

Trabajar la alimentación en un comedor de Educación Infantil

Autor: Férez Campos, Mercedes (Maestra. Especialidad en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil).

Público: Maestros de Educación Infantil. **Materia:** Ciencias Sociales. **Idioma:** Español.

Título: Trabajar la alimentación en un comedor de Educación Infantil.

Resumen

El tópico de la alimentación es esencial para hablar de salud y por supuesto, tema a incluir durante toda la Educación Infantil. Hemos de ser conscientes de que la alimentación, definida como ese proceso voluntario mediante el cual suministramos al cuerpo las sustancias que son necesarias para mantenerlo con vida, es uno de los factores que más poderosamente influye en el bienestar general y en la calidad de vida. Además, en la etapa 0-6 años, los niños tienen una mayor receptividad e interiorización de hábitos.

Palabras clave: Alimentación, Hábitos, Actitudes, Comedor infantil, Interiorización, Receptividad, Vida sana, Cuerpo.

Title: The work of feeding in a kindergarten dining room.

Abstract

The topic of food is essential to talk about health and of course, a theme to include during all Child Education. We must be aware that food, defined as that voluntary process by which we supply the body with the substances that are necessary to keep it alive, is one of the factors that most powerfully influences overall well-being and quality of life. In addition, in the stage 0-6 years, children have a greater receptivity and internalization of habits.

Keywords: Food, Habits, Attitudes, Child Dining, Interiors, Receptivity, Healthy Living, Body.

Recibido 2017-01-14; Aceptado 2017-01-19; Publicado 2017-02-25; Código PD: 080046

El tópico de la alimentación es esencial para hablar de salud y por supuesto, tema a incluir durante toda la Educación Infantil.

Hemos de ser conscientes de que la alimentación, definida como ese proceso voluntario mediante el cual suministramos al cuerpo las sustancias que son necesarias para mantenerlo con vida, es uno de los factores que más poderosamente influye en el bienestar general y en la calidad de vida.

Además, en esta etapa 0-6 años, los niños tienen una mayor receptividad e interiorización de hábitos, lo que hace que sea éste el momento perfecto para empezar a trabajar hábitos, actitudes y costumbres sanas.

Mari Paz Lebrero señala que si desde la escuela se educa para la vida, la vida empieza en el cuerpo. Y es que saber alimentarse, no es ni más ni menos que un contenido curricular tan o más importante que los demás.

Dado que aquella alimentación que no responde a las necesidades nutritivas del organismo produce serias consecuencias nefastas para el organismo tales como mortalidad, reducción en el desarrollo corporal o más dificultad para lograr nuevos aprendizajes, y dado también, que en el momento en que el balance entre ingesta y gasto del niño, es inadecuado, se producen una serie de graves trastornos, resulta fácil explicar el por qué de este artículo.

En las siguientes líneas, se habla de un elemento que es fundamental para el desarrollo y el avance de la alimentación infantil: el comedor infantil.

Si ya de por sí, durante la etapa de Educación Infantil, los niños experimentan grandes y positivos cambios relacionados con la alimentación, esos cambios son aún mayores y más impresionantes, si el alumno acude al comedor del colegio.

Por ello a continuación, de manera muy lúdica, y útil tanto para responsables de un comedor infantil, como para maestros, como para padres, se presentan una serie de objetivos básicos y esenciales que deben ser conseguidos al finalizar la etapa y un sinnúmero de actividades divertidas que podrían servir a cualquiera para trabajar la alimentación.

Sin más dilación, se presentan los objetivos de partida.

OBJETIVOS A PLANTEAR. GENERALES Y ESPECÍFICOS

1. Valorar el acto de comer como situación placentera, usando ésta para descubrir a los demás y relacionarnos, reconociendo en él diferencias culturales en cuanto a la alimentación.

1.1. Conocer y respetar las distintas costumbres culturales en la mesa.

1.2. Ser conscientes de la importancia de la alimentación para nosotros y nuestro cuerpo.

1.3. Utilizar el momento de la comida como tiempo de “recreo social”, conociendo las normas básicas en la mesa y respetándolas.

2. Adquirir hábitos de higiene relacionados con la comida compaginando esto con una correcta alimentación basada en la aportación de todos los nutrientes necesarios.

2.1. Realizar ciertas “rutinas de aseo” antes y después de las comidas.

2.2. Comer de forma ordenada y sin desperdiciar alimentos.

2.3. Llevar una alimentación de acuerdo con las necesidades individuales lo más ajustada posible al aporte calórico necesario para cada cual.

3. Conseguir, progresivamente, la mayor autonomía posible en la alimentación: Comer solos, controlar la ingesta de alimentos, llevar una dieta lo más variada posible...etc.

3.1. Construir poco a poco una costumbre de ingestión sana y adecuada.

3.2. Compaginar diariamente los distintos alimentos para la obtención de las vitaminas, proteínas, lípidos...etc.

3.3. Empezar a actuar individualmente desarrollando hábitos propios de alimentación.

4. Utilizar las posibilidades sensitivas y motrices del propio cuerpo para manejar cada vez con más precisión los utensilios necesarios para comer.

4.1. Controlar los enseres de las comidas (cuchara, cuchillo, tenedor) teniendo un manejo correcto de ellos.

4.2. Saber las correctas formas posturales del cuerpo a la hora de comer para impedir la aparición problemas de espalda o de cualquier otro tipo.

4.3. Usar los cinco sentidos para acercarnos a los alimentos y conocer más acerca de estos: sus sabores, sus texturas, su composición...

ACTIVIDADES Y ACTUACIONES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

El desarrollo de actividades en el comedor escolar será acorde a la edad con la que tratamos y dependiendo del desarrollo individual de cada niño.

El **objetivo número uno** plantea principalmente el conocimiento del acto de comer como situación placentera.

Algunas actividades pueden ser:

1. Una actividad fácil, simple y divertida conocida con el nombre de “Reconociendo sabores”. Se usarán tres cuencos, dentro de los cuales se pondrán alimentos con sabores ácidos, dulces y amargos. A modo de juego y por equipos (cada mesa de niños es un equipo) deberán acertar el sabor y conseguirán un mini-punto, ganando al final quién más consiga.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

2. Para respetar y conocer las costumbres culturales de cada cual se hará una “Tarde de merienda” a la que acudirán padres e hijos con comidas/típicos de su lugar de procedencia. A la vez con todo esto, fomentaremos las relaciones sociales y el conocimiento del triángulo maestros-alumnos-padres.

Tiempo aproximado: Una tarde de semana, a ser posible un viernes que las obligaciones son menores y hay más posibilidad de acudir a actos como estos.

3. Para ser conscientes de la importancia de la alimentación y la nutrición vamos a elaborar entre todos “El Cuerpo Humano”, un boceto de un cuerpo humano usando materiales infantiles, en el cual mostraremos el recorrido de la comida desde que se ingiere hasta que se desecha, señalando aquí las partes por las que pasa y los orificios, tanto de entrada como de salida.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

4. Todos sabemos que en la mesa es necesario seguir unas normas pero es generalmente considerado que si esas “reglas” son establecidas y juzgadas por todos/as serán más fácilmente respetables. Por ello se crearán unas directrices básicas para el buen funcionamiento de la mesa, se harán entre todos, reflejando los resultados en una pizarra que permanecerá visible en el comedor. Aquel grupo que mejor se haya comportado recibirá un premio semanalmente, que será permanecer con “la copa del ganador” en la mesa (posteriormente se explica qué es esto en “Materiales necesarios”).

Tiempo aproximado: una hora.

5. “La lista de la compra”. En esta actividad se jugará a planear un carro de compra imaginario entre todos en el cual tendrán que estar todos los alimentos que se consideran necesarios e imprescindibles en nuestra dieta diaria.

Las aportaciones de los más pequeños serán recogidas y evaluadas con la intención de enseñarles y aportarles nuevos conocimientos sobre lo que todavía no sepan.

Tiempo aproximado: 45 minutos.

6. “Me gusta”. En esta actividad propondremos a los niños hacer dos listas, de manera individual, en las que pondrán todos aquellos alimentos que más les gustan o prefieren y aquellos que más les disgusta comer. Al final compararemos semejanzas entre las listas y se llegará a la conclusión, por medio de un debate hablado, de que todos los alimentos son bienvenidos en nuestra alimentación, cada cual en la medida que le corresponda dependiendo de sus aportes calóricos, proteínas, vitaminas, lípidos...etc.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

El **objetivo número dos** insiste principalmente en los hábitos de higiene y en la correcta alimentación. Algunas actividades pueden ser:

1. Una actividad “Rutinas” que consistirá básicamente en tratar de recordar poco a poco y haciendo mella en ello, las rutinas, como su propio nombre indica, que debemos llevar a cabo antes de ponernos en la mesa: Lavar las manos y desinfectarlas correctamente, recogerse el pelo para mayor higiene (en el caso de las chicas), disponer de una servilleta y de cubiertos limpios antes de empezar a comer, comer ordenadamente, lavarse las manos, la boca y los dientes después de comer y dejar todo lo mejor posible. Es necesario que se revise que se cumplen todas las “Rutinas” y se insista además, en el cumplimiento de ellas.

Tiempo aproximado: 15 minutos al llegar al comedor (todos los días sin excepción).

2. “Vamos al súper”. Para asegurarnos de que nuestros niños/as saben qué comen desde un primer momento, se hace un juego de simulación o rol, en el que habrá personas que serán los dueños de un mercado y los niños serán los que van a comprar a él. Se les enseñará lo más básico de los alimentos en cuanto a ser capaces de identificarles la fecha de caducidad y distinguir alimentos en buen estado usando el olfato.

Tiempo aproximado: una hora aproximadamente.

3. Los niños pequeños tienen tendencia al desperdicio de la comida porque no tienen aún sentido de la responsabilidad y son muy propicios a desaprovechar comida del plato. Bajo el lema “Con la comida no se juega”, proponemos una actividad basada en la visualización de unos vídeos que mostrarán a los pequeños cómo comer, qué utensilio usamos para cada comida, cómo llevamos a cabo el acto en sí y por qué no debemos tirar comida o dejar que se “juegue” con ésta.

Tiempo aproximado: una hora.

4. “Mi primer cepillo de dientes”. Se introducirá el concepto de higiene bucodental y se fomentará que poco a poco se vayan familiarizando con el cepillo de dientes, así progresivamente podrán acercarse a la idea de que es necesario lavarse

los dientes después de cada comida. Conforme vayan pasando los años, se puede traer un cepillo de dientes al comedor, explicar su uso y comentar por qué es tan importante.

Tiempo aproximado: 5 o 10 minutos después de cada comida.

5. Para que la alimentación del comedor se pueda complementar con la que los padres dan en casa aquellos días festivos o de fin de semana (que no acuden al comedor en definitiva), los cuidadores de cada mesa llevarán un registro diario e individual de comidas de los niños/as que se entregará a los padres cada fin de semana para que a su vez ellos vayan completando. Es la actividad de “El libro de mis comidas”. Se trata de hacer una repartición a lo largo de los días y de las semanas tanto de los aportes calóricos como de los tipos de alimentos que se van consumiendo para conseguir una alimentación lo más equilibrada posible.

Tiempo aproximado: esta actividad la llevan a cabo los cuidadores de cada mesa diariamente.

6. “En la mesa no...”

Elaboramos todos juntos una lista de cosas que NO se hacen en la mesa tanto por higiene como por respeto a nuestros compañeros. Una vez hecha la lista, se dibuja y se plastifica para pegarlo a las propias mesas de los niños. Por ejemplo:

- En la mesa no se tose.
- En la mesa no se estornuda.
- En la mesa no se canta.
- En la mesa no se suenan los mocos...etc.

Tiempo aproximado: 45 minutos.

En el **objetivo número tres** se trabaja principalmente la autonomía del niño a la hora de la comida junto con la ingesta sana y adecuada de aquellos alimentos que necesitamos para variar nuestra dieta dentro de unos límites aceptables. Algunas actividades pueden ser:

1. “La pirámide alimenticia” es un clásico de actividad infantil en la que se usa precisamente una pirámide como el propio nombre indica para indicar de más o menos aquellos alimentos que deben consumirse y con qué frecuencia. Se elabora entre todos y se fomenta que los pequeños interioricen en la medida de lo posible, su contenido.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

2. “El tren de los alimentos”. Al igual que en la pirámide alimenticia, se sitúan los alimentos dentro de los vagones pero en vez de escritos, dibujados, que es más fácil para la memoria visual de los más pequeños. El objetivo es el mismo.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

3. “La ruleta de la suerte”. Una vez en semana se realiza una “tirada” en la ruleta de la suerte que determinará un postre u otro que tomarán al día siguiente.

Estos postres solo se cocinan como digo, una vez a la semana y son una especie de “premio” a la buena alimentación que han ido llevando los niños. Los postres que aparecen en dicha ruleta se eligen mensualmente por los niños/as.

Tiempo aproximado: 15 minutos una vez a la semana.

4. “La pizarra”. Tenemos en el mismo comedor una pizarra con una foto de cada niño/a y los días de la semana de Lunes a Viernes, esta actividad se hace semanalmente y consiste en que el cuidador de la mesa reparte a cada cual una B si el niño ha comido bien ese día, una R si ha comido regular y una M si ha comido mal. Los propios niños acuden a su foto y sitúan diariamente la letra obtenida. Aquel que a final de semana tenga 3 o más “B” recibirá un premio. Es una forma de motivación para los más pequeños que además fomenta su autonomía a la hora de la comida.

Tiempo aproximado: esta actividad se puede realizar diariamente.

5. “El libro viajero”. Se propone a los componentes de todo el comedor que dibujen en un folio las comidas que sí les gustan, lo que más les llama la atención y lo que les gustaría incluir en el menú escolar. Se encuaderna y se va creando un libro viajero que acabará en manos de las cocineras las cuales intentarán adaptar algunas de esas comidas.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

6. “Reuniones”. Las reuniones mensuales con los padres son una de las labores más importantes que se deben llevar a cabo, no olvidemos que el contacto constante, recíproco y la ayuda mutua establecida con los padres es la clave para el éxito de cualquier programa referido y destinado a niños, especialmente si son tan pequeños.

Tiempo aproximado: las reuniones se harán una vez al mes y durarán entre 45 minutos y una hora.

El **cuarto y último objetivo** baraja las posibilidades de acción del propio niño dentro de este horario de comida, referidas éstas al control de útiles para comer entre otras cosas. Algunas actividades pueden ser:

1. “Verde y Rojo”. Con dos papeles continuos de color verde y rojo, dibujamos y colgamos en nuestro comedor las posturas que sí están permitidas y son adecuadas para comer en el papel continuo verde y tachamos (una vez dibujadas) en el papel continuo rojo aquellas que no están permitidas a la hora de comer. El hecho de dejarlo visible es para que quede claro y no se le olvide a ningún niño.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

2. “El jefe”. Referido al control postural, se designará un “jefe” semanalmente (un alumno/a del comedor) por cada mesa que será el encargado de observar al resto de sus compañeros y ponerles puntos positivos o negativos dependiendo de las posturas que tengan, dependiendo de si se adecuan o no a las correctas propuestas en la actividad anterior.

Tiempo aproximado: se realiza diariamente durante toda la comida. El “jefe” va cambiando semanalmente.

3. “La venda”. Se coloca una venda a cada niño del grupo (un grupo tras otro, no todos a la vez) y se juega a reconocer texturas de los distintos alimentos que se les vayan pasando. El objetivo es acertar e introducir algunas de ellas muy diferentes entre sí como por ejemplo el tacto áspero de un melocotón, el tacto suave de una manzana o el rugoso de un melón.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

4. “La nariz”. Se repite el mecanismo de la actividad anterior en cuanto a colocar la venda pero esta vez reconoceremos alimentos simplemente con olfatearlos. El objetivo es que descubran las posibilidades de acción que tienen con su propio cuerpo, más aún cuando se trata de usar alguno de los cinco sentidos.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

5. “El panel”. Se compra un panel con imán en el que se pondrán dos utensilios básicos: cuchara y tenedor. Entre todos, se trata de rellenar o construir el panel colocando a la izquierda y debajo del tenedor aquellos alimentos para los que se precise el uso de éste y a la derecha y debajo de la cuchara aquellos alimentos para los que se necesite ésta.

Tiempo aproximado: el panel se va rellenando diariamente.

6. “Ponemos la mesa”. Se trata de enseñar a los niños/as la colocación los platos, los vasos y los cubiertos en la mesa. No es necesario repetirlo todos los días pero sí que diariamente habrá un encargado de mesa (uno de los niños del grupo) que lo hará aprendiendo así dichas colocaciones.

Tiempo aproximado: 15 minutos diarios.

RECURSOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES:

Recursos materiales

Cuencos de plástico, alimentos de sabores: ácidos, dulces y amargos, mesas y sillas suficientes para alojar a padres y alumnos, cartulinas grandes de todos los colores, lápices, ceras y rotuladores, mínimo tres pizarras verdes, una copa grande y de plástico (será el premio semanal de una actividad y dependiendo del grupo que la consiga, ésta irá “viajando” de mesa en mesa), gel desinfectante, toallitas infantiles, toallas, pañuelos y paquetes de servilletas, televisión con dvd (o en su defecto, VHS), libretas y bolígrafos para el registro diario de comidas, tijeras, pegamento y reglas, pizarra magnética

y letras que peguen en ella, papel continuo de dos colores: verde y rojo, vendas para los ojos, frutas de distintas texturas, panel con imanes...

Recursos humanos

Organizar y cuidar todo lo referente a un comedor escolar representa la parte humana y uno de los pilares más importantes de la atención a niños.

Es conveniente que haya más de una persona atendiendo en el comedor y que así, cada uno de ellos/as tenga asignado un grupo concreto ya que esto incita a la supervisión constante de la mesa y a un mayor conocimiento e interacción entre todos.

El personal debe ser el suficiente y además adecuadamente formado para proporcionar en cada caso, una atención individualizada en un ambiente acogedor lo más parecido posible a la vida en el hogar.

La mayoría de las veces se pasa por alto el detalle de que los niños conozcan a las personas que elaboran las comidas y no debería esto ser así ya que incluso el hecho de que los cocineros dediquen un tiempo a pasarse por el comedor y ver los resultados puede ser muy satisfactorio.

Está claro que en los niños, cualquier introducción de un alimento o sabor nuevo se hará en forma de juego, aunque esto es un tema que se desarrollará más adelante.

Las funciones de estos profesionales deben estar claramente delimitadas y es necesario que se tenga un conocimiento individual de la situación particular de cada cual así como una idea general del panorama socio-económico, de los motivos por los que los alumnos hacen uso del comedor escolar, del registro de las enfermedades diagnosticadas, alergias alimentarias...etc.

Recursos organizativos: espacio-tiempo

En cuanto a espacio y tiempo, es necesario recalcar que la hora de la comida es un momento esencial en el día el cual debe estar lleno de paz y tranquilidad para que se pueda desarrollar favorablemente y sin altercados.

El niño se debe sentir como en casa y teniendo en cuenta que estamos en un comedor escolar para edades comprendidas entre tres y seis, hay que establecer unas normas o criterios básicos:

- El espacio debe ser lo suficientemente amplio para que los pequeños no se molesten entre sí ya que un espacio reducido puede contribuir a aumentar el nerviosismo de los niños molestos por el choque entre ellos.
- El lugar de ubicación del comedor debe ser lo menos ruidoso posible y tener posibilidad de reducir el ruido si lo hubiera en exceso.
- Utilizar decoración con paredes suaves para que las paredes induzcan al sosiego y relajen a los niños.
- Las mesas no deben ser excesivamente grandes para que se propicie la conversación y además, los niños deben ocupar un sitio fijo a diario ya que esto favorece la personalización y el afianzamiento afectivo
- Disponer paneles informativos sobre el menú para que los padres puedan en casa complementar la alimentación de acuerdo con los comedores escolares.
- Organizarlo todo de forma que no haya esperas innecesarias así como que no haya acumulación entre plato y plato. En definitiva, que se sirva todo con el mayor orden y la mayor tranquilidad posible.

METODOLOGÍA

La planificación y el desarrollo de los aprendizajes requieren el empleo de una metodología acordada previamente por todos y que haga referencia principalmente a la forma de organización y a las normas de funcionamiento del comedor en función de unos criterios y en relación con una serie de aspectos, entre los cuales podemos destacar los siguientes:

Número de alumnos que asisten al comedor, recursos empleados para poner el servicio en funcionamiento (distinguiendo entre materiales y humanos), horario de comidas, condiciones en las que la empresa adquiere el

compromiso, características del alumnado que asiste al comedor: edad, historia personal, capacidad de ingestión, estado de salud diario, hábitos adquiridos, hábitos alimentarios, funciones de los encargados del comedor.

No podemos olvidar que, ante todo, estamos ante un comedor infantil, que no es cualquier sitio de ingesta de alimentos, el adjetivo “infantil” nos da la clave para realizar todo tipo de adaptaciones necesarias.

No es menos importante orientar a los alumnos en materia de educación para la salud sin poner límites derivados de su corta edad, ya que el hecho de ser pequeños/as no les impide ir formando paulatinamente un concepto acertado de “salud” sino que contribuye a ello.

Proporcionar a los alumnos hábitos sociales de correcta utilización de enseres y la conservación de estos puede ayudar en el desarrollo y la implantación de técnicas.

Al tratarse de niños pequeños no puede faltar organización en ningún momento de todo el proceso, desde llevar a los niños al comedor, pasando por el tiempo dedicado al aseo personal antes y después de las comidas...hasta organizar turnos de comida, todo debe estar perfectamente planeado.

Los aprendizajes que el niño realiza en esta etapa contribuirán a su desarrollo en la medida en que constituyan aprendizajes significativos. Para ello, el niño debe poder establecer relaciones entre sus experiencias previas y los nuevos aprendizajes. El proceso que conduce a la realización de estos aprendizajes requiere que las actividades y tareas que se lleven a cabo tengan un sentido claro para él. Por todo ello, la metodología se basará en la observación directa y sistemática de todo el proceso de aprendizaje.

Partiendo de la información que se tiene sobre los conocimientos previos del niño, se presentarán actividades como las detalladas anteriormente que atraigan su interés y que el niño pueda relacionar con sus experiencias anteriores. (Teoría del andamiaje, Bruner).

Aunque no hay método único para trabajar en esta etapa, la perspectiva globalizadora se perfila como la más adecuada para que los aprendizajes que los niños y niñas realicen sean significativos. El principio de globalización supone que el aprendizaje es el producto del establecimiento de múltiples conexiones, de relaciones entre lo nuevo y lo ya aprendido. Es un proceso de acercamiento del individuo a la realidad que quiere conocer. Este proceso será fructífero si permite que las relaciones que se establezcan y los significados que se construyan sean amplios y diversificados.

Es imprescindible destacar la importancia del juego como la actividad propia de esta etapa. En el juego se aúna, por una parte, un fuerte carácter motivador y, por otra, importantes posibilidades para que el niño y la niña establezcan relaciones significativas y se puedan por tanto organizar contenidos diversos referidos sobre todo a los procedimientos y a las experiencias.

Se puede y se debe fomentar la educación en el tiempo libre así como la creatividad bajo los principios de actividad y juego, fomentando un ambiente agradable en los períodos tanto de juego como de comida.

•

Bibliografía

- Olivares, Engracia (1988). La dieta equilibrada. Narcea.
- López, Consuelo (1985). Los alimentos. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid.
- Hernández, M. (1984). Alimentación infantil. Ediciones cea. Madrid.
- Grande Covián, F. (1988). Alimentación y nutrición. Salvat. Temas de hoy.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (1989). Alimentación y salud. Servicios de publicaciones. Madrid.
- Gavino, Lázaro (2006). Problemas de alimentación en el niño. Pirámide.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (1992). Cajas rojas. Educación para la salud.