L'ALIMENTACIÓ



Podem treballar l'alimentació de manera transversal usant moltes activitats, moltes de les quals us vam proposar a les activitats per fer a casa.

- **No cal preparar grans activitats** per aconseguir fer un bon treball amb els infants. Només el fet d'organitzar bé una rutina i repetir-la.
- **Muntar una estructura en tot allò que plantegem, i tenir-ho tot organitzat i preparat.** Per exemple si ens posem a fer una recepta 'sobre la marxa', el no tenir les coses preparades podria fer que el nen perdi l'interès, o es frustri davant l'espera contínua
- En els àpats més senzills, és important que puguin **triar entre un parell d'opcions** (galetes o pa, suc o llet), bé sigui amb paraula, gest o mirada. Triar sempre reforçarà les demandes, la identitat i la comunicació, encara que ja sapiguem què és el que li agrada o el que triarà!



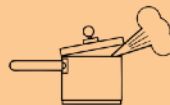
## US PROPOSEM ALGUNES IDEES QUE DONEN MOLTA IMPORTÀNCIA A LA PLANIFICACIÓ, L'ESTRUCTURA I LA REPETICIÓ.

Pretenem oferir un escenari “lúdic”, relaxat i real, on poder experimentar i provar diferents aliments.

- ❑ **Adapteu les propostes** de receptes al vostre infant, mireu de fer primer allò que sabeu que pot motivar i agradar, i poc a poc, introduïu nous ingredients i tècniques.
- ❑ També és **possible que al principi no s'ho vulguin menjar**, podeu menjar-vos-ho vosaltres donant exemple i seguir repetint fent-ho més previsible.
- ❑ Intenteu **gaudir de compartir una activitat** amb ells, poc a poc i repetint l'experiència, es veuran canvis.



**RECEPTES DE CUINA PER A NENS CARRILETEROS**

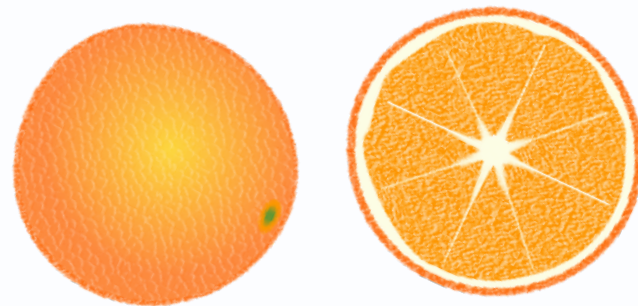


## EXEMPLE D'ACTIVITAT 1- FEM SUC DE TARONJA

- Preparar la taula on ens posarem

(recollir el que es pugui tocar i tenir un endoll a prop).

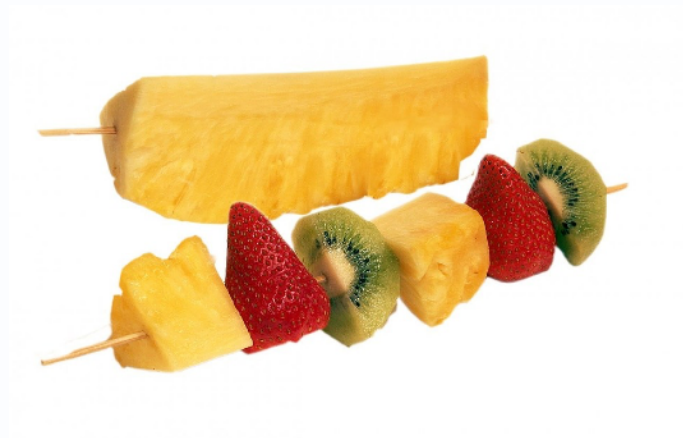
- Dir en veu alta (alguns poden fer una llista amb paraules, altres poden tenir les imatges del que necessitem o usant receptes visuals com [aquesta!](#)) quines coses necessitarem, i anar plegats a buscar-les.
- Posar-se un davantal (si ho tolera), així emmarquem l'activitat.
- Quan tenim tot preparat és el moment de començar. És important estar tranquils, **no hi ha pressa**. S'agafa una taronja i amb o sense ajuda el nen les va partint.
- Quan les tenim totes és el moment d'expressar, i quan està tot plegat el nen pot repartir el suc per tothom. Treballem l'espera!
- **Recollir com sempre serà un moment molt important, on ajudem al nen a entendre que tot torna al seu lloc i s'acaba**. Per tant, haurem de pensar en quina tasca pot fer per ajudar-nos i col·laborar (per exemple, llençar les taronges a la brossa...).



## EXEMPLE D'ACTIVITAT 2- APROFITEM LA FRUITA PER TREBALLAR MOTRICITAT FINA

Una altre opció pot ser la de pelar una fruita al nen, i amb la supervisió i ajuda de l'adult, permetre que el nen amb un ganivet sense serra, la pugui anar tallant en un plat. **La importància en aquest cas serà l'ús que facin de les seves mans i que puguin estar actius en la proposta.** Alguns nens posteriorment ho menjaran, altres no, per tant els objectius seran diferents segons l'infant però en tots els casos es poden beneficiar.

En funció dels talls que s'hagin fet, es podria “jugar” amb ells, i o bé fer formes diferents: rodones, ratlles, cares somrients o series, com clavar-les en un pal a mode de broquetes.

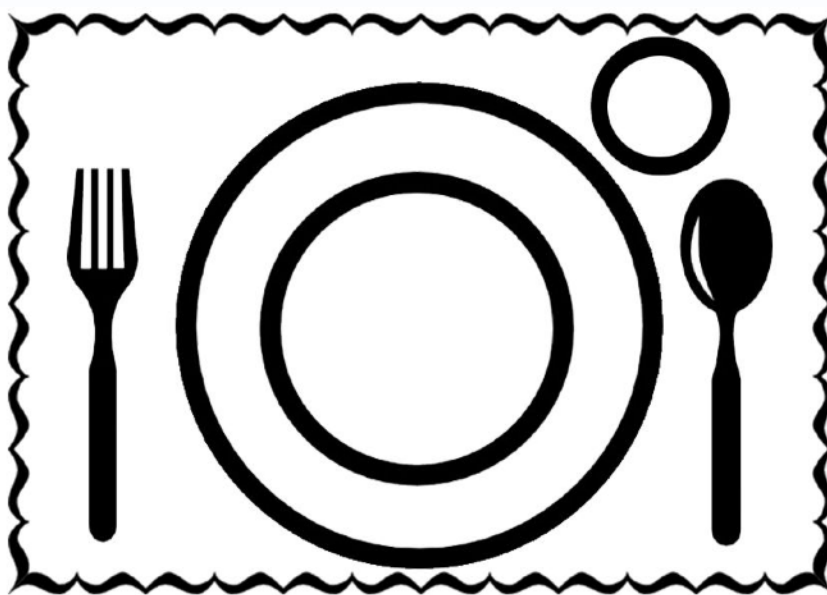


### EXEMPLE D'ACTIVITAT 3- PREPAREM LA TAULA

Dins de les **rutines del dia a dia** preparar la taula és un acció que es repeteix en diferents ocasions.

Per tal de donar un model de com posar la taula podem **utilitzar com a pauta una imatge** on l'infant pugui veure el lloc que ocupa cada estri, i què ha de posar per a cada persona. Amb aquesta activitat fomentem l'autonomia, la motricitat fina, la planificació i fins i tot el pensament lògic-matemàtic.

Contar les persones que som i contar els estris, els gots, omplir la gerra d'aigua o posar els trossos de pa en una panera... poden complementar l'estona.



## CONTES SOBRE L'ALIMENTACIÓ



Parlar de l'alimentació en moments que no estem a la taula també és un recurs atractiu i interessant, i traurà pressió!

Hi ha contes amb temàtiques relacionades amb l'alimentació que podem fer servir per després poder jugar amb els ninos, pensar menjars, recordar noms d'aliments...

**Repetir** els mateixos contes és positiu pels infants amb TEA ja que els permet poder estar tranquils perquè ja el coneixen i anticipen què passarà.



## EXEMPLE D'ACTIVITAT 4- TREBALLEM EL CONTE



A partir de la visualització del conte, podem crear activitats al voltant dels personatges i els aliments. Internet és ben ple d'idees ([mireu!](#)),

Aquest material ens podria servir per jugar a introduir per la boca del personatge diferents aliments.

Alhora que es reproduïx el conte, també dóna la oportunitat de veure com desapareix el menjar. Jugar amb el **concepte dins-fora**, veure com **apareix i desapareix pot ajudar al nen en el seu procés de simbolització.**



## CANÇONS SOBRE L'ALIMENTACIÓ

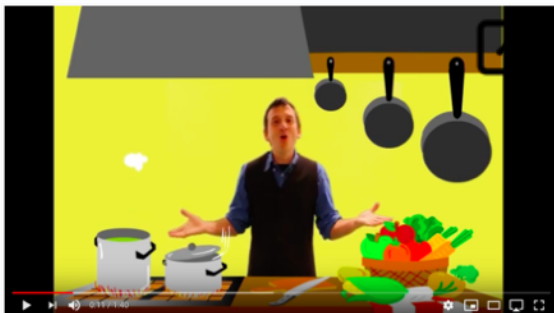


Les cançons ens poden servir per anticipar el moment de menjar i així donar un indicador extern i a la vegada com quelcom lúdic per fer jocs. Us proposem algunes cançons!

Cançons **per anticipar** l'hora d'anar a menjar que podem cantar nosaltres!



Cançons per fer **coreografies** i cantar.





També podem trobar cançons per acompanyar alguns dels **hàbits** del dia a dia. Per exemple seria el cas de la **cançó per a rentar-se les dents** de la Damaris Gelabert. Poder cantar l'estrofa principal, ens pot servir per **marcar l'inici i final d'aquella acció**.



El mateix proposem per **rentar-se les mans** (que ara és tan important!), cantar l'estrofa principal permetrà acompanyar la seqüència de manera lúdica i rítmica.

