

## **Benestar Social i Família impulsa el programa “Àpats en Família” per a una alimentació saludable i una criança positiva amb la col·laboració de l’Obra Social ”la Caixa”**

**Ofereix tallers a famílies amb fills de 0 a 18 anys on es treballaran aspectes com l’alimentació, la comunicació a taula, el consum responsable o la coresponsabilitat**

El Departament de Benestar Social i Família amb la col·laboració de l’Obra Social ”la Caixa” impulsa el programa “Àpats en Família” que té per màxim objectiu promoure l’alimentació saludable de les famílies catalanes i reforçar la criança positiva amb l’adquisició d’hàbits saludables. La iniciativa d’orientació educativa ofereix eines des de la perspectiva nutricional, relacional i econòmica.

La presentació aquest matí a la seu del Departament ha anat a càrrec de la vicepresidenta del Govern i consellera de Benestar Social i Família, Neus Munté; i el director general de la Fundació Bancària “la Caixa”, Jaume Giró. També hi ha participat la secretària de Família, Dolors Gordi.

El programa consta d’un cicle de dos tallers organitzats per franges d’edat adreçats a famílies amb fills de 0 a 18 anys. La conducció anirà a càrrec d’una persona experta que treballarà amb els pares i mares a través de l’intercanvi i la reflexió. Això inclourà pràctiques educatives al voltant de l’alimentació, hàbits saludables i responsables en relació amb la nutrició i, finalment, l’estalvi i l’aprofitament alimentari, així com la seva repercussió en l’economia familiar.

La consellera Neus Munté ha assegurat que **“estem molt satisfets amb aquest programa. S’ha de dir que ens avala l’experiència del “Créixer en Família”, el seu germà gran, que enguany ha arribat a la seva tercera edició. Més de 5.000 famílies d’arreu de Catalunya hi han participat fins ara. Si amb “Créixer en Família” ens centrem en oferir espais de suport, virtuals i presencials, als pares i mares interessats en la criança positiva, amb el programa “Àpats en Família” volem donar un pas més i consolidar aquesta línia d’acompanyament i enriquiment mutu, en aquest cas des de l’àmbit nutricional i relacional”**.

**“El foment d’hàbits alimentaris saludables durant la infància i la adolescència és, sens, dubte, una inversió de futur. Com a eina de prevenció, però també en relació al desenvolupament emocional dels més petits. Amb aquest convenciment, el Departament de Benestar Social i**

■ **Comunicat de premsa** ■

---

**Família i l'Obra Social "la Caixa" sumem esforços per a l'impuls del programa Àpats en família**", explica Jaume Giró, director general de la Fundació Bancària "la Caixa".

"Àpats en Família" constata com l'entorn familiar és un factor de prevenció i protecció per al desenvolupament i el benestar dels infants. Al mateix temps, la criança positiva permet que el menor desenvolupi plenament el seu potencial amb vincles afectius càlids, protectors i estables. També parteix del convenciment que uns hàbits alimentaris saludables assegurin el desenvolupament físic, psicològic i emocional de l'infant.

Per tot plegat, el programa impulsat per la Secretaria de Família aposta pels àpats familiars, ja que creen un espai de comunicació on s'aprenen hàbits alimentaris saludables, s'afavoreix l'aprenentatge d'unes competències saludables que ajudin els infants a tenir actituds més responsables, alhora que millora la seva salut emocional mentre s'enforteixen les relacions i la comunicació en el si del nucli familiar.

En les activitats del programa es treballaran aspectes com:

- **L'alimentació dels fills:** adaptar les racions a les diferents edats, respectar la sensació de gana o variar el tipus d'aliments, la manera de cuinar-los i presentar-los.
- **La comunicació a taula:** generar espais agradables, fomentar l'autonomia, elogiar petites fites o allunyar els aparells electrònics.
- **El consum responsable:** despertar l'esperit crític per interpretar la publicitat, ajustar les quantitats de menjar que posem al plat o comprar productes de proximitat i de temporada.
- **La coresponsabilitat:** implicar tots els membres de la família en la preparació i planificació dels àpats, en la compra familiar o en les tasques domèstiques.

"Àpats en Família" també compta amb un material didàctic elaborat per un equip d'experts en orientació socioeducativa a famílies i nutrició infantil. En concret, inclou una guia adreçada als professionals que dinamitzaran les sessions i uns annexos per a les famílies amb les idees més importants, les activitats i les tasques a fer a casa.

El programa es podrà oferir a qualsevol servei que atengui famílies d'arreu de Catalunya i podrà complementar qualsevol activitat d'orientació educativa per a pares i mares. De fet, "Àpats en Família" es beneficiarà de l'experiència acumulada pel Departament de Benestar Social i Família amb el programa "Créixer en Família", que enguany ha arribat a la seva tercera edició després de 1.800 tallers i més de 5.000 famílies inscrites arreu de Catalunya.

■ **Comunicat de premsa** ■

---

Amb aquesta iniciativa el Departament de Benestar Social i Família insisteix en la prioritat de convertir l'educació en l'entorn familiar en un recurs habitual i normalitzat per tal d'acompanyar a les famílies en el seu procés d'aprenentatge i creixement.

En el cas de l'Obra Social "la Caixa", aquesta col·laboració s'emmarca en el programa CaixaProinfància, dirigit a llars amb nens d'entre 0 i 16 anys en situació de vulnerabilitat i que va arribar a 17.832 menors a Barcelona i àrea metropolitana durant el 2014. CaixaProinfància ofereix tallers educatius familiars en la seva cartera de serveis, a través del programa de parentalitat positiva "Aprendre junts, créixer en família".

**29 de juny de 2015**