



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

## “A COMER”

AUTORÍA <b>JOSÉ TOMÁS GARCÍA DELGADO</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>EI, EP</b>

### Resumen

En la sociedad actual es cada vez más normal que ambos progenitores de la unidad familiar trabajen. A causa de ello, los niños, sobre todo en la franja de educación infantil y primaria suelen quedarse a comer en los comedores que habilitan los centros educativos. Es por ello, que debemos enseñarles a alimentarse, para que lleven una dieta sana y equilibrada, al igual que sepan comportarse en el transcurso del tiempo que dura la comida.

### Palabras clave

- Comida.
- Comedor.
- Higiene.
- Alimentación.
- Respeto.
- Saludable.
- Cubiertos
- Orden



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

## 1. INTRODUCCIÓN

El comedor, actualmente debe formar parte como elemento integrante del centro educativo, siendo este también un espacio donde se debe de educar a los alumnos. Este principio es fundamental a la hora de plantear el trabajo de los profesionales que desarrollan allí su labor: monitores/as, personal docente, colaborador personal de cocina, etc.

Por ello, la adquisición y aplicación por parte de los alumnos de unos hábitos de alimentación saludable, es un factor indispensable para que, los alumnos puedan obtener el máximo de beneficios de una dieta equilibrada y no caigan en enfermedades y problemas como los que por desgracia conocemos y son frecuentes de padecer por alumnos en las aulas; Anorexia, Bulimia etc.

En este sentido, lograr que los alumnos “coman prácticamente de todo” es una tarea que se debe abordar con dedicación y paciencia, pues, al igual que los pequeños se incorporan a la enseñanza obligatoria sin saber leer y poco a poco van aprendiendo es posible también que día tras día aprendamos a comer saludable y sano de modo que mantengamos una buena salud durante toda nuestra vida a partir de acciones saludables aprendidas desde pequeños. De ese modo, podremos mejorar en muchas facetas, tanto académicas, deportivas, etc. gracias a saber llevar una buena y sana alimentación sabiendo sobre todo comer.

## 2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Si bien es más que evidente la amplitud del tema; el planteamiento de unas metas a nivel general que guíen la labor educativa dentro del comedor escolar, pueden ayudarnos a clarificar la tarea de los profesionales implicados. Veamos a título de ejemplos los siguientes:

- Adquirir hábitos relacionados con la alimentación y la higiene.
- Adaptarse a los cambios alimenticios, aceptando progresivamente diferentes texturas, temperaturas y sabores.
- Aumentar gradualmente la autonomía en la alimentación, aprendiendo a comer solo.
- Controlar la ingestión de alimentos y no desaprovechar la comida ni tirarla.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Tomar conciencia de la necesidad de una dieta variada y equilibrada para un buen desarrollo físico e intelectual.
- Tener una buena conducta durante la comida.
- Respeto a los alimentos. Hay gente que no tiene que llevarse a la boca.

Todas estas tareas deben de ser coordinadas y controladas por los monitores individualmente para cada alumno, para de ese modo ir haciéndoles entender a los alumnos las deficiencias que tienen a la hora de ir a comer en el comedor. Es importante este control ya que si no son detectadas y corregidas a tiempo el alumno las puede sufrir otros lugar e incluso poderlas llegar a asimilar como hábitos, siendo perjudicial esas acciones para ellos.

### 3. COMER: HÁBITO

Como bien sabemos, la alimentación saludable debe cumplir tres requisitos: variedad, equilibrio y suficiencia. En este sentido, los años de vida son cruciales en el aprendizaje de buenos hábitos y el papel del educador se hace indispensable para ello. En alimentación no vale con decir la expresión “de tal palo tal astilla” dejando que pueda ocurrir algo que pueda resultar a los alumnos impredecible. Los gustos no se heredan, se aprenden y para ello debemos de tener clara las siguiente preguntas: ¿Cuáles son los hábitos que debemos primeros promover? ¿Cuál será el orden de los mismos?

#### 1. Antes de entrar a comer:

- Lavarse las manos.
- Entrar en el comedor sin correr y sin gritar.
- Respetar los lugares que tengan asignado cada uno de los compañeros.
- Ir con el concepto de alimentarse y no de jugar con la comida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

- Respeto a los alimentos y compañeros, (porque no le guste al alumno un determinado día la comida, no puede “darle la comida el resto de compañeros que si les gusta”

## 2. Durante la comida:

- Comer de todo.
- Sentarse adecuadamente.
- Manipular los alimentos con los cubiertos.
- Comer en pequeños mordiscos.
- Comer con tranquilidad.
- Masticar bien los alimentos.
- Masticar con la boca cerrada.
- No hablar con la boca llena.
- No gritar para pedir las cosas.

## 3. Después de la comida

- Dejar el comedor en orden.
- Lavarse las manos.
- Lavarse los dientes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

El hambre es una necesidad biológica, casi un acto instintivo pero a comer correctamente se debe aprender, como todo hábito. En este sentido, nuestros hábitos alimentarios se construyen precisamente durante la niñez, y es entonces cuando hay que detectar el problema y encauzarlo correctamente. Es necesario para ello educar, no engañar; pues probar un truco tras otro para que los niños abran la boca es contraproducente. Hay que seguir un método sin llegar obsesionarse con el tema.

En este sentido, las dificultades más usuales para la adquisición de nuevos hábitos son las siguientes:

- Costumbres y hábitos que el niño ya tiene incorporados.
- Problemas afectivos o de conducta (llamar la atención).
- Sobreprotección familiar.
- Durante la adolescencia, cambio de hábitos por rebeldía, estética o moda.
- Falta de costumbre con determinados alimentos (aversión creada a comerlos).

Enseñar a comer es como cualquier otro aprendizaje: leer, sumar o ir en bicicleta, pero para construir el hábito de comer es imprescindible que el niño lo asocie a:

- Un lugar (su sitio en el comedor).
- Unos objetos (el menaje).
- Un horario determinado.
- Una actitud tranquila.
- Una rutina y un ritual, al fin y al cabo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

Para ello, siempre debe de intentarse que se encargarse del mismo grupo la misma persona, ya que de ese modo los conocerá mejor a todos ellos y podrá seguir mejor la rutina y el hábito de comer de cada uno de los alumnos. El papel del educador en ningún momento es “dar de comer”; se trata des fomentar la autonomía del niño en la mesa para que coma solo.

#### **4. CON DULZURA Y PACIENCIA SE CONSIGUE**

No debemos perder los nervios con un niño, porque detecta que hemos perdido el control. Si fingimos no hacerle caso, al final el hambre le llevará a ceder. Además, es necesario predisponer positivamente a los niños antes de empezar a comer (“hoy vamos a comer una cosa muy rica”, “seguro que hoy vais a comer muy bien”); y reforzarlos positivamente mientras comen y al finalizar la comida.

Esta recomendación se hace indispensable cada vez que introduzcamos un alimento nuevo, pues tenemos que valorar su buen sabor, animarle a hacer descubrimientos y estimar su valentía y esfuerzo.

Aunque a veces es tendencia mas observable, no es recomendable chantajear a los niños para que coman con premios o castigos tal y como los concebimos ya transmite un mensaje equivocado sobre la comida. Podemos motivar usando preferentemente incentivos afectivos (halagos, piropos felicitaciones, etc.) para reforzar las conductas positivas frente a la alimentación.

El uso de incentivos materiales (regalos, premios, etc.) quedará relegado así solo en casos puntuales. Si damos premios, debemos usar siempre la imaginación, como por ejemplo ir pegando pegatinas en el borde del plato a medida que van comiendo o colocar un dibujo debajo del plato que solo podrán ver cuando se lo terminen. Los colores mismos de la comida, pueden servirnos para explicarles historias, plantearle un juego o relacionarlo con otras cosas de su mundo.

En cuanto a los castigos, siempre deben basarse en negarle al niño algún privilegio o actividad que les gustaría; nunca en anunciarles algo malo que les pasará si no se comportan adecuadamente.

Nunca hay que dejar solo y aislado a un niño que no terminó de comer mientras sus amigos juegan y tampoco comparar el ritmo de unos niños con otros. En cambio, cuando un niño tarda mucho en comer hasta el punto de ser el último, debemos incentivarle siempre en positivo. Ej.: “Te lo vas a pasar muy bien jugando en cuanto te termines este poquito de comida que te queda”.



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 26 – ENERO DE 2010**

En este sentido, no es recomendable apresurar las comidas, ni demorarlas en exceso. Ej.: Si nos vemos obligados a retirarles el plato y no han finalizado, decirles: "por ahora, se terminó la hora de comer". Por eso, si los niños no han comido cuando les tocaba, no debemos intentarlo a otra hora. Cualquier momento no es bueno para comer y hay que respetar los horarios.

Además, los niños no deben llevar juguetes, estampas, etc. al comedor; ni comer con la TV puesta. Finalmente, se enumeran unas recomendaciones generales que pueden servir de guía a la hora de abordar el reto de comer de todo:

- Animar a probar toda la comida, pero sin obligar. Su aversión por un alimento aumenta si se le obliga a comerlo. Si no se le fuerza, acabará probándolo.
- No servir platos "rebosantes", desmotivan y generan ansiedad a algunos niños. Ponerle sólo lo que suele tomar.
- Evitar la regla de "come hasta que quede limpio el plato".
- Buscar alternativas. Ej.: si rechazan la fruta, probar a darla en trocitos.
- Servir el pan y el agua con el primer plato. Enseñar a dosificarlos y tomarlos de forma responsable.
- Es contraproducente camuflar los alimentos que un niño no aprecia demasiado, bañándolos con ketchup, mayonesa o cualquier otro producto.
- No debemos permitir que el niño se hinche de bollería o golosinas entre horas con la idea de que "así por lo menos tendrá algo en el estómago".

## **CONCLUSIÓN**

Los comedores escolares son parte fundamental en la formación y educación de los jóvenes del mañana. De ellos parte, que la población del mañana logre mantener las costumbres de comer saludable respetando nuestra magnífica dieta mediterránea que se está viendo actualmente perjudicada

por el vuelco que esta dando la sociedad al trabajar los dos miembros de la unidad familiar. A consecuencia de esto, descuidan mucho la alimentación y comen comida rápida que de nada ayuda a llevar un equilibrio ni alimenticio ni saludable.



## BIBLIOGRAFIA.

ESTIVILL, E. y DOMENECH, M. (2005). *¡A comer!*. Barcelona: Debolsillo

GONZÁLEZ, C. (2004). *Mi niño no me come*. Madrid: Temas de Hoy.

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: José Tomás García Delgado
- Centro, localidad, provincia: El Puerto de Santa María, Cádiz
- E-mail: [josetomasgarciaedelgado@gmail.com](mailto:josetomasgarciaedelgado@gmail.com)