

EL SEMÀFOR DE LA GANA



Material

- Semàfor de la gana

Objectius

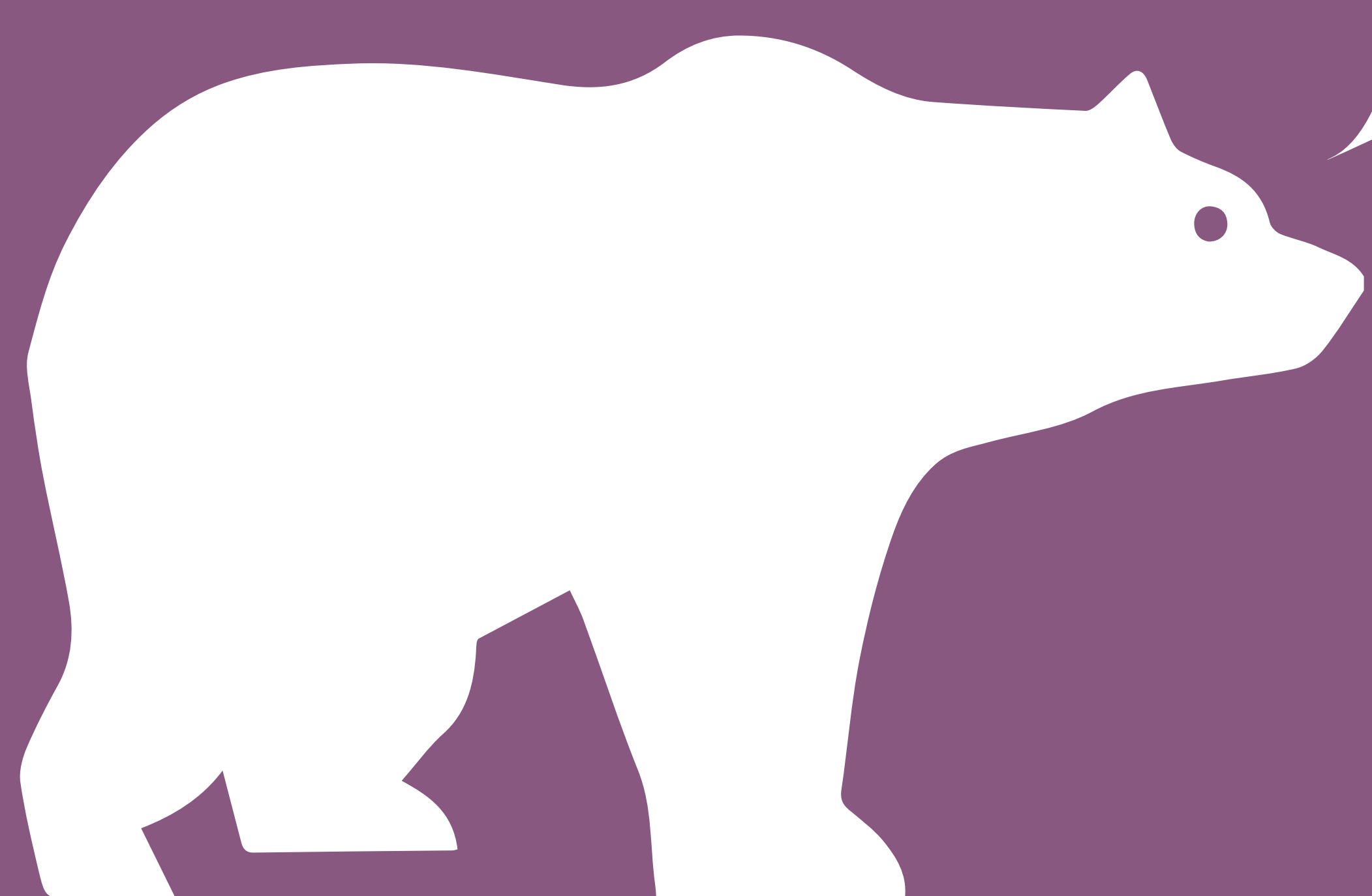
- Promoure que els nens i nenes mengin segons la gana que tenen, sempre tenint en compte una quantitat mínima i màxima que garanteixi una alimentació adequada.
- Proporcionar un codi als infants per tal que puguin expressar la quantitat de menjar que volen d'una manera més conscient i entenedora.
- Aconseguir que els infants demanin la ració segons la gana que tenen, amb l'objectiu de no llençar aliments.

Com es pot utilitzar?

- Col·locar el semàfor en un espai visible del menjador, ja sigui a l'entrada o a l'espai de servir-se.
- Establir un codi entre equip de cuina, monitoratge i alumnes del que significa, a nivell de quantitat de menjar, cada una de les tres racions: formiga, guineu i ós.
- A l'hora de ser servits, cada infant dirà en veu alta quin tipus de ració vol per cada un dels plats o ho assenyalarà, segons com estigui col·locat el semàfor dins del menjador.
- Recordar als infants que si tenen més gana podran repetir, per tal que no tinguin por de quedar-se amb gana quan demanen la ració.
- Els primers dies de funcionament del semàfor, durant l'estona de menjador els monitors/es poden anar recordant en veu alta com funciona i la importància de demanar la quantitat de menjar que menjaran, per no acabar llençant-lo. També es pot crear un càrrec per taula que s'encarregui de recordar-ho durant els primers dies abans de començar a dinar.
- Valorar si es vol disposar de diferents mides d'estris per servir per tal de tenir una mesura clara de cada tipus de ració.

QUANTA GANA TINC AVUI?

**Tinc
molta
gana!**



RACIÓ ÒS

**Tinc força
gana!**



RACIÓ GUINEU

**No tinc
gaire
gana...**



RACIÓ FORMIGA