Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

ÀPATS EN FAMÍLIA

Alimentació Saludable i Criança Positiva

Secretaria de Família del Departament de Benestar social i Família

ÀPATS EN FAMÍLIA

Elaborar les directrius i la programació d'actuacions en matèria de suport a les famílies; vetllar per les iniciatives del Govern destinades **a donar suport i protecció a les famílies** i vetllar perquè els diferents departaments de la Generalitat i les entitats vinculades en l'àmbit familiar actuïn de manera coordinada són funcions de la Secretaria de Família.

Desenvolupa la seva actuació a partir principalment de les mesures incloses a la ***Llei 18/2003, de 4 de juliol, de suport a les famílies***

Per Acord de Govern 126/2013, de 25 de setembre, es va aprovar el ***Pla integral de suport a la família per al període 2012-2016***, el qual recull el conjunt d'actuacions que en matèria de família es duen a terme per part dels diferents departaments de la Generalitat de Catalunya.

Pla Integral de Suport a la Família

La política familiar de la Generalitat de Catalunya s'estructura de manera transversal a partir de totes les polítiques sectorials, d'acord amb els criteris següents

- **Reforçar a la família com a factor de protecció i benestar (*vincles , parentalitat)***
- **Acceptació social de les diverses formes de relació i diversitat familiar**
- **Reducció progressiva de les dificultats per a iniciar el projecte familiar *(1,39 index fec.)***
- **Conciliació de la vida familiar (*horaris racionals*)**
- **Coresponsabilitat en l'àmbit familiar (*repartiment desigual, doble salari*)**
- **Prevenir l'exclusió social de les famílies amb dificultats**

Context

La societat actual està sotmesa a constants canvis i transformacions, que sovint afecten a les famílies tant pel que fa a la composició de la seva estructura, com quan a les relacions entre les persones que la formen.

- **Estructuralment les famílies cada vegada són més reduïdes i plurals**
- **Augment de les famílies monoparentals**
- **Augment i normalització de les separacions i dels divorcis**
- **Augment de nous marcs de convivència: homes i dones amb fills que reconstrueixen noves unitats familiars, que en alguns casos poden tenir més complexitat a l'hora de gestionar, horaris poc racionals...**

Desconcert, desorientació, manca de referents, necessitat d'adaptar-nos a nous patrons, sensació d'inseguretat sobre les capacitats parentals , culpes, deleguem la responsabilitat en altres institucions: escola, s.socials, salut...

Context europeu/ criança positiva

En un context europeu de profunds canvis socials, en els darrers anys,s'ha obert un debat a Europa en relació amb l'exercici de les responsabilitats parentals que afecten el desenvolupament de la vida diària de les famílies i l'educació dels fills i filles.

El Consell d'Europa aprova a finals del 2006 la Recomanació 19 del Comitè de Ministres als Estats Membres sobre polítiques de suport a l'exercici positiu de la parentalitat. Segons aquesta Recomanació, la *parentalitat positiva* és: **"*el comportament dels pares i les mares que es basa en l'interès superior de l'infant i que vetlla per la seva cura i pel desenvolupament de les seves capacitats, evitant la violència, donant-li reconeixement i orientant-lo d'acord amb uns límits establerts que permetin el seu creixement com a persona*."**

En aquesta línia, la Secretaria de Família, en el marc del Pla de Govern, crea el **programa *Créixer en família* de suport a la parentalitat i *l'Àpats en Família.***

Impacte econòmic de la crisi

Crisis socioeconòmica

- Futur incert
- Manca d'estabilitat

Estudi de l'Observatori de la Vulnerabilitat de la Creu Roja a Catalunya sobre l'accés de la infància a l'alimentació saludable, 2015.

- Objectiu: valorar l'impacte de la crisis en l'àmbit de l'alimentació de la infància, en relació a la seguretat alimentària i la qualitat de la dieta.
- Univers de la mostra: 1.000 famílies que participen en programes contra la pobresa i la lluita contra l'exclusió social.

- El 8,2 % dels nens i nenes presenten uns nivells d'inseguretat alimentària greu
- 91, 8% dels nens i nenes presenten nivell d'inseguretat alimentària lleu o moderat.

Què és “Àpats en Família” ?

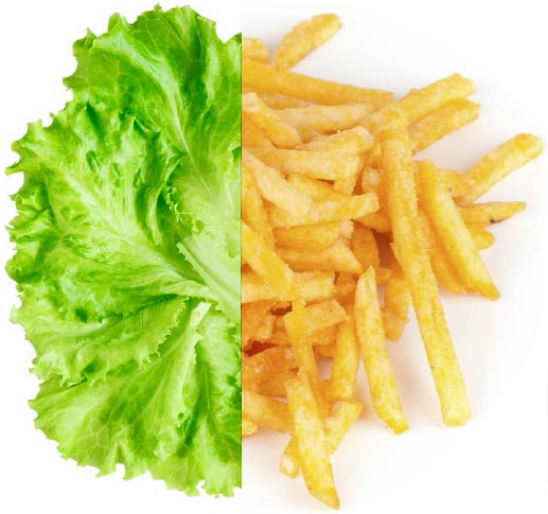
- Programa preventiu d’orientació educativa per a famílies: perfil ampli i universal de família.
- Programa dissenyat sobre la base de la criança positiva, afavorint que nens i nenes puguin desenvolupar plenament els seu potencial amb vincles afectius càlids, protectors i estables.

- L’entorn familiar és un factor de prevenció i protecció privilegiat per al desenvolupament i benestar dels infants.
- Afavorir processos de reflexió sobre pràctiques educatives que es donen entorn l’alimentació des de la perspectiva nutricional, relacional i econòmica.

ÀPATS EN FAMÍLIA

Objectius

Treballar i reflexionar amb la família per a prendre consciència com a model que són



- **Hàbits saludables i responsables en relació a la nutrició.**
- **Pràctiques educatives al voltant de l'alimentació.**
- **El malbaratament alimentari i la seva repercussió sobre l'economia familiar.**

ÀPATS EN FAMÍLIA

Programa

Cicles de dos tallers adreçats a famílies amb fills i filles entre 0 i 18 anys:

0a2 2a6 6a12 12a18

- **Sessions conduïdes per una persona experta.**
- **Treballar a partir de les vivències personals.**
- **Reflexionar i intercanviar experiències.**
- **Convertir els àpats i l'alimentació en una oportunitat per l'educació i l'aprenentatge de les competències saludables.**

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

Els àpats i l'alimentació una oportunitat per l'educació i l'aprenentatge de competències saludables

ÀPATS EN FAMÍLIA

- **Millorar la salut emocional enfortint les relacions i la comunicació.**

- **Ajudar als infants a tenir actituds més responsables.**
- **Aprendre hàbits alimentaris saludables.**
- **Potenciar la seguretat, la confiança i la pertinença.**

Material pedagògic

- Garantir la unitat dels continguts i de l'estructura de tot el programa.
- oferir als professionals un seguit de recursos didàctics que els ajudin a conduir les sessions de manera fluïda i eficaç.

Tot el material inclòs en un usb:

- Guia per a les persones dinamitzadores
- Per saber-ne més: material informatiu i continguts complementaris per a pares i mares
- Fitxes de treball per als pares i mares per a desenvolupar les activitats durant les sessions del cicle
- Vídeos

Guia per a dinamitzadors

Informació i acompanyament

Que s'ha de fer durant les dues sessions.

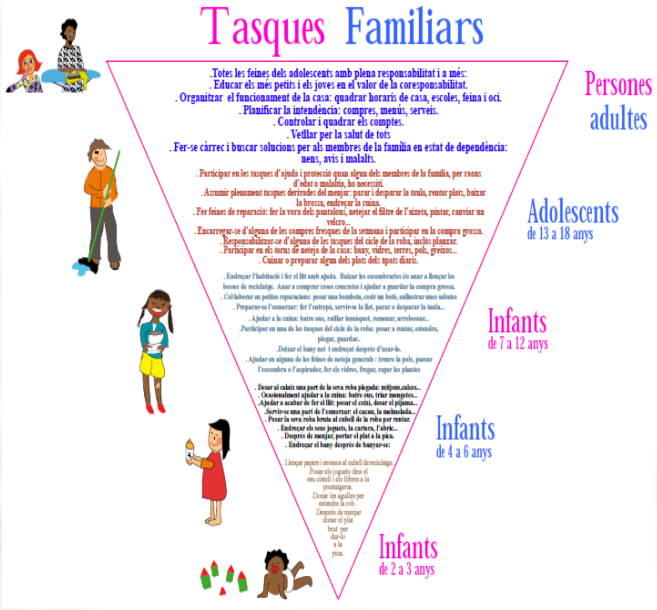
- **Els objectius que es pretén aconseguir i les competències que s'espera que assoleixin els pares i les mares.**
- **Les indicacions per desenvolupar les activitats i ls materials i els recursos per dur-les a terme.**

Guia per saber-ne més

Informació d'interès per a pares i mares

- **Continguts sobre l'organització i les estratègies per a una bona alimentació.**
- **Menjar bé, una responsabilitat compartida.**
- **Com gaudir dels àpats familiars.**
- **El malbaratament i l'economia en el àmbit de l'alimentació familiar...**

Alguns exemples de qüestions que es treballen a través d'activitats



- Disminuir preocupacions, aprendre a adaptar les racions a l'edat, a la sensació de gana de la criatura, menjar poc a poc...
- Incidir en la comunicació a la taula en un ambient positiu, lluny d'aparells electrònics...
- Despertar l'esperit crític i el consum responsable, aprenent a interpretar la publicitat i influencia dels mitjans...
- Vetllar per la implicació de tots i totes en la planificació dels àpats en família i la compra familiar, l'ordre al rebost...
- Vetllar per una compra amb productes de proximitat i de temporada...

ÀPATS EN FAMÍLIA

A qui va dirigit ?

- **A serveis d'atenció a les famílies del territori de Catalunya.**
- **Pot ser complementari a programes d'orientació educativa per a pares i mares.**

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

Gràcies per la vostra atenció

Per més informació:

www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/Formacióparesimares