

EL COMEDOR ESCOLAR:

Decálogo para fomentar hábitos saludables



1 El momento de la comida es una buena oportunidad para trabajar sobre hábitos y valores, es importante que sea un reflejo de lo que queremos que los niños y niñas aprendan.

2 Se aconseja permitir que el niño coma en función de su hambre y saciedad, evitando forzar para que se acabe el plato.

3 La cantidad estándar de raciones debería ser considerada sobre cantidades mínimas por edad y desarrollo, dando la posibilidad de repetir a los alumnos que deseen más comida del primer plato y de frutas frescas, y delimitar una determinada cantidad del segundo.

4 El agua debe ser la única bebida que acompañe a las comidas, se debe asegurar un acceso fácil y sin limitaciones, y acompañar las comidas de una ración de pan.

5 Es conveniente animar a los niños a que prueben nuevos alimentos pero sin forzar. La neofobia alimentaria es una característica importante del comportamiento que se manifiesta durante la infancia que disminuye con el tiempo.

6 Se debe garantizar un mínimo de 45 minutos para que los niños coman. Debe permitirse que la comida sea un momento tranquilo y calmado.

7 En relación con la organización del tiempo, debe de considerarse un intervalo de tiempo adecuado entre el almuerzo y el tiempo de la comida.

8 En torno al momento de la comida es importante trabajar también hábitos de higiene. Los niños deben lavarse las manos siempre antes de empezar a comer y después. En la medida de lo posible también garantizar el lavado de dientes posterior.

9 Como educadores, los adultos encargados del comedor, deben mostrar una actitud respetuosa y amorosa hacia los niños.

10 Los niños deberían estar protegidos de la exposición de ruido nocivo tanto en su casa como en los colegios. Favorecer e implementar medidas que reduzcan el ruido en los comedores escolares. Mantener conversaciones en un tono razonable durante la comida es una práctica adecuada y recomendable.

