

APRENDER A COMER

# En la mesa también se educa

COMER EN CASA Y EN EL COMEDOR ESCOLAR, UNA OPORTUNIDAD DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMPARTIDA

Más de un millón de niños y niñas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Educación Especial utilizan en nuestro país el comedor escolar. Cada vez son más las familias que recurren al servicio de comedor en los centros educativos, y la calidad dietética y nutricional de los menús es un aspecto esencial que han de 'vigilar' padres y madres. No olvidemos que el menú escolar es parte fundamental de la alimentación diaria de nuestros hijos: 4 ó 5 días a la semana durante muchas semanas al año forma parte de su dieta.



## ¿COMEN BIEN EN EL COMEDOR?

La realidad con que nos topamos al analizar la alimentación de los niños es que comen demasiados alimentos dulces y grasos, y no toman suficientes alimentos naturales como frutas, verduras y pescados. Estos errores dietéticos se permiten en casa y se repiten en muchos menús escolares, tal y como se desprende de los resultados del estudio de CONSUMER EROSKI de septiembre de 2005. Según este informe, que analizó los menús de dos semanas de 201 comedores escolares a los que acudían 32.330 alumnos y alumnas, los menús escolares son mejorables: el 24% de los estudiados suspendieron y el 36% obtuvo un mediocre “aceptable”, aten-

diendo a las recomendaciones de médicos, dietistas y pediatras. Las carencias detectadas fueron las ya citadas: ausencia de verduras, pescado y fruta fresca, abuso de postres dulces, de precocinados y frituras -croquetas, empanadillas, san jacobos y similares-.

Las consecuencias de la dieta desequilibrada de los niños –y no sólo lo que comen en la escuela-, se reflejan en su estado de salud; el 26% de la población infantil y juvenil española padece sobrepeso, y el 14% es obesa, lo que sitúa a España como segundo país de la UE –por detrás de Reino Unido- con un mayor índice de obesidad infantil. Lo más preocupante es que este indicador se ha triplicado en los últimos 15 años.

## NIÑOS Y COMIDA: DIFICULTADES Y SOLUCIONES DENTRO Y FUERA DEL HOGAR

### LO QUE OCURRE EN CASA

Padres y madres se encuentran con dificultades para enseñar a comer y dar de comer a sus hijos e hijas

Si el niño o la niña rechazan un plato, ¿cuál debe ser la actitud de los padres?

Los días que ‘los peques’ comen poco o que padres y madres saben que comerán poco porque la comida no les agrada, ¿qué actitud se debe tomar?

Los padres saben exactamente qué alimentos comen, qué ingredientes llevan los platos, qué aceite se ha empleado para condimentar, etc.

Los progenitores conocen realmente la cantidad de alimento que ha comido el niño en cada toma.

### LO QUE OCURRE EN EL COMEDOR

Los cuidadores/as sufren las mismas dificultades que los progenitores (algo que a veces los padres olvidan), con el agravante de que en el comedor son decenas de niños los que han de ser atendidos a la vez

¿Saben los padres y madres qué medidas se toman en el comedor si los niños no quieren comer?

¿Es sólo un niño quien rechaza el plato repetidamente o el rechazo es generalizado? ¿Saben los padres si su hijo tiene los mismos gustos en casa y en el comedor? Algunos niños comen ciertos alimentos en el comedor -aunque no les gustan- pero los rechazan en casa...

En los colegios se programan los menús en función de las necesidades energéticas y nutritivas de los niños. Esto se traduce en una plantilla de menús semanales, quincenales o mensuales que se remite a los padres. Pero, ¿es el menú equilibrado? ¿Se acompaña de suficiente información? ¿Se especifican la variedad de alimentos (verduras, pescados, frutas...), si son frescos o precocinados y su forma de elaboración (en salsa, frito...)?

¿Cuentan con la figura de un monitor/a en el comedor escolar para vigilar la alimentación de los niños? ¿Reciben los padres algún informe sobre los hábitos de comer de sus hijos?

### ¿QUÉ HACER?

La **disciplina** es la mejor herramienta para inculcar el hábito del buen comer: horarios fijos, lugar tranquilo, paciencia y perseverancia hasta que el niño aprenda el hábito...

La pasividad o firmeza con que padres y cuidadores establezcan las reglas influirán en la actitud de los niños, que pronto sabrán cuándo sus gritos y pataletas son útiles. Además de la **firmeza**, es esencial la **coherencia** para enseñar hábitos alimentarios tanto en casa como fuera de ella.

**Conviene conocer los motivos por los que los niños no comen ciertos platos.** Hay que preguntarles qué platos (de casa y del comedor) les gustan más y menos, y la razón (si es por los ingredientes, la forma de elaboración, su textura...).

Es fundamental saber qué come realmente el niño. Se puede averiguar mediante **visitas esporádicas al comedor** para comprobar los ingredientes de los platos, la cantidad de alimento que se reparte a los niños, etc. También **se puede preguntar al niño** cada día qué ha comido (por ejemplo, ¿judías verdes con patata o patata con judías verdes?), y contrastarlo con la plantilla.

Se puede **analizar el comportamiento de los niños al llegar a casa después del colegio** (¿llegan con demasiada hambre?). El mal reparto de las comidas –desayuno frugal, almuerzo contundente, comida escasa, merienda consistente...- repercute negativamente en la salud del niño y en su rendimiento en clase.





### A COMER SE ENSEÑA

Además del momento más adecuado para alimentarse bien, el acto de comer es también el marco idóneo para que los niños adquieran normas sociales y aprendan a comportarse de manera correcta delante de la comida. Se les debe dejar claro desde muy pequeños que la comida tiene un momento y un lugar, y que los juegos y otras actividades llegarán después.

Los nuevos estilos de vida, con una menor presencia de padres y madres en el hogar y con menos tiempo libre para dedicar a los hijos, pueden complicar esta tarea y convertir el recurso a la comida rápida, precocinados y productos similares, tan atractivos para el niño como poco saludables, en una solución demasiado habitual. Sin embargo, conviene no olvidar que la inversión de tiempo y dedicación, y sobre todo de paciencia, es garantía para prevenir futuros problemas de alimentación de los niños. ◀

## 4

### CLAVES PARA... desayunar bien en 15 minutos



1. El desayuno hay que planificarlo del mismo modo en que se hace con las comidas y cenas, especialmente si queremos que sea variado. Cuanto más monótono, con más facilidad prescindiremos de él.
2. Se puede simplificar el trabajo de la mañana dejando todo preparado la noche anterior: el tazón, el azúcar, el cacao, los cereales, el pan, la cafetera con el café...
3. Nunca ha sido tan rápido y fácil preparar el desayuno como con los actuales electrodomésticos (la cafetera, la tostadora o el microondas): son rápidos, muy fáciles de utilizar y pueden funcionar mientras nos preparamos para salir.
4. Un buen desayuno debería incluir **lácteos** -leche, yogur, quesos...-, **farináceos** - pan normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos, cereales, galletas, magdalenas...- y **fruta, macedonia o zumo**. Y, por qué no, frutos secos, mermelada o miel. Y, ocasionalmente, jamón, mantequilla o margarina.

## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Purinas

Son compuestos orgánicos abundantes en carnes rojas y caza, vísceras, pescados azules, mariscos, embutidos y algunos vegetales como espárragos, espinacas, acelga, coliflor, champiñones y setas. El organismo transforma las purinas en ácido úrico, por lo que el exceso de alimentos ricos en purinas causa hiperuricemia y gota.

