

## PAUTAS A LA HORA DE COMER.

Por motivos como: los hábitos familiares, los hábitos laborales o la distancia hogar-colegio el comedor escolar ha tomado protagonismo en la vida de los escolares. Un 20% del alumnado realiza 5 comidas principales en el comedor.

El comer no es sólo ingerir alimentos. El comedor escolar es un marco educativo de hábitos saludables. El peso de los hábitos alimentarios recae sobre la familia el comedor escolar es complementario y refuerza los aspectos que deben iniciarse en casa.

Es muy importante la comunicación entre padres y educadores del comedor; "¿cómo se comporta?" " ¿qué medidas se están tomando para modificar hábitos inadecuados...?"

**SIEMPRE QUE ENSEÑEMOS CON AFECTIVIDAD OBTENDREMOS RESULTADOS POSITIVOS EN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS CON LOS NIÑOS.**

Como seres humanos cometeremos errores que nos deben servir para aprender y mejorar las conductas a realizar.

Los objetivos del comedor son; 1. Fomentar hábitos de alimentación.  
2. Dar dietas equilibradas.

Se trabajaran las formas intentando mejorar su actitud ante la comida, el aseo tanto durante la comida como previo o posterior a ella y en aquellos niños con un ritmo excesivamente lento se potenciará la agilidad como objetivo de mejora( la duración del acto de comer no debe sobrepasar los 45 min). Además se trabajará el fondo intentando valorar los alimentos y los sabores, es decir, disfrutar de la comida y que ésta no sea un suplicio.

Un hábito es una buena costumbre, se aprende, repetiremos una y otra vez hasta que se aprende.

Pasos a seguir; 1. Crear el hábito  
2. Reforzar el hábito creado.

### Seis reglas de oro.

1. Ningún niño se muere de hambre si tiene comida a su alcance.
2. Los niños pueden comer de todo.
3. Preferencias no quiere decir exclusividad.
4. Adios al "tal palo, tal astilla"

5. Establecer una rutina y un ritual es la primera batalla ganada.
6. Las conquistas pequeñas son las más duraderas.

### Seis cosas que nunca hay que hacer.

1. Tener ideas preconcebidas de la cantidad de comida que el niño debe comer.
2. Si no ha comido cuando le tocaba, ir probando a darle a otra hora a ver si le apetece más.
3. Permitirle que se hinche entre horas con bollerías.
4. Ir cambiando de alimentos para encontrar lo que le gusta al niño.
5. Enmascarar los alimentos con otros sabores, tratando de adaptarlos al gusto del pequeño.
6. Obsesionarse con el tema.

### Pautas en el comedor.

1. Respetar los turnos de entradas de los niños en el comedor.
2. En fila y orden, en silencio.
3. Siempre se sientan en el mismo sitio y son atendidos por la misma monitora.
4. Tiempo adecuado de comida 35/45 min.
5. Diario de comedor.

**FOMENTAR EL PRINCIPIO DE AUTONOMÍA, MEJOR ENSEÑAR A HACERLO QUE HACÉRSELO NOSOTROS.**

### Decálogo de la alimentación saludable.

1. Variada.
2. Equilibrada.
3. Apetecible.
4. Ordenada.
5. Educativa.