

# Comer solitos

Para continuar con la adquisición de nuevas responsabilidades hemos querido dedicar este espacio a hablar de cómo se debe enfocar desde el centro la Educación de los niños en la mesa, pues uno de los aprendizajes que deben hacer en esta etapa es pasar de abrir la boca a coger el tenedor, de ser asistidos a colaborar y de que lo único que importe sea lo que comen a cómo lo hacen. El respeto por la comida no es algo que se deba dejar al azar. Hay que enseñarlo.

Los educadores tenemos que dar una especial importancia a esta parte del aprendizaje: enseñar a los niños a comer solos y correctamente. Sobre todo en la etapa de Infantil. Se suele cometer el error de pensar que es una actividad puramente asistencial pero es interesante poder tratarla desde un punto de vista educativo.

En ocasiones sucede que nosotros, como titulares de aula, no coincidimos con los niños a la hora de comer y son otros profesionales quienes se encargan directamente de esta tarea. En estos casos, lo interesante es que tengamos la oportunidad de implicarnos y trabajar el momento de la comida como cualquier otro objetivo dentro de nuestras programaciones diarias. Nosotros somos los que más información tenemos del niño, los que mejor conocemos sus habilidades, destrezas, posibles dificultades y, por lo tanto, mejores aportaciones podemos hacer a esta enseñanza.

## PAUTAS PARA ENSEÑAR DESDE EL AULA

Como educadores que somos, nuestra única preocupación no tiene que ser si los alumnos comen o no comen. La alimentación tiene que ir más allá. Es necesario que los niños aprendan algunas de las siguientes pautas:

- **Distinguir qué alimentos son más saludables.** Para esto no es necesario estar en el momento del comedor, ya que es algo que se puede trabajar desde el aula.

De hecho, es muy probable que esté ya incluido en vuestras programaciones.

- **Aprender a probar todos los alimentos.**

No hay que olvidar que los gustos existen y que no todo lo que prueban les tiene que gustar. Muchas veces el gusto por las cosas está condicionado por las oportunidades que se le ofrecen al niño de probar distintos alimentos. Aparecen nuevas texturas, olores diferentes... El mejor momento para que aprendan y se acostumbren a los nuevos sabores es cuando son muy pequeños. Lo importante es darles tiempo a que se acostumbren al sabor. Puede



ser que el niño inicialmente rechace un alimento pero no significa que no le pueda llegar a gustar. Hay que seguir dándole la oportunidad para que lo pruebe varias veces y no pensar a la primera de cambio que no les gusta. Siempre hay que motivarles, decirles que les va a gustar, que es muy bueno y, por supuesto, tratar de ser objetivos. Hay que ser conscientes de que a muchos niños no les gusta un alimento porque a los padres no les gusta.

- **Comer lo que toca.** Siempre va a haber unos alimentos que les gusten más que otros, pero tienen que aprender a comer lo que hay, dándoles la oportunidad de repetir de aquello que les gusta y comer algo menos de lo que no les gusta. Enseñándoles a comer lo que hay conseguimos que adquieran una serie de valores y que aprendan a apreciar y a dar valor a la comida. De esta manera, evitamos además hacerles caprichosos con la alimentación.

- **No rechazar o repudiar la comida.** Los niños son tan espontáneos y naturales que a veces tienen reacciones negativas hacia aquello que no les gusta o no les apetece. Es una falta de Educación actuar de esa manera en la mesa, por lo que no tenemos que permitir que suceda. Hay que hacerles ver que ese alimento tiene un valor material de lo que cuesta comprarlo, así como el tiempo y el cariño con el que la persona lo ha cocinado. Rechazarlo es una falta de respeto.

- **Modo de comportarse en la mesa.** Cuando son pequeños la preocupación que existe por parte de los padres y muchas veces en los comedores escolares es si el niño come o no come. Importa más la cantidad que come que el modo en el que lo hace. Con esto logramos niños que comen buena cantidad pero con unas formas no adecuadas. Parece que no está de moda trabajar los modales pero es necesario tener unas pautas mínimas de comportamiento que el niño no va a aprender si no se las enseñamos, se las exigimos y actuamos

## Parece que no está de moda trabajar los modales pero son **necesarias unas pautas mínimas de comportamiento** que no aprenderán si no las enseñamos y damos ejemplo.

como ejemplo. Por eso, es interesante tener claro estas pautas y también trasladarlas a los padres para que las puedan llevar a cabo en casa.

- **Poner y recoger la mesa.** El momento de la comida es mucho más que sentarse a comer. Es muy cómodo tener el plato en la mesa, llegar, comer y marcharse. Podemos aprovechar para enseñarles a trabajar la autonomía, siendo ellos los que tengan que esforzarse por poner la mesa, recogerla o repartir tareas entre los distintos miembros que se puedan encargar de esta labor.

- **Esperar a los demás.** No todos tienen el mismo ritmo a la hora de comer y ser capaces de acompañar a aquel que le cuesta más puede ser una actividad bonita para trabajar aspectos sociales de generosidad y evitar el egoísmo. A veces cuesta porque después de la comida suele haber momentos de juego y algunos niños comen deprisa para tener más tiempo para jugar. Sin embargo, debemos dedicar tiempo a este aspecto para hacerles más sociales.

- **Momento social.** Aprovechar este momento no solo para que coman, sino para fomentar la comunicación entre ellos, que lo puedan ver como un momento de desconexión, en el caso de los comedores escolares, y en casa para disfrutarlo en familia.

### COORDINACIÓN ENTRE CUIDADORES

En el caso de que no tengamos la oportunidad de ser nosotros los que llevemos a cabo la actividad en primera persona, es aconsejable que tengamos incluidos estos objetivos para el desarrollo del niño y que podamos trasladarlos a las personas responsables del comedor para que puedan trabajar en esta línea y tratar de establecer un contacto con ellos con el fin de realizar un seguimiento de los pequeños y poder ayudarles con la información que nosotros poseemos de cada uno. De esta manera, lograremos una evolución más positiva en el aspecto educativo de la comida. ●

**MARÍA CAMPO**

DIRECTORA DE NCLIC-KIMBA

## UN MODELO EN CASA

- *A partir de los 2 años los niños empiezan a imitar todo lo que ven hacer a los adultos, por lo que es el momento para empezar a enseñar los modales en la mesa sin necesidad de explicarle las normas, sino a través del ejemplo. Lo ideal es que el niño vea que todos los miembros de la casa comen la misma comida, bien sentados en la mesa, compartiendo un momento especial para la comunicación familiar, acabando lo que hay en el plato... Eso se grabará en su memoria mejor que cualquier lección sobre lo que está bien y lo que no.*

- *La curiosidad que siente por todo le llevará a querer probar todo lo que le parezca comestible, lo que es fundamental para la introducción de nuevos alimentos. Sin embargo, habrá que echar mano del instinto para saber cuándo está abierto a la novedad y no abusar: una por vez.*

- *El orden y la regularidad en los rituales de alimentación siguen siendo importantes: la rutina, sus cubiertos, su sitio en la mesa... Todo esto le tranquiliza y le aporta seguridad en la relación con la comida.*

- *A partir de los 3 años puede expresar bien lo que quiere comer y lo que no, por lo que puede empezar a rechazar algunos alimentos. Intenta evitar los enfrentamientos ofreciéndole presentaciones diferentes que puedan resultar más atractivas. Entre tanto, comer en familia sigue siendo la mejor estrategia para que vea que hay que comer de todo.*

- *A los 4 años aceptará mejor las comidas que no le agradan, por lo que se puede imponer sin abusar, pues puede ser contraproducente. En cualquier caso, puedes negociar una cantidad mínima o exigir que pruebe una parte simbólica antes de negarse. Nunca hay que sustituir un plato rechazado por otro y, si lo que le gusta es el segundo, condicionarlo a una mínima cantidad del primero. Tampoco hay que eternizar las comidas; si pasados 10 minutos el plato sigue igual, retirarlo sin comentarios ni dramas pero, si después tiene hambre, tampoco se le debe dar nada hasta la hora de la merienda.*