

El comedor escolar: un lugar de encuentro saludable

José Diego Valenzuela Gaitán

Resumen:

En mi colegio el **CEIP "Malagona"** de Loja, este curso 2005/06, oferta a sus alumnos/as una serie de actividades complementarias y talleres con el objetivo de satisfacer y dar respuestas de calidad a las demandas de nuestros niños/as. Alrededor de 60 alumnos/as de 3 a 12 años asisten al Comedor del Centro, consumiendo diariamente productos de alta calidad y ecológicos suministrados por PROECO.

A primeros de cada mes se dota a las familias del menú mensual, y se trabaja con los alumnos/as hábitos de higiene, salud y buenas maneras a la hora de comportarse en la mesa, asimismo, se realizan también actividades lúdico-recreativas con monitores especializados después de comer que a continuación describiré más detalladamente. Así, relataré una serie de aspectos curriculares y metodológicos, importantes en el desarrollo del Comedor Escolar y más aún en un Centro donde gran parte del alumnado se encuentra en citación familiar y cultural desfavorable .

Palabras clave:

- Salud.
- Higiene
- Productos ecológicos
- Educación compensatoria.
- Actividad lúdica.
- Educación globalizada.
- Desarrollo integral



1. Comedor = Salud: Comedor Escolar

La finalidad de todo sistema educativo es promover el desarrollo integral de las personas.

En este sentido, el centro educativo tiene la responsabilidad de abordar una "Educación para la Salud"; o dicho de otro modo, el centro educativo tiene la obligación de ser promotor y difusor de salud, fomentando en el alumnado actitudes que promuevan hábitos y conductas saludables.

En los últimos tiempos se ha pasado de un concepto restringido y negativo de salud -como no enfermedad- hacia otro positivo, considerando la salud como globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social.

Así pues, se entiende la "Educación para la Salud" como un proceso de formación, de responsabilidad de la persona a fin de que adquiera conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, se trata de responsabilizar al alumnado y prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible, a través de la adquisición de hábitos y prácticas saludables.

En definitiva desde el ámbito educativo es importante realizar un buen trabajo "en pro" de la salud que se deberá plantear desde un tratamiento multi -e- interdisciplinar, abordando un conjunto de elementos culturales que impregnan todos los contenidos de las áreas o disciplinas del currículo y que deben de ser ejes aglutinadores de los procesos de enseñanza-aprendizaje debido a su poder globalizador y a la importancia que tienen en la vida de los individuos y de la sociedad.

La Educación para la Salud es un eje transversal del currículum.

Dentro de lo que se considera la Educación para la Salud, se presenta, avalado por la Organización Mundial de la Salud, entre otros los siguientes contenidos:

José Diego Valenzuela Gaitán

“Alimentación saludable y nutrición”
“Higiene en la Alimentación”

Dichos contenidos deberán tratarse en el centro educativo con un claro objetivo: concienciar al alumnado de la importancia de una alimentación adecuada que irá en beneficio de un buen crecimiento y desarrollo. Es muy importante que el alumnado llegue a comprender la necesidad de una dieta equilibrada.

Un estudio llevado a cabo por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España refleja que cada vez más niños/as en edad escolar, consumen en exceso alimentos considerados poco saludables. El resultado es que presentan un elevado déficit de nutrientes contenidos en alimentos naturales básicos en la dieta como: legumbres, verduras, frutas, leche, pescado; y sin embargo tienen superávit de carnes, pizzas, hamburguesas, postres, bollería y pastas de producción industrial. Así por ejemplo entre la población escolar un 24% toman caramelos y golosinas cada día, mientras que un 18% está abonado al consumo de bollería industrial a gran escala, sin embargo alimentos básicos como los antes mencionados no se ingieren en la proporción que los especialistas consideran adecuada, de ahí la importancia de una buena educación en este sentido y de la necesidad de fomentar un consumo responsable.

El centro educativo debe tener, entre otros, como objetivo en su Proyecto Educativo, que el alumnado sea capaz de sentirse un agente activo de su propia salud. Para conseguirlo, es básico y fundamental promover un ambiente social lleno de mensajes saludables, que poco a poco vaya afianzando conductas adecuadas, y modificando las menos saludables.

La edad escolar coincide con el máximo desarrollo del niño/a, tanto en los aspectos físicos como psíquicos y por esta causa la alimentación ocupa un lugar determinante. Desgraciadamente la forma de alimentarse de los niños en la familia o en los comedores escolares no siempre responde a sus exigencias nutritivas expresadas en menús bien diseñados.

El comedor escolar, como parte del centro educativo es un excelente ámbito para el desarrollo de una adecuada Educación para la Salud.

2. Normas de Nuestro Comedor Escolar:

Objetivos Generales:

- <Aprender a comer correctamente en grupo, siguiendo las normas básicas de Educación y Convivencia.
- <Valorar la importancia de la dieta equilibrada y hábitos alimenticios correctos.
- <Favorecer la comunicación con los/as compañeros/as en actividades no académicas.
- <Valorar y respetar otro tipo de trabajos, (cocineros/as, monitoras....).-
- <Potenciar actitudes higiénicas.
- <Asumir que se debe emplear un mínimo de tiempo para comer y con ello favorecer el proceso digestivo.
- <Asegurar una aportación energética suficiente.

(ver en DECÁLOGO elaborado y trabajado con los niños/as)

Alumnado

- <Cuidar el material.
- <Comer una cantidad mínima diaria y variada.
- <Usar un mínimo de tiempo para comer (30´).
- <Solicitar ayuda con corrección.
- <Respetar las normas básicas de convivencia y buena conducta.
- <Practicar las normas básicas de higiene personal.
- <Respetar a las personas que atienden el servicio de comedor.
- <Colaborar con aquellas tareas que se le solicite y para las que estén capacitados.

Monitores/as

- <Servir una cantidad y variedad adecuadas, y asegurar su consumo.
- <Vigilar y asegurar el uso de normas básicas de convivencia e higiene.
- <Controlar la utilización de un tiempo mínimo para las comidas.
- <Comunicar a las familias las incidencias de los más pequeños, cuando éstas lo soliciten.
- <Trasladar a los responsables del servicio de comedor, cualquier situación que exceda de su responsabilidad.
- <Enseñar un uso correcto de los utensilios empleados en la comida y unos hábitos adecuados en la mesa.

Familias

- <Favorecer y cooperar para el adecuado cumplimiento en las normas establecidas.
- <Comunicar al Centro por escrito, las posibles alergias, regímenes, etc.
- <Aportar ropa de recambio, para los más pequeños.
- <Comunicar con antelación las comidas excepcionales, de días sueltos, para los alumnos que no son fijos en el servicio.
- <Comunicar por escrito, al director, todas las incidencias que se deriven del servicio.

3.-Dimensión Educativa del Comedor Escolar:

El comedor escolar es ante todo un servicio educativo complementario, compensatorio y social especialmente destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de los principios de igualdad y solidaridad.

Como servicio educativo debe tender a la consecución de los siguientes objetivos:

- <Desarrollar hábitos y actitudes saludables en el alumnado en relación con la nutrición, lo que garantiza una dieta sana y equilibrada.
- <Favorecer la salud en el proceso de crecimiento del alumnado.
- <Promover la adaptación del alumnado a una diversidad de menús.
- <Desarrollar hábitos en el uso adecuado de instrumentos y normas relacionados con la comida.
- <Fomentar el compañerismo y las actitudes de respeto y tolerancia.
- <Potenciar la integración de colectivos socialmente desfavorecidos, así como del alumnado con necesidades educativas especiales.
- <Interesar a la familia en los beneficios que pueden obtenerse de una colaboración conjunta con los responsables del comedor escolar, tanto en lo referido a la salud como en su educación nutricional.
- <Concienciar a la familia en los patrones de conducta adquiridos en el comedor del centro educativo.

José Diego Valenzuela Gaitán

<Planificar actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y fomento de hábitos sociales y culturales.

Por tratarse de un servicio educativo, el plan del comedor forma parte de la Programación General Anual del Centro y queda incardinado en el resto de las acciones educativas.

Todos estos objetivos pueden desarrollarse mediante diferentes actividades, algunas de ellas realizadas en el aula, otras en el comedor escolar y otras en la propia familia.

Por ejemplo, podemos trabajar en el aula:

<Conocer el origen de los alimentos consumidos desde los procesos de producción, transformación comercialización hasta su consumo.

<Relacionar el consumo de determinados alimentos con las diferentes estaciones del año.

<Valorar la diversidad de alimentos de los menús servidos en el comedor escolar

<Concienciar al alumnado de la importancia de la dieta y la relación de esta con el rendimiento escolar. Por ejemplo, se puede elaborar con el alumnado distintos tipos de dietas, con los nutrientes adecuados en función de la edad.

<Trabajar desde la educación hábitos relacionados con el aseo general, manos, dientes, manipulación en el consumo de alimentos, etc.

<Fomentar desde la etapa de educación infantil el consumo de determinados alimentos, por ejemplo fruta, en sustitución del abuso del consumo de bollería.

<Aprovechar la sustitución de determinados alimentos en el comedor, en función de distintas religiones y culturas para trabajar la interculturalidad.

<Planificar actividades que fomenten una buena relación social: adecuada convivencia, buena comunicación, respeto, tolerancia.

<Utilizar, por ejemplo, "La Técnica de la Asamblea", como medio para establecer las normas que regulen el servicio del Comedor y que a su vez nos sirvan como dinámica de resolución de conflictos.

José Diego Valenzuela Gaitán

Estas actividades, relacionadas a modo de sugerencia, se puede trabajar con el alumnado tanto desde el aula como en el propio comedor, de una forma interdisciplinar y respondiendo al Proyecto Educativo de Centro.

Es importante que para la consecución de los objetivos y una adecuada Educación para la Salud no se trabaje como elementos o actividades anecdóticas, sino de forma reglada y sistemática.

De la misma forma se debe de implicar a las familias en todas estas actividades, ya que por una parte es un tema de toda la comunidad educativa, y por otra las familias deben de estar informadas en todas las actividades relacionadas con la educación para la salud de sus hijos.

Desde el punto de vista social el comedor escolar contribuye a:

<La compensación de las familias más desfavorecidas que se benefician gratuitamente de este servicio.

<La organización de la vida familiar cuando el padre-madre trabajan no pudiendo atender a sus hijos/as en horas del desayuno y del almuerzo.

<Concienciar a las familias de la importancia de una adecuada alimentación en el desarrollo integral del alumno/a.

INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Con la finalidad de que las familias no sólo conozcan, sino que además contribuyan a desarrollar una dieta equilibrada de sus hijos/as, de acuerdo con los criterios de una alimentación saludable, la programación de los menús se expondrán en los tabloneros de anuncios del centro, y se comunicará personalmente a los padres y madres del alumnado usuario del comedor escolar, incluyendo el tipo de preparación así como la composición de las garniciones y postres.

Del mismo modo las familias deberán tener acceso a la programación del comedor escolar y deberán estar informadas de las actividades de ocio y tiempo libre que se realizan para los periodos tanto anteriores como posteriores al comedor.

José Diego Valenzuela Gaitán

4.- Metodología y Actividades desarrolladas en nuestro Comedor Escolar:

Como anteriormente cité en nuestro colegio se encuentran alumnos/as que pertenecen a sectores desfavorecidos cultural, social y económicamente y gran parte de ellos/as acuden al comedor.

Su comportamiento, conducta y hábitos en el comedor no era la más adecuada al principio y tuvimos que organizar una serie de estrategias y normas para inculcarles respeto y disciplina en el comedor por sí mismos y para sus compañeros/as y con ello animarles y motivarles a la hora de comer.

Entre estas estrategias y actividades voy a citar dos:

DECÁLOGO DE CUMPLIMIENTO EN EL COMEDOR:



Son como diez mandamientos que repasamos y tenemos siempre presente en el mismo (los decimos por megafonía con su participación):





José Diego Valenzuela Gaitán

Es muy importante que estén puestos todos en la pared del comedor para que los niños/as los vean, así como trabajarlos a diario como rutinas y hábitos de buena conducta en el COMEDOR ESCOLAR.

-TALLERES DE COCINA CON EL ALUMNADO:

Piensan y elaboran alguna parte del menú del día siguiente como actividad, además lo servirán a sus compañeros/as y se abordarán en el aula propiedades y fotos sobre el proceso de elaboración de la receta.

ELABORACIÓN DE UNA GRANIZADA DE NARANJA

1-PELAMOS Y TROCEAMOS LA FRUTA



2 TIRAMOS LOS RESTOS .



3.-BATIMOS LA FRUTA PELADA Y PARTIDA Y LA INTRODUCIMOS EN UNA JARRA



4. RELLENAMOS CON AGUA LA JARRA.



José Diego Valenzuela Gaitán

5.- PROBAMOS EL RESULTADO PARA AÑADIR CON AZÚCAR



6.- INTRODUCIMOS LA JARRA EN EL CONGELADOR CON NUESTRO NOMBRE (GRANIZAMOS)



7.- LO SERVIMOS BIEN FRÍO A NUESTROS COMPAÑEROS:



José Diego Valenzuela Gaitán

☐ Referencias

Real Decreto 3484/2000, de 29 de diciembre. BOE nº 11 de 12 de enero de 2001, por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas.

Julián María Cano Villanueva: "La Ecoescuela: Una fórmula para la educación ambiental" Materiales Educativos de la Junta de Andalucía.

Recetario de Menús Ecológicos. Proeco Subbética, S.L.

☐ Autoría

José Diego Valenzuela Gaitán. Maestro/Tutor de Educación Infantil.

CENTRO: CEIP La Malagona. Loja. Granada.

TLFO.: 958 320 060

CORREO: www.gaitandiego6@hotmail.com.

PÁGINA WEB:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada