



Ejes de la vida cotidiana.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

GARRIDO, M. (1994). Reflexiones sobre el papel de la alimentación en la escuela infantil. Revista In-fan-cia educar de 0 a 6 años, 24, 16-18.

REFLEXIONES SOBRE EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA INFANTIL

M. ROSA GARRIDO

La hora de la comida es uno de los ejes de la vida cotidiana de la escuela infantil. Es un momento de relación muy importante, tanto entre iguales como con los adultos; si no dedicamos una atención muy especial a este hecho, estamos desaprovechando una ocasión educativa fundamental.

Frecuentemente, cuando hablamos de alimentación en la escuela infantil, nos referimos a aspectos nutritivos. Es importante que establezcamos la diferencia entre alimentación y nutrición.

La nutrición es un proceso involuntario por el cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. Por el contrario, la alimentación es una actividad consciente y voluntaria (por lo tanto educable), mediante la cual se proporciona al organismo sustancias aptas para el consumo.

Centrémonos pues en la alimentación. En torno a ella existen temores, prejuicios, tradiciones y rituales, por lo que es muy difícil modificar los comportamientos alimenticios por más campañas publicitarias que se hagan.

Los gustos y costumbres individuales se enmarcan dentro de ciertas normas familiares y culturales, de tal manera que existen diversas formas de alimentarse y, alrededor de éstas, el niño recibe experiencias que le ayudan a estructurarse de una manera determinada.

Con la ingestión regular, variada y equilibrada de alimentos, se activan los procesos digestivos, así como se impregna de un ritmo a los órganos digestivos; pero, desde el punto de vista pedagógico, las pautas de espacio y tiempo

de las comidas informan al niño mejor que cualquier otra actividad sobre el paso del tiempo (antes/después, mañana/tarde...).

Cuando pensamos en la alimentación, tenemos que considerarla desde diversos puntos de vista.

La alimentación es una necesidad biológica indispensable para que sea posible el crecimiento físico y a su vez favorece el desarrollo de los sentidos del gusto, tacto, olfato y vista. A través de la comida podemos experimentar sensaciones de bienestar o repulsa, satisfacción e insatisfacción, que contribuirán a un determinado estado anímico.

Hemos de considerar la comida como un hecho social donde establecemos relaciones con los demás. Si pensamos en algún momento agradable, quizás en nuestros amigos, nos vienen enseguida a la memoria las comidas. Es evidente que comer y beber no es sólo engullir, sino que se diferencian de otras actividades por el placer del contacto con los demás.

Todos estos aspectos tienen que estar presentes cuando nos planteamos la «ceremonia» de la comida en la escuela infantil. La hora de la comida es una hora delicada y tiene que estar planificada de tal forma que sea un momento de placer y de relación positiva con los compañeros y con los adultos.

Hay factores que contribuyen a la creación de una atmósfera más agradable durante la comida. Uno de los más importantes sea, quizás, el número de niños presentes en un mismo espacio. Es conveniente que el espacio que se dedica a la comida sea un lugar cotidiano y cercano para las niñas y los niños, con unas dimensiones que ellos puedan controlar, donde cada cual se relaciona con sus compañeros y sus educadores. La familiaridad y un grupo reducido da al pequeño seguridad.

La disposición mobiliaria en pequeños grupos, donde cada adulto puede sentarse con un grupillo, favorece la conversación y la relación positiva con la comida.

El tiempo que se dedica en la escuela a la alimentación debe estar organizado para los niños, y, si «no hay tiempo», posiblemente tengamos que volver a plantearnos su funcionamiento.

El momento de las comidas es frecuente que no se trate de un problema de tiempo, sino más bien de ritmo. El ritmo para comer no es el mismo para todos los niños y las niñas, tenemos que adaptarnos a las diferentes características de los niños.

Padres y maestros suelen esforzarse por aumentar la velocidad en las comidas del pequeño. «Come deprisa», «no te duermas», son comentarios frecuentes. La prisa de los adultos se transmite a los niños y acaban aprendiendo a tragar rápidamente lo que tienen en la boca sin masticarlo ni ensalivarlo bien. A los adultos les gusta en general la comida caliente, pero a los niños les da igual; ¿vale la pena insistir «para que la comida esté caliente»?

Otro tiempo que debemos controlar es el tiempo de espera. Se hace necesario que el tiempo que transcurre entre que los niños se sientan a la mesa y se



Momentos de relación y educación.



Cooperación y camino hacia la autonomía.

les sirven los platos sea mínimo; incluso siendo poco es bueno que se mantengan distraídos con alguna canción, charla... de tal forma que, cuando se empiece la comida, no estén agitados y puedan paladear y digerir los alimentos de una manera agradable. Dar a los pequeños unos pedazos de comida sin triturar para que los manipulen, los intenten masticar, etc., suele ser una buena estrategia.

Tendemos a poner a todos los niños la misma cantidad de comida, pero unos comen habitualmente muy poco, tal como hacen algunos adultos, y aumentan de peso igualmente. Además, ellos también pueden tener temporadas en las que sencillamente «no tienen gana». Ésta es una situación que generalmente a los niños no se les acepta, sin considerar que todo lo que no sea comer lo que se les sirve en el plato, y a la vez que a los demás, pueden sentirlo como un fracaso.

Durante el primer año, el niño depende en gran parte del adulto, pero es capaz de participar en esta relación asimétrica a través de gestos, repulsa, miradas... Cuando ya pide agua, cuando es capaz de ir a por su babero, ya ha integrado algunas cuestiones y hábitos. Los hábitos y todos los aprendizajes relacionados con las conductas alimentarias son importantes en la medida que orientan la atención del niño a través de sensaciones muy primarias y van contribuyendo a la conquista de su autonomía, poniéndolo así ante nuevas situaciones de aprendizaje.

Poco a poco, los niños van a colaborar en la preparación de las mesas, pueden ir a la cocina a pedir el menaje, preguntar qué comemos hoy y comunicárselo a los demás, y preparar ellos mismos alguna comida. Todo esto les permite entrar en la cocina de una manera ordenada, establecer una buena relación con las personas que trabajan en ella y valerse cada vez más por sí mismos.

No puedo terminar mi reflexión acerca del valor pedagógico de la alimentación en la escuela infantil sin hacer una mención especial a las familias.

Las familias viven con relativa angustia la alimentación de sus hijos. Las relaciones a este respecto han de ser de absoluta sinceridad (como cuánto ha comido...) y a la vez de intercambio, de modo que se favorezca el buen desarrollo del crío, tanto física como intelectualmente.

Ponerse de acuerdo con las familias, colaborar y tomar decisiones conjuntas, aumentará el nivel de confianza en la escuela y, en consecuencia, la aceptación que el pequeño tenga de ella.

MR. G.

Bibliografía

Educación para la salud en escuelas infantiles, Comunidad de Madrid.

Propuesta de educación para la salud en centros escolares, Junta de Andalucía.

GOLDSCHMIED, E.: *El niño en la guardería. Guía para educadores y padres*, Barcelona, Reforma de la Escuela, 1981.

JIMÉNEZ, N.: *Alimentación y relación personal en el primer año de vida*, Madrid, Nuestra Cultura.

JIMÉNEZ, N. y L. MOLINA: *La escuela infantil, lugar de acción y coparticipación*, Barcelona, Laia.

MIR, C.: «Consideracions pedagògiques sobre l'alimentació a l'escola bressol», *Perspectiva Escolar*, 127, septiembre 1988.