

## **Són per menjar-te millor, Caputxeta!**

L'alimentació i la literatura infantil

Llavors es va menjar una de les galetes, i es va sentir encantada en comprovar que tornava a minvar de nou. Tan aviat com va ser de la mida suficient com per passar per la finestra, va sortir corrent de la casa i es va trobar amb una munió d'animals petits...

*Alicia en terra de meravelles (Lewis Carroll)*

A la literatura infantil i juvenil trobem nombrosos exemples en els quals el menjar forma part principal de l'argument. En els contes populars són conegudes les aventures de *Hansel i Gretel* a la caseta de xocolata, la carabassa de *la Ventafocs* i la poma enverinada de la *Blancaneus*. La literatura contemporània no és aliena a aquest fet i podem recordar les galetes de l'*Alicia*, les fruites de l'*eruguet goluda* o l'ogre amic de la *Zeralda*. El menjar ha tingut i té una simbologia com a socialització, intercanvi o transmissió de pautes culturals.

Actualment hi ha una sèrie d'obres que intenten alertar sobre el sobrepès i l'obesitat, com és el cas de *Golosina i Perrozoso* o *Estic grassonet, i què?* Són llibres que posen l'accent en els hàbits alimentaris saludables, en els perills d'una dieta desequilibrada i en les bondats de fer esport habitualment. Intenten donar resposta a l'interès creixent d'uns pares conscienciats que volen educar millor els seus fills.

La bona literatura que tenim al nostre abast ens pot ajudar a parlar amb els infants sobre els aliments: Plantejar projectes sobre els plàtans a partir de llibres com *Me comería un niño*, investigar d'on prové i com es fa la xocolata amb el llibre *Charlie i la fàbrica de xocolata*, aprendre les meravelloses poesies que en ens va deixar Martí Pol al seu *Bon profit!* o conèixer com funciona una cuina amb *El lladre de menjar*, en són alguns exemples.

Durant aquest 2014, any de la dieta mediterrània, podem aprofitar dos moments puntuals que tenim a l'escola per tractar aspectes relacionats amb l'alimentació: l'hora d'esmorzar, ideal per parlar de fruita i l'hora de dinar, una estona que es pot compartir amb el servei de biblioteca per mostrar tot el que la literatura ens ofereix i que, amb una bona coordinació, pot ajudar els nois i noies a comprendre els perquè del menjar (origen, funció, diversitat, etc.) Dedicar un dia a la setmana a compartir aquests altre aliment que són els llibres amb les seves monitores de menjador, afavoreix les relacions i facilita el bon enteniment entre el menjar i el propi cos.

## La pràctica: *¿Quién come a quién?*

Conèixer la cadena tròfica, tot jugant al "cinquet"

Edat:	A partir de 8 anys
Nombre d'alumnes:	Petit grup
Objectius:	Gaudir de la lectura del llibre Conèixer i recordar la cadena alimentària
Recursos	Temps: 1 sessió
	Espai: Aula ordinària o biblioteca
	Material: Llibre: <i>¿Quién come a quién?</i> Joc de cartes a partir de les imatges del llibre.

*¿Quién come a quién?*<sup>1</sup> és un llibre d'imatges amb poc text, on cada animal es va menjant l'anterior, seguint la cadena tròfica o alimentària. Les diverses seqüències ens permeten conèixer un munt de bèsties i insectes curiosos. Les il·lustracions, en blanc i negre, són senzilles però molt expressives i originals.

A la biblioteca escolar proposem una acció **per a després de la lectura**. Fem un joc basat en el popular *cinquet*. Sempre procurem que els jocs proposats no tinguin l'afegit d'unes normes massa complicades que dificultin la seva execució. El cinquet és prou conegut i fàcil d'entendre.

Primer fem les fotocòpies de totes les pàgines i les reduïm a mida carta. És convenient, si es pot, tenir cinc jocs de cartes perquè així pot jugar tot el grup alhora.

Amb el material a punt expliquem les normes del joc, en el que es tracta de ser el primer jugador a descartar, és a dir, a quedar-se sense cartes abans que els oponents.

Normalment juguen quatre o cinc alumnes i es reparteixen totes les cartes entre ells. Comença sempre el jugador que posseeix la carta *Nació una flor*, que correspon a l'inici de la primera cadena alimentària.

A cada torn, el jugador ha de:

- Llençar una carta seguint l'ordre del llibre, és a dir, només podrà tirar qui tingui *Los pulgones se comieron la flor* o llençar una de les altres tres cartes que comencen les altres cadenes (*Del lobo nacieron las moscas*, *El escarabajo enterrador se comió al buho* o *En ese lugar creció la hierba*).
- Passar el torn en cas que no pugui llençar o robar del pou, si n'hi ha (en cas que juguïn només dos o tres alumnes).

Guanya la ronda, el primer jugador que es queda sense cartes.

L'experiència viscuda amb els alumnes de quart ens diu que amb aquest joc aprenen ràpidament el significat de les xarxes tròfiques. Naturalment ho poden aprendre d'altres formes però amb les activitats que proposem a partir dels llibres, creiem que els infants troben les portes d'entrada al coneixement i a la descoberta dels mecanismes que mouen el món. I ho fan jugant, dibuixant, inventant, parlant, etc. que és una forma d'aprendre molt més plaent.

Jaume Centelles

**NOTES:**

1. MIZIELINSKA, A. (2010) *¿Quién come a quién?* Barcelona. Libros del zorro rojo.

**Paraules clau:** Lectura, alimentació, hàbits saludables, cadena alimentària, joc.

**Entradeta:**

Actualment, es nota una preocupació general per la prevenció dels problemes relacionats amb una mala alimentació. Hi ha consciència i interès dels pares i mestres en educar els infants en una dieta saludable, sana i variada. I per això, la literatura actual n'està plena de bons títols que presenten exemples positius i aconsellen sobre com tractar aquesta pràctica social.