

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Proyecto de comedor para Educación Infantil: más allá de una necesidad fisiológica

Trabajo fin de grado presentado por:	Cristina Agudo Escudero
Titulación:	Grado de Maestra en Educación Infantil
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Begoña Pérez Llano

Barcelona
20 de Junio de 2014
Firmado por:

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha diseñado con la intención de garantizar la adquisición de unos correctos hábitos alimentarios desde la primera infancia.

Esta propuesta de intervención trata de mejorar la calidad de los comedores escolares considerando este rato como un importante momento más del proceso de aprendizaje de los niños y niñas prestando especial importancia a la alimentación y la educación en hábitos.

El proyecto se lleva a cabo en una escuela infantil de 0-3 años. No obstante, se tiene en cuenta la edad de cada grupo de niños y la intervención en el aula se va modificando y mejorando y se respeta el ritmo de cada uno de ellos, adquiriendo así un aprendizaje significativo.

Se considera de vital importancia la figura del niño como un ser individual y único con capacidad de autonomía y habilidades para satisfacer sus propias necesidades.

La propuesta de intervención se desarrolla de manera continua durante toda la estancia del niño en la escuela.

Palabras clave: Alimentación, educación alimentaria, comedor escolar, hábitos, autonomía, aprendizaje significativo.

INDICE

CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN	4
1.1. JUSTIFICACIÓN	4
1.2. OBJETIVOS	5
1.2.1. Objetivo general	5
1.2.2. Objetivos específicos	5
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO	6
2.1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	6
2.1.1 La alimentación del lactante y sus periodos	7
2.2. LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL	10
2.2.1. Cómo marcar unos hábitos saludables	11
2.3. EL COMEDOR ESCOLAR	15
2.3.1. Historia del comedor escolar	15
2.3.2. La Ley y el comedor escolar actual	16
2.3.3. Las funciones del comedor escolar	16
2.3.4. Los menús de los comedores escolares	17
2.3.5. Coordinación entre el comedor escolar y las familias	18
CAPÍTULO III.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
3.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “PROYECTO DE COMEDOR ESCOLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL”	20
3.1.1. Descripción del centro	20
3.1.2. Descripción del Proyecto de Comedor	20
3.2. OBJETIVOS	21
3.3. METODOLOGÍA	23
3.3.1. Disposición del espacio	23
3.3.2. Diferencias entre los distintos grupos de edad	24
3.3.2.1. Grupo de 0-1 año	24
3.3.2.2. Grupo de 1-2 años	26
3.3.2.3. Grupo de 2-3 años	29
3.4. CRONOGRAMA	30
3.4.1. Fases generales	31
3.4.2 Fases de mejora e innovación	31
3.4.3. La temporalización diaria	33
3.5. ACTIVIDADES	34

3.5.1. Cuentos.....	35
3.5.2. La pirámide.....	35
3.5.3. Adivina.....	36
3.5.4. Experimentamos.....	36
3.5.5. El huerto.....	37
3.5.6. La cocinera.....	38
3.6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	38
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES	41
CAPÍTULO V.- LIMITACIONES.....	43
CAPÍTULO VI.- PROSPECTIVA.....	44
Referencias bibliográficas	45
Bibliografía.....	46
ANEXOS.....	47

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Tabla orientativa de introducción de alimentos en la dieta de lactantes	9
Figura 1. Pirámide de la alimentación	7
Figura 2. Alumna de 0-1 comiendo con los dedos	25
Figura 3. Alumna de 0-1 comiendo triturado con cuchara.....	26
Figura 4. Alumno de 1-2 sirviéndose el segundo plato	27
Figura 5. Alumna de 1-2 sirviéndose agua con ayuda.....	27
Figura 6. Alumna de 1-2 comiendo con tenedor.....	27
Figura 7. Alumnos de 1-2 dejando un plato sucio y cogiendo un plato limpio	28
Figura 8. Alumna de 2-3 poniendo la mesa.....	29
Figura 9. Educadora ayudando a un alumno a cortar carne con un cuchillo	30
Figura 10. Alumna pidiendo utensilio a la cocinera	30

CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

La alimentación es una de las necesidades básicas de la vida la cual debería ser un derecho para todo el mundo ya que es imprescindible para sobrevivir. Pero el acto de comer es mucho más que alimentarse: es un momento de comunicación, de transmisión de tradiciones, de transferencia de afecto, de aprendizaje.

Compartir el momento de la alimentación con otros es una actividad humana con mucho significado para todos.

En definitiva, la alimentación no sólo debe considerarse como una necesidad fisiológica, sino también como una dimensión cultural y social de la cual los niños y niñas pueden sacar mucho provecho.

Además, en la mesa, como en otros lugares y momentos, los pequeños aprenden con el ejemplo. No sólo están aprendiendo a comer, sino el hábito de la alimentación, el placer de disfrutar con los demás, nuevas conductas que deben desarrollar, como compartir, esperar, cómo usar los cubiertos y el vaso, entre otros.

En la sociedad actual, en la que no se concilia la situación familiar y laboral, las familias han tenido que recurrir a los comedores escolares para que sus hijos puedan satisfacer sus necesidades.

El comedor es un servicio complementario que ofertan los centros educativos para dar respuesta a las necesidades de la sociedad. Pero, como hemos dicho, un comedor escolar es un servicio complementario, en el cual no hay esfuerzo por continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje; en estos comedores sólo suele tenerse en cuenta la necesidad fisiológica, dejando de lado todo lo que de este momento se puede extraer.

El comedor escolar debería ser un idóneo escenario para que el alumno, independientemente de su edad, adquiriera aprendizajes de manera evolutiva, ya que consideramos la hora de comer como un momento del día en el que el aprendizaje continúa y en el que ellos pueden formar parte activa, adquiriendo responsabilidades, tomando conciencia de necesidad de la alimentación, teniendo cuidado con los utensilios y el espacio y adoptando actitudes adecuadas.

La propuesta principal de este trabajo es difundir que el comedor se considere un momento educativo más, en el que se continúe con el proceso de enseñanza-aprendizaje y que, desde una

vertiente cultural y social, los niños y niñas puedan ser los protagonistas y disfrutar de un ambiente cercano y familiar, agradable y tranquilo.

1.2. OBJETIVOS

Los educadores deberán plantearse qué objetivos de carácter educativo quieren alcanzar y, organizar, a partir de éstos, el funcionamiento del comedor. Dichas finalidades recogen nuestros propósitos y los aprendizajes que queremos que adquieran nuestros alumnos.

Las finalidades u objetivos educativos que, como educadores, nos planteamos alcanzar en una situación de aprendizaje, como es la del comedor escolar, se referirán a aspectos como los siguientes:

1.2.1. Objetivo general

- Integrar el comedor escolar como un elemento educativo más, dentro del proceso de formación integral del alumnado.

1.2.2. Objetivos específicos

- Elaborar un marco teórico sobre los temas relevantes para la elaboración de nuestra propuesta de intervención
- Desarrollar una Propuesta de intervención para que los alumnos adquieran hábitos y actitudes saludables en relación con la nutrición, en el que se trabajen los siguientes aspectos:
- Promover la diversidad y conocimiento de la propia cultura por medio de la variedad gastronómica.
- Ser modelo llevando a cabo hábitos correctos de alimentación e higiene, adaptándose a las características, necesidades y posibilidades del alumnado.
- Desarrollar el compañerismo, el respeto, la tolerancia y la convivencia entre los alumnos.
- Conseguir que el comedor escolar sea un ambiente físico y social cómodo y agradable.
- Garantizar la participación activa del alumno en las diferentes funciones del comedor respetando sus posibilidades y capacidades.
- Respetar la libertad de pensamiento adecuando menús y dietas a aquellos alumnos con diferencias culturales, religiosas o alimenticias.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO

2.1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Aunque los términos alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, en realidad corresponden a conceptos distintos:

- Alimentación: comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

- Nutrición: es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales; es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio del organismo.

Así, el objetivo principal de la alimentación es la nutrición, si bien es evidente que, ya desde los primeros meses de vida, incluye también un importante componente social.

(Lázcoz, 2013).

La alimentación equilibrada y la adecuada nutrición durante la infancia y niñez temprana son fundamentales para el desarrollo del potencial humano completo de cada niño. Es bien reconocido que el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una “ventana de tiempo crítica” para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos. La buena alimentación durante la infancia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimo, siendo a la vez útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores (hipertensión, obesidad, cardiopatía,..) (OMS, 2001).

La alimentación está equilibrada cuando se consumen diariamente cantidades apropiadas de cada grupo de alimentos, calculándose por raciones diarias o semanales, dependiendo del grupo al que pertenezcan los alimentos (Cobaleda y Bousoño, 2007).

Para conocer mejor los grupos de alimentos se diseñó la pirámide de la alimentación en la que se observa de manera gráfica dichos grupos:

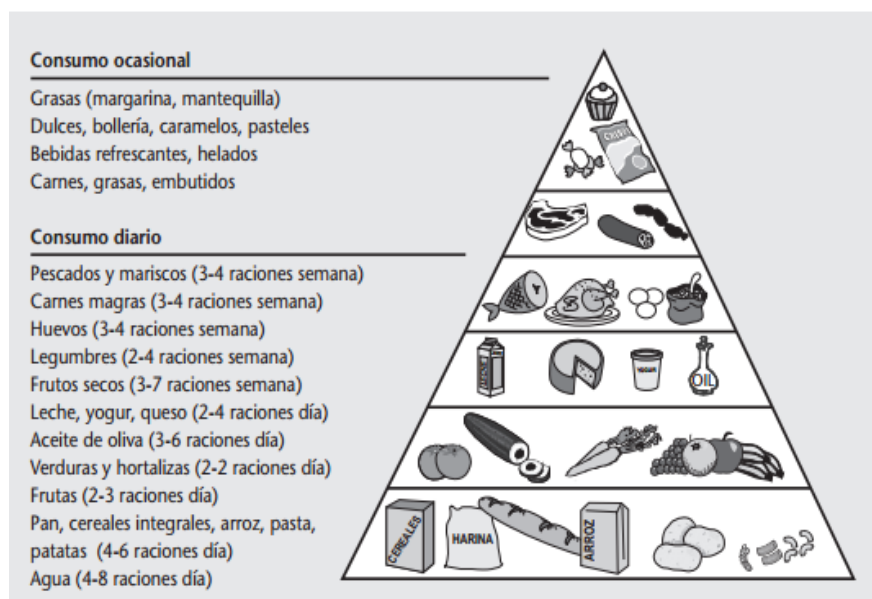


Figura 1. Pirámide de la alimentación

En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que deben ser ingeridos diariamente como son los derivados de los cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos y aceite de oliva. Otros alimentos, como legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras se deben tomar alternativamente varias veces a la semana. En la cúspide de la pirámide se encuentran las grasas (margarinas, mantequillas), dulces, bollería, caramelos, bebidas refrescantes, carnes grasas y embutidos, que van a añadir placer a la comida pero deben tomarse en pequeñas cantidades.

La dieta se distribuirá en 5 tomas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Es muy importante insistir en el uso variado de los alimentos, en la ingesta de agua necesaria, así como en la práctica diaria de ejercicio al aire libre (Muñoz y Suarez, 2002).

2.1.1 La alimentación del lactante y sus periodos

La etapa del lactante se extiende desde el momento del nacimiento hasta los 2 años de edad. A lo largo de este periodo, el niño va a comenzar su alimentación con la ingesta exclusiva de leche, ya que su inmadurez sólo le permite la utilización de sus reflejos primarios de succión y deglución. Posteriormente, en las siguientes etapas, podrá incorporar los alimentos semilíquidos y después los sólidos. A lo largo de estos dos años se van a producir fenómenos madurativos importantes que afectan al sistema nervioso, al aparato digestivo y al aparato excretor, por lo que la alimentación debe ser la adecuada a cada edad y etapa madurativa. Debe ir adaptándose a nuevos sabores y texturas y familiarizarse con la forma de presentación de comidas de los adultos. Nuestra misión es facilitarle una alimentación correcta y, además, la capacidad de aprendizaje en la adquisición de

habilidades motoras y sensoriales para que evolucione paulatinamente y al final del segundo año de vida sea capaz de aceptar sin problemas la comida del adulto (Muñoz y Suárez, 2007).

Según Pavón (2007) se definen tres periodos en la alimentación del lactante:

- Periodo de lactancia exclusiva: comprende los 4-6 primeros meses de vida, durante los cuales el alimento del bebé deber ser sólo leche.
- Periodo transicional: Desde los 4-6 meses hasta los 12 meses. En él se inicia la alimentación complementaria introduciendo alimentos distintos a la leche.
- Periodo de adulto modificado: Desde los 12 a los 24 meses. El niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos.

El establecimiento de estos periodos y el paso de unos a otros vendrán determinados por el grado de maduración del aparato digestivo, del sistema nervioso y de la función renal. Con relación a la edad se ajustarán los aportes energéticos y proteicos, teniendo en cuenta los hábitos culturales y familiares.

Periodo de lactancia exclusiva

El lactante necesita ingerir alimento que le aporte los nutrientes necesarios para sobrevivir. Durante los primeros meses sólo tomará leche materna (o artificial, según el caso) y con ello ya tendrá suficiente. Las tomas se deben hacer muy seguidas durante los primeros días y posteriormente cada 4 o 6 horas. La leche le aporta todos los nutrientes que el niño necesita, incluso no es necesario ni que beba agua, pues la leche materna ya la contiene (Pavón, 2007).

Periodo transicional

La alimentación complementaria tiene dos objetivos: satisfacer los requerimientos nutricionales en esta etapa de la vida y crear unos hábitos alimentarios saludables. [...] El momento apropiado para iniciar los alimentos semisólidos se encuentra entre los 4 y 6 meses de edad. El retraso en su introducción puede dificultar la administración posterior de alimentos sólidos.

La introducción de nuevos alimentos debe hacerse progresivamente para valorar la aparición de reacciones adversas y para que el niño se acostumbre al cambio de sabores y texturas (Pavón, 2007).

La Tabla 1 nos muestra qué alimentos deben introducirse al lactante y a qué edad aproximada debe hacerse:

Tabla 1.- Tabla orientativa de introducción de alimentos en la dieta del lactante (Grupo Italfarmaco, 2013).

■ Indica recomendación preferente del alimento.
 ■ Indica posibilidad de utilización.

Alimentos	Edad en meses													
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<12
Leche materna	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leche de inicio		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leche de continuación						■	■	■	■	■	■	■	■	■
Yogur											■	■	■	■
Queso curado														■
Queso fresco												■	■	■
Otros derivados														■
Cereales sin gluten					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cereales con gluten								■	■	■	■	■	■	■
Arroz hervido								■	■	■	■	■	■	■
Pasta fina, sémola										■	■	■	■	■
Pan										■	■	■	■	■
Zumo de naranja				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Puré						■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zanahoria, judías verdes con patata, cebolla						■	■	■	■	■	■	■	■	■
De hoja verde										■	■	■	■	■
Aceite								■	■	■	■	■	■	■
Mantequilla								■	■	■	■	■	■	■
Ave y ternera							■	■	■	■	■	■	■	■
Jamón cocido											■	■	■	■
Jamón curado													■	■
Pescado blanco									■	■	■	■	■	■
Yema											■	■	■	■
Huevo entero													■	■
Guisantes, lentejas...													■	■

Esta tabla es orientativa. Además de seguir las órdenes del pediatra, hay que tener en cuenta que cada alimento debe ir introduciéndose por separado, dejando entre la introducción de uno a otro al menos dos semanas. Es el tiempo necesario para poder valorar cómo tolera el niño dicho alimento. En el caso de que se introdujesen distintos alimentos simultáneamente no podríamos saber cuál de ellos afecta negativamente al niño. En el caso de que el niño haga una buena tolerancia a todos los alimentos introducidos hasta el momento, podremos continuar con otros.

Periodo de adulto modificado

Alimentación de 1 a 2 años

Al cumplir el primer año, el bebé empieza una nueva etapa en su alimentación. A esta edad el niño ya puede comer casi todo tipo de alimento y puede ir introduciendo alimentos sin triturar. Poco a poco, el niño ya podrá masticar alimentos troceados y disfrutar de todo lo que come, compartiendo

mesa con los demás de la familia. También podrá experimentar una comida más completa, con un primer plato (puré de verduras o sopas entre otros), un segundo (carnes, tortilla o pescado entre otros), y un postre (yogur o fruta.)

Entre el primer y el segundo año de vida, la leche es un alimento muy importante para satisfacer las necesidades diarias de los bebés por lo que deberá continuar tomando leche cada día. No obstante, se puede reemplazar parte de la leche con productos lácteos como un yogur, quesos y otros. Lo ideal es que el bebé vaya dejando el biberón para pasar a tomar leche en vaso o taza.

Aparte de la leche, es importante ofrecer una variedad de alimentos nuevos al bebé. Se debe vigilar la calidad de los alimentos y no tanto las cantidades. Es importante que los bebés coman diariamente cereales, legumbres, vegetales crudos o cocidos, fruta, carne o pescado, y que se sienten en la mesa con la familia, por lo menos una vez al día.

Se deben evitar los alimentos o preparaciones muy condimentadas, picantes, saladas o demasiado azucaradas (FAO, 2006).

Alimentación de 2 a 3 años:

A partir de los 2 años el niño tendrá una dieta similar a la del adulto, con la introducción de todos los tipos de alimentos.

Entre los 2 y 3 años aparecen los segundos molares, de modo que se irá completando su dentadura de leche y ya son capaces de morder y masticar muy bien. A esta edad se deben haber sustituido ya todas las papillas por alimentos en trozos: los niños necesitan masticar y apreciar distintas texturas de cara a afianzar buenos hábitos alimenticios.

Además con 24 meses el niño ya coordina muy bien sus movimientos y durante esta etapa empezarán a comer con los cubiertos ellos solos. [...]. La carne, el pescado, las legumbres, el huevo... ya forman parte de la dieta del niño. Un menú sano y equilibrado para niños de 2 a 3 años debe incluir todos esos alimentos y debe de ser variado para que las preferencias de los niños se diversifiquen. [...] El niño ha de hacer todas las comidas del día, poniendo especial énfasis en un desayuno completo y equilibrado que le ayude a afrontar con energía el día (Sánchez y Serra, 2000).

2.2. LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

La Educación Nutricional se definiría como un proceso educativo de enseñanza y aprendizaje permanente, dinámico, participativo, integral y bidireccional que tiene por finalidad promover acciones educativas tendentes a mejorar la disponibilidad, consumo y utilización de los alimentos, con la finalidad de potenciar y/o reafirmar los hábitos alimentarios saludables y neutralizar o

reducir los erróneos, respetando las tradiciones, costumbres e idiosincrasia de las comunidades, o sea los saberes populares; contribuyendo al mejoramiento del estado nutricional y por ende a la calidad de vida de una región o país (Churata, 2013).

Hasta fechas recientes la nutrición ha sido el "Objetivo de Desarrollo del Milenio olvidado" por el poco apoyo recibido, considerándola como una inversión de apoyo en lugar de inversión fundamental. No obstante, por fin se empieza a reconocer que la nutrición es "el punto de partida fundamental de todo examen en serio del desarrollo económico y humano" y que gastar en nutrición, además de ser básico, resulta rentable (Churata, 2012).

Los hábitos alimentarios se definen como el modo en que los individuos, en respuesta a las presiones sociales y culturales, seleccionan, consumen y utilizan la comida que tienen a su alcance (Khan, 1998).

Es importante saber que estos hábitos son adquiridos por los niños, en conformidad a lo que pasa en su entorno cercano, es decir, que son aprendidos y por tanto se pueden modificar.

Durante la infancia se establecen hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Si la población infantil aprende a comer bien, a tener unos hábitos alimentarios saludables y a llevar un estilo de vida activo, cuando sean mayores estarán más sanos y será más difícil que desarrollen cierto tipo de enfermedades como la obesidad o las enfermedades cardiovasculares. Además, será más probable que de adultos mantengan estos hábitos de vida tan adecuados, continúen realizando actividad física de manera habitual y realicen una alimentación saludable.

Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Redondo (2003) afirma que:

“Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.”

2.2.1. Cómo marcar unos hábitos saludables

Para crear unos hábitos saludables que perduren toda la vida vamos a tener en cuenta cuatro ideas clave:

- El establecimiento de horarios
- Conocimiento de los alimentos necesarios y saludables y el agua
- La calidad del momento de las comidas

- Actividad física diaria

Establecimiento de horarios

Es obvio que cuando el bebé nace, sus momentos de comida se alargan durante todo el día, pues necesita la leche materna (o artificial) con frecuencia para ejercitar la práctica de la succión y deglución y saciar sus necesidades. Días más tarde ya se deben ir fijando unos horarios más fijos; aquí empiezan ya a formarse algunos hábitos y rutinas que deben perdurar durante toda la infancia, aunque siendo flexibles y adaptándose a las necesidades del niño.

Un elemento fundamental de una buena alimentación es que sea ordenada, estableciendo ciertas rutinas y horarios que se repitan. Las rutinas son muy importantes porque dan a los niños y niñas una sensación de seguridad que les tranquiliza. Además, una buena planificación de lo que vamos a comer a lo largo de la semana facilita la tarea de padres y madres, tanto a la hora de hacer la compra como de preparar las comidas (Díez, 2012)

Así como las rutinas dan seguridad a los más pequeños, la falta de ellas genera un desorden que sólo puede ir a peor con el tiempo. Los horarios escolares ya ponen un cierto orden en las comidas, tanto para quienes comen en el colegio como para quienes lo hacen en sus hogares, pero es importante que este orden también se concrete en la vida familiar en la merienda y la cena (Díez, 2012).

Conocimiento de los alimentos saludables y el agua

Desde que el niño nace y hasta los 3-4 meses aproximadamente, su alimentación se basa en la leche materna o artificial. A partir de los 4 meses se empiezan a introducir otros alimentos que complementan su dieta.

A partir de este momento se deberá tener especial cuidado con los alimentos que se introducen y de qué manera se preparan y presentan. Hasta el año y medio aproximadamente es “sencillo” controlar lo que el niño come y proporcionarle únicamente aquello necesario para su bienestar, evitando aquellos alimentos que contienen altos niveles de grasa, azúcares.

Pero, a medida que el niño va creciendo e inicia la socialización en otros medios (familiares, escolares), es probable que sienta una notable influencia en su dieta al incitarle el consumo de alimentos que les resultan más atractivos que la comida 'normal' que la que hasta ahora había estado comiendo (Gispert, 1988).

A partir de los dos años, e incluso antes, los niños empiezan a probar alimentos que no son beneficiosos para su dieta como los chocolates, los dulces y las chucherías.

En este aspecto la familia debe iniciar una educación alimentaria explicando qué alimentos puede comer cada día y cuáles no y por qué. Poco a poco el niño irá aprendiendo cuáles son los alimentos saludables y se irá formando una buena base en hábitos alimentarios. Desde ese punto de vista el comedor escolar puede ser utilizado en positivo como instrumento de educación nutricional (Redondo, 2007).

Por una parte, como vemos, la alimentación se halla sometida en el niño a un continuo proceso de aprendizaje, siendo durante la edad infantil cuando se adquieren los hábitos alimentarios que se van a mantener durante toda la vida, y que tanta repercusión van a tener en la edad adulta. La modificación de dichos hábitos en edades posteriores va a ser muy difícil.

Por otra parte, se debe hacer hincapié en la importancia de ingerir líquidos para que el cuerpo pueda trabajar bien y digerir sin problemas los alimentos que hemos tomado. Los niños deben saber que nuestro cuerpo está formado por un 75% de agua y que por ello es imprescindible para la vida.

Por lo que a las comidas se refiere debemos saber que:

“Las enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso y la obesidad están ligadas tanto a los alimentos que se ingieren como al estilo de vida de la sociedad actual, caracterizada por hábitos pasivos y con muy poca actividad física” (Amigo, Busto y Fernández, 2007).

La calidad del momento de las comidas

En el día de hoy, las personas viven a un ritmo tan acelerado que ni siquiera encuentran un espacio de tiempo para disfrutar de sus rutinas diarias, una de ellas la comida.

El estrés y las prisas que los adultos sufren son transmitidos a los niños todo el tiempo de manera involuntaria. ¿Cuántas veces hemos visto niños comiendo en cualquier lugar, a toda prisa, porque los adultos deben ir a algún sitio? Seguro que infinidad de veces. Lo peor es que ni siquiera nos paramos a pensar si está bien o está mal, simplemente lo vemos como algo normal.

Es importante que los padres y madres promuevan en sus pequeños desde que son bebés algunas rutinas que tienen que ver con su relación con la comida y con la autonomía. En primer lugar, es fundamental que alimentarse sea un tiempo placentero para los pequeños (Díez, 2012).

Dentro de las posibilidades de cada familia, se debe intentar dar al niño el tiempo que necesita en todas sus rutinas, pero sobre todo a la hora de comer.

Se recomienda que las comidas se hagan en lugares tranquilos, en los que se pueda disfrutar de la comida de manera agradable, y en los que se eviten distracciones que no permitan al niño centrarse en lo que está haciendo (por ejemplo, la televisión, juguetes).

Siempre que el horario laboral de los padres lo permita, el hijo debe formar parte de la 'mesa familiar'. Los padres deben ser modelos a seguir, por lo que sus platos y maneras de comer tienen

que ser adecuadas, ya que con la observación y la imitación se contribuye a la formación de aquellos hábitos alimentarios más adecuados

En aquellos casos en los que la familia no dispone de tiempo para comer con los suyos, pueden optar por apuntar a los niños a comedores escolares.

En el caso de que el hijo o la hija se quede a comer en el comedor escolar, los padres deben preocuparse de que le sirva de ayuda para la creación de hábitos, pero teniendo siempre presente que son ellos, los padres, los que deben realizar el papel más importante (Redondo, 2012).

Es recomendable para las familias que no pueden comer con sus hijos al mediodía, busquen alguna otra comida en la que puedan disfrutar juntos como el desayuno o la cena.

Actividad física diaria

Es conocida la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la salud en todas las etapas de la vida. Se sabe que la escasa actividad física y los hábitos sedentarios en la infancia, tienden a perpetuarse en la edad adulta y los convierte en un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes, así como alteraciones en los huesos y músculos y otras enfermedades crónicas. Además, la ausencia de su práctica son determinantes en el sobrepeso y la obesidad infantil.

Aunque en los factores de la obesidad actúan factores genéticos, se conoce que ésta es producida mayormente por factores ambientales, como es el desequilibrio entre el ingreso y el gasto de energía. De allí la importancia del conocimiento de estos dos últimos factores para definir una estrategia adecuada de prevención.

La actitud positiva de los padres/madres hacia la actividad físico-deportiva de sus hijos parece influir en el interés de estos por dichas prácticas.

La familia posee una influencia positiva en la configuración de hábitos como son los deportivos, especialmente en las primeras edades (Ruiz y García, 2003).

Respecto al uso del tiempo libre, los niños reemplazan, cada vez más, la actividad física por otras actividades, como mirar televisión, videojuegos y el uso de computadoras.

Jugar con los niños, hacer excursiones, hacer deporte en familia, permite que los niños puedan disfrutar más tiempo con los suyos de una manera sana y divertida. Como adultos, debemos evitar que la infancia se caracterice como un período en el que se establece de forma mayoritaria un estilo de vida sedentario y poco saludable (Poletti y Barrios, 2007).

2.3. EL COMEDOR ESCOLAR

2.3.1. Historia del comedor escolar

Los servicios de comedor en las escuelas se crearon por primera vez en 1935 con la denominación de "cantinas", como un medio para despertar en el alumnado sentimientos de "humanidad, confraternidad y auxilio".

En 1945, la finalidad de los comedores escolares pasa a ser la de proteger a los alumnos que "por su pobreza no pudieran concurrir a las escuelas sin asistencia de alimento". En 1954 se promulga la organización escolar de los comedores mediante un decreto que regula la creación de una junta económica, el tipo de alimentación más adecuado y el carácter asistencial y educativo que debería tener. A partir de 1954 la temática de comedores escolares no ha sido objeto de tratamiento normativo, hasta que la Ley Orgánica de Derecho a la Educación (LODE, 1985), al establecer las atribuciones y competencias del consejo escolar, incluye como una de ellas al funcionamiento de los comedores escolares. Desde entonces, el MEC (1992) y algunas comunidades autónomas con competencias educativas han regulado el tema, por ejemplo, Galicia (1984) o la Comunidad Valenciana (1986) (Muñoz, 1994).

El comedor escolar, en sus inicios, tuvo una finalidad eminentemente asistencial. Los espacios y tiempos dedicados a la comida en los centros estaban en función de cubrir necesidades nutricionales, obviando los aspectos educativos.

Actualmente, las nuevas realidades sociales (incorporación de la mujer al mundo laboral, familias monoparentales, grandes distancias entre hogar y colegio) han hecho que la demanda del servicio de comedor escolar haya crecido de forma continua. Así, un servicio que se creó para favorecer a personas de escasos recursos económicos, es hoy utilizado por más del 20% de niños en edad escolar, y hasta por el 32 % en el grupo de 2 a 5 años. (Muñoz, 1994).

Dado que en la actualidad son cada vez más los niños que utilizan los comedores escolares para su alimentación diaria, entendemos que estos constituyen una excelente oportunidad para ofrecerles una alimentación equilibrada saludable, que siga las guías recomendadas específicas para la edad, con una ingesta de energía adecuada al gasto energético y para permitir la adquisición y asentamiento de buenos hábitos alimenticios y para una intervención activa en su educación nutricional (Muñoz y Suárez, 2007).

2.3.2. La Ley y el comedor escolar actual

En estos momentos el comedor escolar es un servicio complementario de carácter educativo y social que está regulado por las administraciones educativas. Hoy en día, las legislaciones promulgadas por las distintas comunidades incorporan el tema de la alimentación en sus currículos educativos, teniendo que ser concretado en los distintos documentos que se elaboren en los centros. Los comedores escolares pueden pasar así a tener la finalidad educativa por prioritaria, aunque además asuman la finalidad asistencial.

Las administraciones educativas, a través de los decretos curriculares que desarrolla la LOGSE, han abordado el tema de la educación alimentaria a través de unas orientaciones didácticas y unos contenidos educativos que han de ser incluidos como parte del proceso de enseñanza aprendizaje.

Actualmente, el Ministerio de Educación y Ciencia regula los comedores escolares mediante las órdenes de 24 de noviembre de 1992 y 30 de septiembre de 1993.

2.3.3. Las funciones del comedor escolar

El comedor escolar tiene varias funciones, entre las que destacamos las tres que consideramos más importantes:

Nutricionales

El comedor escolar debe garantizar una dieta sana, equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales, según la edad de los alumnos, que favorezca la salud y el crecimiento. La comida principal debe ofertar en torno al 30-35% del aporte energético diario y una cantidad y calidad adecuada de nutrientes. De ahí la importancia de que los menús escolares se compongan de platos que, además de resultar agradables para los niños, no olviden los criterios nutritivos.

Educativa

- El comedor escolar debe fomentar hábitos, actitudes y estilos de vida saludables. Los primeros años de la vida son cruciales en el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios y la implantación de pautas adecuadas de conducta alimentaria serán decisivas a lo largo de la misma.
- Promover la adaptación del alumnado a una diversidad de menús. Conocer los alimentos, apreciar sus diferencias, valorar las necesidades de cada uno de ellos y aprender a comer de todo es el objetivo esencial de la educación nutricional.
- Así mismo es esencial que a los niños se les inculquen hábitos higiénicos: aseo general, manos, dientes, manipulación de alimentos, así como buenas maneras: utilizar cubiertos, postura correcta, usar servilletas, no hablar con la boca llena.

Social

El niño aprende junto con sus compañeros normas de convivencia, tolerancia y solidaridad. Además fomenta la comunicación y las relaciones con los compañeros de mesa.

- Permite la integración de los colectivos socialmente desfavorecidos, así como del alumnado con necesidades educativas especiales.
- El comedor contribuye a la integración de la familia en la medida que facilita a los padres el ejercicio de sus funciones laborales y sociales.
- A su vez, contribuye a la educación de la familia, indirectamente, a través de los patrones de conducta adquiridos por el niño en la escuela y concienciándola de la importancia de una alimentación adecuada para el desarrollo integral del alumno (Roldán, 2011).

2.3.4. Los menús de los comedores escolares

Se define como alimentación saludable aquella alimentación que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada y adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

De acuerdo a esta definición, las empresas dedicadas a la gestión de comedores escolares deben planificar unos menús que cumplan con los requisitos de dicha definición y que sean adecuados a la edad de los niños y que den respuesta a sus necesidades alimentarias.

En consecuencia, normalmente el menú se basa en un primer plato, rico en hidratos de carbono; un segundo plato, rico en proteínas; y un postre, que alterne lácteos con frutas.

Piñeiro (2008) afirma que a la hora de planificar estos menús se deben considerar los siguientes aspectos:

- Basar el menú en alimentos característicos de la dieta mediterránea.
- Evitar alimentos industriales, azúcares, exceso de sal, conservantes.
- Limitar las grasas animales incorporando alimentos con grasa insaturada.
- Introducir alimentos ricos en fibra.
- Ser regular con los horarios.

En el primer ciclo de educación Infantil es necesario que las empresas dedicadas a la gestión de comedores escolares ofrezcan 3 menús distintos para que se puedan adecuar a las características del alumnado (ver Anexo 1).

También se deben ofrecer menús adaptados para aquellos niños que sufren alergias o intolerancias alimentarias o que, por cualquier otro motivo, no pueda ingerir algún alimento (ver Anexo 2).

2.3.5. Coordinación entre el comedor escolar y las familias

El personal del comedor escolar debe formarse y estar al día no solo en conocimientos dietéticos, sino modificando y revisando sus actitudes frente a la alimentación, porque lo mismo que para los adultos, para los niños comer no significa solamente nutrirse sino experimentar sensaciones de bienestar anímico en relación con los sentidos y con el entorno. (Jiménez y Molina ,1989).

Es importante que, en todas las vertientes, escuela y familia estén coordinadas y vayan a una, pero en este trabajo nos vamos a centrar específicamente en el comedor escolar.

Los aportes nutricionales de las comidas que se hacen en los colegios representan más del 30-35% de la ingesta diaria de nutrientes del niño (Rojas y Sánchez, 2005), por lo que las familias necesitan estar informadas de todos los aspectos relacionados con la alimentación de sus hijos en la escuela. Y, no debemos olvidar que la familia también debe informar a la escuela de lo que sucede en casa. Es decir, la información debe ser bidireccional, y no solo centrada en qué o cuánto ha comido, sino en las actitudes que ha mostrado, su estado de ánimo, su salud, pues todo ello influye en la hora de comer.

Tanto familia como escuela deben intentar que la educación que el alumno recibe en lo referente a la alimentación se dé de forma conjunta y armónica entre ambas partes.

Para facilitar la coordinación entre ambas partes la escuela debe explicar, antes de iniciar el curso, a las familias en qué consiste el proyecto de comedor escolar, qué menú van a ofrecer, qué hábitos se trabajan y también dejar a los padres que expresen sus opiniones acerca de todo esto y escuchar lo que ellos han hecho en casa hasta este momento. Así, familia y escuela, se conocerán a fondo antes de que el niño empiece a quedarse en el comedor.

Durante el curso pueden hacerse reuniones y entrevistas cuando los padres o el tutor lo crean conveniente pero también se debe informar diariamente a los padres de cómo ha ido ese día, para que ellos puedan continuar en casa.

Una coordinación escasa puede dar lugar a confusiones por parte del niño o a una alimentación no equilibrada.

“Los colegios que integran a las familias obtienen mejores resultados en términos de calidad de educación, por tanto, se ha transformado en una tarea fundamental que familia y educación aúnen esfuerzos y trabajen juntos desde el rol de cada uno, con la meta clara de mejorar los aprendizajes de los alumnos/as” (Mineduc, 2005).

El comedor escolar es un factor clave en la alimentación de los niños, no obstante, la familia debe ser consciente de que, aunque el niño no coma en casa al mediodía, la alimentación es su

responsabilidad. En definitiva, el niño debe recibir los mismos valores, actitudes e instrucciones de ambas partes para que pueda adquirir unos hábitos coherentes y afianzar sus conocimientos al respecto. De esta manera el niño irá logrando paulatinamente mayor autonomía, la cual le permitirá satisfacer algunas necesidades por sí mismo sin la ayuda de un adulto (Corthorn y Pérez, 2005).

CAPÍTULO III.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “PROYECTO DE COMEDOR ESCOLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL”

3.1.1. Descripción del centro

El centro en el que llevamos a cabo este proyecto está situado en Sabadell, una ciudad de Barcelona, y ubicado en un barrio de un nivel social, económico y cultural medio. Es una escuela infantil municipal por lo que es propiedad del ayuntamiento de dicha ciudad pero está gestionado por una empresa privada.

El centro está destinado a niños de 0 a 3 años de edad y a sus familias.

Esta escuela cuenta con 1 clase para niños de 0-1 año (lactantes), 3 clases para niños de 1-2 años y 4 clases para niños de 2-3 años. El proyecto está dirigido a todas las edades del centro, pero es un proceso flexible y dinámico que va adaptándose a las características y posibilidades de cada grupo de edad.

En el apartado de metodología veremos cómo va variando el proyecto según la edad y cómo se van añadiendo novedades.

3.1.2. Descripción del Proyecto de Comedor

El proyecto de comedor que estamos elaborando consiste en crear un espacio en el que los niños puedan disfrutar del momento de la comida y mientras tanto puedan aprender aspectos importantes relacionados con los hábitos, las costumbres, las tradiciones, además de la propia nutrición. A lo que se le da vital importancia es que durante todo el rato de comedor los niños son los protagonistas formando parte activa de la organización y funcionamiento del comedor.

El proyecto que realizamos tiene algunas particularidades que hacen que sea único y original.

En primer lugar, todos los utensilios utilizados para el comedor, sea cual sea el grupo de edad al que se dirija, será de vidrio, cerámica y metal evitando totalmente el plástico ya que este material dificulta la adquisición de autonomía y responsabilidad. Tampoco habrá servilletas de papel, sino que todas las servilletas, los baberos y los manteles serán de tela y se pondrán a lavar una vez hayan terminado de comer. El objetivo de todo esto es que el niño se sienta como en casa evitando las típicas bandejas metálicas, el frío de las mesas de madera sin mantel y poder hacer uso de una servilleta si lo necesitan.

En segundo lugar, los niños son los protagonistas. Con este proyecto de comedor los niños van a ir aprendiendo paulatinamente a poner y quitar la mesa clasificando todos los utensilios, a servirse los platos con el cucharón y ser responsable de la cantidad que se ponen, a servirse el agua con la jarra de vidrio y a escoger el cubierto que se debe utilizar para cada plato.

Obviamente todo esto no se consigue en el primer curso. Al principio la educadora es la que se encarga de poner la mesa, servirles y quitarla, pero poco a poco se van a ir introduciendo cambios y novedades a medida que los niños vayan mejorando sus habilidades y puedan realizar las distintas acciones por ellos mismos.

Y, como última particularidad, hacemos una inversión en el orden del menú. Primero se sirve el segundo plato que suele ser pescado, carne, tortilla, es decir, alimentos con alto contenido proteico. Y después se sirve lo que sería el primer plato como pueden ser los macarrones, la verdura, la sopa, las cremas, es decir, los alimentos con alto contenido en carbohidratos. Hicimos este cambio después de realizar un estudio en el que se dio la conclusión de que los niños ya se sentían satisfechos con el carbohidrato y solían dejar gran cantidad del alimento proteico. Desde que se hace al revés los niños se comen muy bien la proteína y también el carbohidrato. Para finalizar la comida comen el postre que va variando en frutas y lácteos.

3.2. OBJETIVOS

Los objetivos que deben cumplirse al realizar la propuesta de intervención son los siguientes:

- Favorecer el protagonismo de los niños y niñas
- Fomentar la participación del niño en la satisfacción de sus necesidades
- Respetar el ritmo y procesos de los niños (cantidades, tiempo de espera)
- Considerar al niño como un ser activo, potente y capaz de hacer
- Crear un ambiente cálido y acogedor
- Ofrecer un clima tranquilo y agradable
- Potenciar la autonomía de manera progresiva
- Establecer una figura de referencia por mesa
- Disfrutar de las horas de la comida
- Considerar al niño como un ser único e individual
- Satisfacer las necesidades de los alumnos
- Dar importancia a las relaciones que se mantienen entre el adulto y el niño
- Dar importancia a las relaciones que surgen entre los niños

Los objetivos que los alumnos deberían lograr al finalizar el curso son:

- Adquirir correctos hábitos alimentarios y sociales y disfrutar de un ambiente agradable y tranquilo con compañeros y educadores.
- Conseguir progresivamente autonomía en la alimentación: comer solo, controlar la ingestión de alimentos, aceptar una dieta variada, servirse el plato, poner y quitar la mesa.
- Adquirir progresivamente seguridad y desarrollar capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo y en los demás.
- Utilizar las posibilidades motrices y sensitivas del propio cuerpo para manejar los utensilios relacionados con la comida con un grado de precisión cada vez mayor poniendo en marcha habilidades como el equilibrio i la coordinación de los propios movimientos
- Adquirir hábitos básicos de la salud y el bienestar postural.
- Aprender a aceptar los cambios alimenticios paulatinamente; aceptar y probar diferentes texturas, temperaturas, olores, sabores...
- Conocer las cualidades de una alimentación correcta, evitando los errores y mitos relacionados con la alimentación.
- Descubrir el origen de los distintos alimentos, sus aportes nutritivos, beneficios o perjuicios.
- Valorar el acto de comer como una situación placentera mediante la cual podemos descubrir nuevas sensaciones y establecer relaciones sociales.
- Interiorizar hábitos de reducción, reutilización y reciclaje a partir de la organización y uso de los utensilios.
- Participar en la elaboración de pautas de comportamiento relacionadas con la comida, conociendo y aceptando las normas establecidas en nuestro medio sociocultural.
- Aceptar y respetar las diferencias de los hábitos y costumbres gastronómicas de culturas distintas a la propia.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. Disposición del espacio

Es recomendable que no haya muchos niños dentro de un mismo comedor para que el ambiente sea tranquilo y agradable. Por ello distribuimos a los alumnos en tres comedores distintos, uno para cada grupo de edad.

Los comedores están distribuidos por la escuela según las necesidades de los niños. El comedor del grupo de 0-1 año está en su misma clase, la cual cuenta con un lavabo, un dormitorio y una pequeña cocina en el mismo espacio donde poder preparar biberones en caso necesario; el comedor de 1-2 está ubicado en otra clase la cual tiene un lavabo en el mismo espacio y un dormitorio en el aula de al lado para poder poner a dormir a los niños que van acabando de comer; por último, el comedor de 2-3 está ubicado en una sala polivalente, más grande que un aula ordinaria, pues hay más cantidad de niños. Esta sala polivalente está situada al lado de la cocina, pues los niños van manteniendo una relación más cercana con la cocinera y sus labores.

En los tres comedores habrá distintas mesas en las cuales se sentarán un máximo de 6 niños para que puedan moverse y desplazarse con comodidad y poder disfrutar de un momento de calidad. Por cada mesa hay una educadora que irá ayudando a estos niños.

Cuando los niños llegan a los comedores correspondientes encuentran un carro con 3 estantes.

En el primer estante estarán las bandejas servidas con la ensalada, el pan, el primer y segundo plato y el postre.

En el segundo estante estarán los cubiertos, los vasos, las jarras, los platos planos, los platos hondos y los boles para el postre.

El tercer estante estará vacío porque será donde coloquemos las cosas una vez hayan acabado.

Al lado del carro siempre habrá una mesa preparada con 4 bandejas vacías para que los niños puedan ir dejando los utensilios a medida que vayan acabando. Una bandeja será para los platos planos, otra para los hondos, otra para los cubiertos y otra para los vasos. Al lado habrá un cesto vacío donde irán colocando los baberos sucios y las servilletas usadas.

Es muy importante que las bandejas siempre estén colocadas en el mismo orden para que los niños no tengan dificultad a la hora de recoger los utensilios que han utilizado.

3.3.2. Diferencias entre los distintos grupos de edad

El proyecto debe respetar el momento evolutivo de cada grupo de edad por lo que, a medida que los niños van creciendo, se van experimentando muchos cambios. A continuación se explica detalladamente cada particularidad de los distintos comedores y se acompaña el texto con fotografías. Cabe decir que todas las fotografías son tomadas en la escuela en la que se lleva a cabo el proyecto con autorización de los padres o tutores legales de estos niños y niñas.

3.3.2.1 Grupo de 0-1 año

En esta escuela infantil sólo hay un grupo de 0-1 años (lactantes). En este grupo hay niños que inician el curso con un mínimo de 4 meses y un máximo de 9. Por ley, la ratio en este grupo es de 8 niños.

Los niños de 0-1 año empiezan el curso con mínimo 4 meses, por lo que muchos todavía no comen ni siquiera papilla, sólo biberones de leche materna o artificial. No es hasta final de curso que los niños de este grupo empiezan a ir todos a una. Es un grupo en el que predomina la educación personalizada y se le da a cada uno lo que necesita en todo momento.

Organización: Una sola educadora se encarga de la hora del comedor cuando hay menos de cuatro niños que se quedan a comer. Cuando hay 5 o más una persona de soporte acude a ayudar a la educadora.

En este comedor encontramos una mesa con un mantel y un sillón los cuales van a ser nuestro recurso principal. Cuando los niños sólo toman biberón, la educadora prepara una bandeja con los baberos necesarios y lo coloca encima de la mesa junto con unas servilletas. Prepara un biberón con la cantidad que debe tomar el niño y cuando lo tiene preparado coge al niño y se sienta en el sillón para dárselo. Todos los actos que va haciendo la maestra van acompañados de pequeñas explicaciones que ayudan al niño a entender qué está haciendo y qué va a pasar. Una vez el niño se ha tomado todo el biberón se le cambia el pañal, se le lava la carita y se le lleva a la cuna donde va a descansar durante el mediodía. Una vez el niño está durmiendo (o tranquilo en su cuna) se le da el biberón a otro niño siguiendo la misma rutina que con el anterior.

Pocas semanas más tarde, algunos niños ya empiezan a comer papillas de verduras y poco a poco se van introduciendo también algunas carnes como el pollo y la ternera o el pescado y las legumbres. Los padres van informándonos de aquello que ya le podemos introducir en la papilla. No obstante, son ellos los que deben introducirlo primero en casa y una vez han comprobado que el niño tolera el nuevo alimento, empezamos también en la escuela.

Cuando los niños todavía no se mantienen sentados, la educadora sigue la misma manera de dar la comida que a los que le da el biberón: se sienta en el sillón con el niño en brazos, algo más incorporado que cuando se le daba el biberón y, con el plato a la vista y delante del niño, le va acercando la cuchara a la boca sin meterla directamente, es el niño el que debe acabar de acercarse a la cuchara y abrir la boca. Además, encima de la mesa también hay una jarra con agua y un vaso el cual debemos ir ofreciendo al niño si no lo pide y dejar que lo tome él mismo en las manos, acompañando su movimiento hacia su boca.

Todos los actos que se hacen en este comedor son pequeños detalles que van haciendo que el niño vaya ganando en autonomía.

Pasadas unas semanas más, los niños empiezan a mantenerse sentados, por lo que ya no hace falta que nos sentemos con ellos en el sillón; ahora ya pueden sentarse en los taburetes adecuados a sus medidas y compartir mesa con otros niños que estén en su mismo momento evolutivo. Este momento suele coincidir con la introducción de los triturados de verduras. Los niños estarán sentados en sus taburetes y mientras la educadora irá poniendo la mesa con todo lo necesario para la hora de comer. Primero de todo colocará el mantel, pondrá una bandeja con las cucharas y los platos y pondrá los baberos a todos los niños e irá sirviendo y dando de comer uno por uno para poder dar a cada niño la atención y el tiempo que merece. La maestra servirá los platos y llenará los vasos delante de los niños. Así ellos van aprendiendo cómo se hace para más adelante hacerlo ellos.

Una vez ha terminado con el primer niño, lo acompañará a limpiarse, a cambiarse y a dormir. A continuación, le dará de comer a otro niño. En el caso de que haya más de 4 niños, la compañera que le da soporte realizará lo mismo que ella.

Una vez han terminado todos los niños de comer y ya están todos dormidos la educadora recoge todos los utensilios y limpia el comedor.

Algunas semanas más tarde algunos de ellos ya empiezan a introducir algunos alimentos sólidos.

En este momento el niño pasa al menú 1-2, el cual consiste en un primer plato de proteínas sólido y un segundo de hidratos triturados. La educadora sirve el primer plato con el alimento que toque ese día, lo trocea con tijeras para aquellos niños que ya empiezan con el sólido y les permite que vayan comiendo con sus dedos para que puedan explorar y percibir sensaciones de ese alimento. Hasta más adelante no introduciremos el tenedor. Mientras estos comen solos la educadora aprovecha para ir

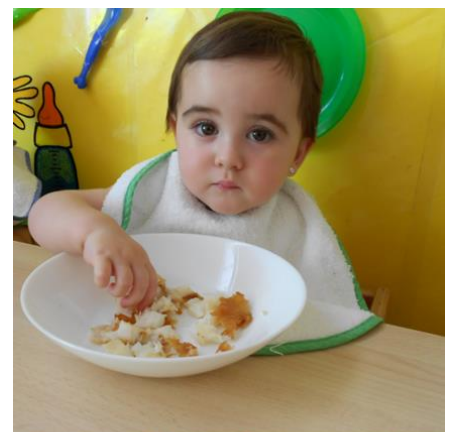


Figura 2. Alumna de 0-1 comiendo con los dedos. Elaboración propia.

dando el triturado a los niños que aún no comen entero. Como se puede ver, la educadora ya no tiene un trato tan personalizado, pero está presente para ayudarlos y acompañándolos con la palabra en todo momento. Una vez terminan el primer plato de sólido, la educadora les da uno por uno el segundo que son las verduras trituradas. Durante todo momento los niños disponen del vaso lleno de agua y pueden cogerlo para beber cuando quieran, si no pueden la educadora les ayudará. También les irá ayudando a limpiarse la cara con la servilleta para que vayan tomando conciencia de su higiene personal. Una vez han terminado se les acompaña al lavabo para limpiarse y cambiar el pañal y seguidamente a la cuna a descansar.



Figura 3. Alumna de 0-1 comiendo triturado con cuchara. Elaboración propia.

Hacia final de curso todos, o casi todos, ya comen el primero plato de sólido y el segundo de triturado por lo que el horario se asemeja mucho entre ellos. Los que ya llevan un tiempo comiendo sólido se les ofrece el tenedor para que puedan ir aprendiendo a manejar este utensilio y también la cuchara para comer el triturado. Además algunos empiezan a caminar por lo que se les va ofreciendo el vaso para que lo lleven a su sitio, así van iniciándose en el hábito de quitar la mesa. Si vemos que sí pueden y quieren hacerlo se les puede ofrecer otros utensilios y empezar a colocar unas bandejas para colocar cada utensilio en su lugar.

Desde inicio hasta final de curso estos niños hacen un cambio muy importante y sus momentos evolutivos van avanzando muy rápidamente. Por eso vemos que empiezan sentados en el regazo de la educadora tomando biberón y terminan el curso llevando algunos utensilios a su sitio y comiendo alimentos sólidos.

3.3.2.2. Grupo de 1-2 años

En esta escuela hay 3 aulas con niños del grupo 1-2 años. Los niños se agrupan por meses de edad. De Enero a Abril serían los más mayores, de Mayo a Agosto los medianos y de Septiembre a Diciembre los más pequeños. Es decir, los más pequeños inician el curso sin haber cumplido todavía el primer año. Por ley, la ratio del grupo 1-2 es de 13 niños por aula.

El comedor de 1-2 años está distribuido en 3 o 4 mesas, dependiendo de los niños que se queden a comer, y hay 5 educadoras (una fija en cada mesa y dos que van ayudando en todas).

Al llegar al comedor los niños ya se encuentran las mesas y las sillas colocadas, el carro preparado con las bandejas servidas y los utensilios necesarios y la mesa con las bandejas y el cesto para colocar los baberos al terminar.

Así que, al llegar los niños sólo deben sentarse. No tienen un sitio fijo por lo que pueden elegir dónde y al lado de quién sentarse. Cuando ya están sentados las educadoras ponen el mantel y van repartiendo todo lo necesario siempre en el mismo orden: baberos, plato plano, tenedor, vaso y servilleta. Una vez ya tienen todo eso ponemos la bandeja de ensalada y una cuchara o el pan en medio de la mesa para que quien quiera pueda servirse en su plato. Luego ponemos la bandeja del primer plato en la mesa con el utensilio adecuado para servirse.



Figura 4. Alumno de 1-2 sirviéndose el segundo plato. Elaboración propia.

Acercamos la bandeja a un niño y es él quien se sirve la comida en el plato. Pueden elegir la cantidad que van a comer, por supuesto bajo la supervisión de la educadora. Si vemos que se pone poco le animamos a ponerse un poco más sin obligarlo, y si vemos que se pone mucho le recomendamos que se ponga menos y si después le apetece comer más le recordamos que puede repetir cuantas veces quiera. A medida que se van sirviendo la maestra trocea el alimento con las tijeras. Una vez están todos servidos ponemos una jarra pequeña con la que ellos mismos llenarán sus vasos.



Figura 5. Alumna de 1-2 sirviéndose agua con ayuda. Elaboración propia.

Como es lógico, a principio de curso acompañamos sus movimientos a la hora de servirse la comida y el agua, pues aún no tienen la fuerza ni la coordinación necesaria, pero a medida que van pasando los meses empiezan a hacerlo ellos solos.

Todos los niños de 1-2 ya comen el primer plato con el tenedor y el segundo con la cuchara, aunque a principios de curso se permite que los más pequeños coman con los dedos.

Cuando van acabando el primer plato se levantan de la mesa y llevan su plato y su tenedor sucios para dejarlos en las bandejas correspondientes de la mesa. Las educadoras van controlando que no se equivoquen y si es así les explicamos en qué otra bandeja deben dejarlo. Seguidamente van a buscar al carro un plato hondo y una cuchara limpia y lo llevan a la mesa donde la educadora ya habrá colocado la bandeja con el segundo plato para que ellos mismos puedan irse sirviendo.



Figura 6. Alumna de 1-2 comiendo con tenedor. Elaboración propia.

Si durante la comida se les ha terminado el agua del vaso vuelven a ponerse más para que puedan beber cuando les apetezca. La servilleta la deben ir utilizando para limpiarse las manos o la cara, si no lo hacen y se han manchado, la educadora lo recordará.

Cuando han terminado el segundo vuelven a llevar a la mesa los utensilios sucios y van al carro a recoger el postre. El día que hay fruta deben coger un bol y el día que hay lácteo deben coger una cucharita. Una vez han terminado el postre dejan el bol, la cucharita y el vaso en las bandejas correspondientes y echan el babero y las servilletas sucias al cesto. Por último van a limpiarse las manos y las caras con la ayuda de alguna de las



Figura 7. Alumnos de 1-2 dejando un plato sucio y cogiendo un plato limpio. Elaboración propia.

educadoras y se van a dormir. Cuando ya hay un niño en el dormitorio una de las educadoras se queda en el dormitorio para ayudarle a relajar y dormir y esperar que vayan llegando los demás.

Una vez todos los niños ya han terminado de comer y asearse las educadoras van con ellos al dormitorio a ayudarlos a dormir. Una vez están todos dormidos recogen y limpian el comedor y llevan el carro a la cocina.

En el dormitorio de 1-2 hay camas bajas y cunas, pues al comenzar el curso todavía hay niños muy pequeños. Cada niño tiene su cuna o cama la cual identifican con su foto. Les ayudamos a quitarse los zapatos, los dejamos debajo de la cama y les ayudamos a tumbarse. El dormitorio está siempre a oscuras, aunque no importa si entra una cortina de luz, es importante que sepan que no es de noche. Durante toda la siesta se escucha una melodía relajante de fondo.

No tienen una hora concreta para despertarse, son ellos mismos los que van despertando. Cuando está despierto le ayudamos a ponerse los zapatos y vamos al lavabo a lavar la cara, peinar, beber agua y cambiar el pañal.

Al finalizar el curso, todos los niños de este grupo terminan sirviéndose, recogiendo y aseándose casi solos. Este grupo de edad también experimenta muchos cambios durante el curso, por lo que las educadoras van adaptándose mucho a sus posibilidades, las cuales empiezan siendo imprescindibles ofreciéndoles ayuda en todo momento para que ellos puedan llevar a cabo todas las acciones pero terminan siendo unas meras acompañantes y orientadoras de todas las tareas que realizan en el comedor.

3.3.2.3. Grupo de 2-3 años

En esta escuela hay 4 aulas con niños del grupo 2-3 años. Los niños se agrupan por meses de edad. De Enero a Abril serían los más mayores, de Mayo a Agosto los medianos y de Setiembre a Diciembre los más pequeños. El cuarto grupo no se divide por edades porque son niños que sólo asisten a la escuela por la mañana. Por ley, la ratio del grupo 2-3 es de 20 niños por aula.

El comedor de 2-3 años, como ya hemos dicho está situado en el aula polivalente. En este suele haber 5 o 6 mesas y en cada una de las cuales se sentarán 6 niños. Por cada mesa habrá una educadora para que se pueda tener una atención más individual y no crear un ambiente masificado.

Antes de ir al comedor, una educadora y 8 niños, han ido a poner la mesa y colocar el carro y las bandejas en su sitio para que cuando lleguen los demás niños se lo encuentren todo listo. Estos 8 niños (2 de cada una de las aulas de 2-3) van cambiando semanalmente para que todos puedan poner la mesa varias veces durante el curso.

Los niños que se encargan de poner la mesa llegan al comedor y solo encuentran preparadas las 6 mesas y el carro. Ellos se encargan de poner 6 sillas por mesa. Una vez están todas las sillas, van cogiendo platos planos y los colocan allí donde haya una silla, y lo mismo hacen con los vasos, los tenedores, los cuchillos, las servilletas y los baberos. La educadora que está con ellos va controlando y ayudándolos para que no se equivoquen. Cuando terminan van a la puerta de la cocina y le preguntan a la cocinera qué ha preparado ese día para comer. La cocinera les da 3 tarjetas en cada una de las cuales hay una foto con lo que ese día hay de primer y segundo plato y postre. Los niños colocan estas tarjetas en un mural que hay en la pared para que los demás niños puedan saber que comerán antes de abrir la bandeja.



Figura 8. Alumna de 2-3 poniendo la mesa.
Elaboración propia.

Una vez han terminado de prepararlo todo llegan los demás niños y todos se sientan en las sillas de su mesa correspondiente (no tienen una silla fija pero sí una mesa en la que debe sentarse siempre). Una de las educadoras pregunta qué es lo que hay para comer, así que todos miran el mural de la tarjeta y observan las tarjetas que los otros han colgado. Cuando todos se han enterado la educadora de cada mesa les acerca la bandeja con el primer plato y ellos solos van sirviéndose la cantidad que quieran.

A principios de curso la educadora les trocea el alimento con las tijeras pero a mediados de curso se inician por primera vez con el uso del cuchillo con el que la educadora les irá ayudando pero poco a poco deberán aprender, una vez más, a tener cuidado y ser responsables. Cuando terminan de comer el primero recogen su plato y tenedor, lo llevan a las bandejas correspondientes y cogen el plato hondo y la cuchara, donde seguidamente se servirán el segundo plato. Posteriormente, vuelven a llevar su plato y su cuchara a la bandeja correspondiente y cogen el bol de fruta o el yogur y la cuchara dependiendo de lo que toque ese día. Cuando terminan llevan el bol o la cuchara, el vaso a su bandeja y la servilleta y el babero al cesto. Antes de irse al lavabo para asearse también colocan su silla en su sitio y, con un trapo húmedo, que suelen pedir a la cocinera, limpian el trozo de mesa en el que han comido.



Figura 9. Educadora ayudando a un alumno a cortar carne con un cuchillo. Elaboración propia.

Durante todo el rato de comedor, si ha faltado algún utensilio o comida, los niños pueden tocar a la puerta de la cocina y pedirle a la cocinera aquello que les falta. Así ellos también van manteniendo relaciones con otros adultos de la escuela.



Figura 10. Alumna pidiendo utensilio a la cocinera. Elaboración propia.

A medida que van acabando de comer deben esperar que 5 o 6 compañeros más terminen para poder ir al lavabo con una educadora la cual, por último, se quedará en el dormitorio con ellos. Cuando otros 5 o 6 niños han terminado vuelven a repetir lo mismo y así hasta que todos ya han llegado al dormitorio. Cuando todos están durmiendo, una educadora se queda en el dormitorio con ellos y las demás se van a limpiar y terminar de recoger el comedor.

Los niños de 2-3 años que se han quedado al comedor durante todo el curso terminan comiendo como lo hacen los niños más mayores: ponen la mesa, se sirven la comida, son responsables con las cantidades, aprenden a utilizar el cuchillo y tomar conciencia de su peligro, quitan la mesa y se asean totalmente solos.

3.4. CRONOGRAMA

Este proyecto de comedor se va a llevar a cabo durante todo el curso. Empezará el día que los niños inicien el curso y finalizará cuando éste termine. Es un proyecto que requiere la participación de todo el alumnado y la formación y preparación de todo el personal educativo para poder llevarlo a

cabo de manera coherente y uniforme. Desde que las educadoras empiezan a plantearse e idear el proyecto hasta que se lleva a cabo, el proyecto pasará por 3 fases.

3.4.1. Fases generales

1ª Fase: Iniciación

- Planificación a través del Plan Anual del calendario para establecer tiempos y espacios para la formación de los educadores.
- Tiempos de reunión a nivel de claustro para acordar criterios, para intercambiar ideas, experiencias que favorezcan la metodología, el proceso, la innovación y el aprendizaje de los alumnos.

2ª Fase: Desarrollo y profundización

- Llevar a cabo el proyecto tal y como se ha acordado anteriormente a nivel de claustro.
- Al cabo de unas semanas todas las educadoras deben discutir si el proyecto cumple las expectativas, si va bien encaminado, si carece de algo esencial o si se están logrando los objetivos.
- Si todas las educadoras están de acuerdo en todo se debe continuar con el proyecto pero si no es así se debe volver a llegar a un acuerdo y hacer los cambios necesarios para cumplir lo esperado, y así hasta llegar al proyecto deseado.

3ª Fase: Análisis y evaluación

- Los profesores se reunirán y evaluarán los procesos, las actividades, las dificultades que se han encontrado a lo largo del curso, analizando los objetivos que se plantearon en la fase de iniciación y valorando si se han logrado o no. De cara al siguiente curso se pueden introducir cambios, mejoras y novedades.

3.4.2 Fases de mejora e innovación

Una vez el proyecto está en marcha y funciona seguiremos un cronograma en el que se puede ver fácilmente los cambios y novedades que se van añadiendo en el proyecto a medida que los niños van creciendo y madurando.

Grupo de 0-1 año:

Novedad/Mes	Set.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Toma biberón en el sillón	X	X	X								
Come triturado en el sillón				X							
Se sienta en la mesa					X	X	X	X	X	X	X
Se introducen nuevos alimentos					X	X	X	X	X	X	X
Come sólido y triturado							X	X	X	X	X
Coge el vaso solo para beber							X	X	X	X	X
Se introduce el tenedor									X	X	X
Recoge algún utensilio									X	X	X

Grupo de 1-2 años

Novedad/Mes	Set.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Sólo come sólido	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Se sirve con ayuda	X	X	X	X	X						
Recoge utensilios con ayuda	X	X									
Se sirve	X	X	X	X	X						

agua de la jarra con ayuda											
Se sirve casi solo						X	X	X	X	X	X
Se asea solo									X	X	X

Grupo de 2-3 años

Novedad/Mes	Set.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Pone la mesa con ayuda	X	X	X								
Se sirve sólo			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Se sirve agua de la jarra sin ayuda			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Recuerda recoge su silla						X	X	X	X	X	X
Pone la mesa casi sin ayuda						X	X	X	X	X	X
Se asea solo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Se introduce el cuchillo					X	X	X	X	X	X	X
Recuerda limpiar su mesa					X	X	X	X	X	X	X

3.4.3. La temporalización diaria

En Educación Infantil es muy importante que los alumnos/as tengan una rutina para que puedan crear unos hábitos saludables, poder anticipar las situaciones y finalmente adquirir aprendizajes.

Dicho esto, es necesario que todos los días el horario de comedor sea igual y que toda secuencia temporal vaya siempre precedida y seguida por las mismas que el día anterior.

En el caso del grupo de 0-1 año la educadora tendrá preparados a los niños a las 11:30h. para comer pero hasta mediados de curso no podemos marcar un horario exacto ya que la educadora dará de comer y pondrá a dormir a los niños de uno en uno. Hasta que todos no están preparados para comer en la mesa no seguirán un único horario, que será parecido al del grupo 1-2 años.

En el caso del grupo de 1-2 años:

11:45h. Los niños van al comedor

11:50h. La educadora prepara la mesa y reparte los utensilios

11:55h. Los alumnos empiezan a servirse y comer

12:40h. Recogen los utensilios

12:45h. Aseo personal

12:50h. Descanso

En el caso del grupo de 2-3 años:

11:30h. Una educadora y 8 niños van al comedor a poner la mesa

11:45h. El resto de niños va al comedor

11:50h. Se habla de qué hay hoy para comer

11:55h. Empiezan a servirse y a comer

12:40h. Recogen los utensilios

12:45h. Aseo personal

13:00h. Descanso

El horario de todos los grupos es aproximado. Hay que tener en cuenta que se debe respetar el ritmo y ofrecer al niño el tiempo que necesite para comer, por lo que van terminando cada uno en momentos diferentes.

3.5. ACTIVIDADES

Además de toda la actividad que los niños llevan a cabo en el momento de comedor: poner la mesa, recoger los platos, servirse, colocar las sillas... también realizaremos otras actividades en el aula para que el proyecto de comedor no sea un proyecto aislado y que solo puedan disfrutar aquellos que se quedan a comer sino que todos los niños de la escuela, se queden o no, puedan conocerlo y aprender con él.

Algunas actividades que llevaremos a cabo son:

3.5.1. Cuentos

Cuentos	
Recursos	Materiales: -Cuento de la lechuga y sus imágenes - Cuento del tomate y sus imágenes - Cuento del guisante y sus imágenes - Cuento del pimiento y sus imágenes Lechugas, tomates, guisantes y pimientos
Presentación	Prepararemos una mesa con una lechuga para el primer cuento, y un tomate, un guisante y un pimiento para los siguientes. Al lado de cada uno de ellos habrá dibujos e imágenes reales de estos alimentos.
En qué consiste	El día que queramos explicar uno de los cuentos la educadora preparará una mesa con el alimento y sus dibujos e imágenes al lado. Abrirá debate con ellos preguntando qué es, si lo comen, si les gusta, el color y después explicará el cuento a los niños, que estarán sentados en semicírculo e irá enseñando las imágenes correspondientes.
Objetivos	- Conocer distintos alimentos - Conocer el origen de algunos alimentos - Fomentar el gusto por hortalizas y verduras
Temporalización	Se explicará un cuento cada mes desde Noviembre hasta Mayo.

3.5.2. La pirámide

La pirámide	
Recursos	Materiales: - Fotografías de alimentos - Mural rojo - Mural verde
Presentación	En el suelo habrá pegados dos murales, uno rojo y uno verde. Alrededor de los murales habrá fotos de alimentos.
En qué consiste	Los niños se sentarán en semicírculo y la educadora les explicará que hay comidas sanas y otras que no lo son tanto y que por tanto algunas se deben comer más y otras menos y les dirá algunos ejemplos. A continuación dejará que los niños observen las fotografías. Después les ayudará a clasificar en el mural verde las que se pueden comer muchas veces y en el rojo las que deben comerse menos.

Objetivos	- Conocer distintos alimentos - Conocer alimentos saludables y no saludables - Descubrir los inconvenientes de algunos alimentos
Temporalización	Esta actividad durará unos 40 minutos: 20 para explicar y otros 20 para clasificar los alimentos y pegarlos.

3.5.3. Adivina

Adivina	
Recursos	Materiales: - Un saco - Lechuga - Tomate - Pepino - Limón - Pera - Plátano
Presentación	Un saco en el suelo lleno de distintos alimentos.
En qué consiste	Se colocan los alimentos en un saco el cual se pondrá en medio del círculo que forman los niños/as. De uno en uno y con los ojos tapados deben adivinar, por el tacto o por el gusto, de qué alimento se trata, apreciando su forma, tamaño, textura o gusto.
Objetivos	- Apreciar las cualidades de los alimentos - Prestar más atención a las texturas - Reconocer las formas - Detectar el sabor de los alimentos.
Temporalización	Esta actividad durará unos 20 minutos.

3.5.4. Experimentamos

Experimentamos	
Recursos	Materiales: - Lechuga - Vichysoisse - Chocolate - Endivia - Membrillo - Chips - Sopa - Limón - Tomate - Sal - Leche - Plátano - Pepino - Pan tostado - Croquetas
Presentación	En una mesa colocaremos todos los alimentos citados en el apartado de recursos.
En qué consiste	Consiste en experimentar sensorialmente diferentes texturas,

	temperaturas y colores de los alimentos de manera libre. Temperatura: frío (ensalada, vichysoisse, fruta) y caliente (leche, sopa, chocolate caliente) Textura: blandos (pan, croquetas) y duros (pan tostado) Sabor: salado (chips, sal), dulces (chocolate, algodón de azúcar, membrillo), amargo (endivia) y ácido (limón). Color: verde (brócoli, pepino, pimiento), amarillo (pimiento amarillo, limón, piña, plátano) y rojo (tomate, cereza, sandía)
Objetivos	- Apreciar las cualidades de los alimentos - Estimular las percepciones sensoriales - Disfrutar de los alimentos
Temporalización	Esta actividad durará unos 30 minutos.

3.5.5. El huerto

El huerto	
Recursos	Materiales: - Semillas de lechuga - Semillas de pepino - Semillas de fresas -Rastrillo - Palas -Tierra húmeda - Semillas de tomate - Semillas de pimientos - Semillas de coles - Regaderas - Agua
Presentación	El huerto ya estará preparado con la tierra y al lado pondremos las bolsas con las semillas y una foto identificativa del alimento. Al lado habrá material necesario para la siembra: rastrillos, regaderas, palas.
En qué consiste	Nos sentaremos alrededor del huerto y la educadora irá enseñando las bolsas de semillas con la fotografía del alimento en cuestión. Preguntará a los niños si saben lo qué es y posteriormente presentará las herramientas necesarias. Después pedirá a los niños que entren al huerto y hagan pequeños agujeros donde después meterán las semillas. Por último echarán tierra encima de las semillas y regarán. Aparentemente todo queda igual pero en unos días podrán ver cómo

	van creciendo algunas plantas. Saldrán 3 días por semana a regar y al cabo de un tiempo, cuando ya todo esté preparado, lo cogeremos y prepararemos una ensalada.
Objetivos	- Conocer el origen de los alimentos - Valorar más el medio ambiente - Fomentar el cuidado por las plantas y la naturaleza - Incrementar el gusto por verduras, frutas y hortalizas. - Disfrutar de tareas culinarias
Temporalización	La siembra durará unos 40 minutos. Regarán durante unos 15 minutos 3 días a la semana Recoger los alimentos y hacer y comer la ensalada requerirá 1 hora.

3.5.6. La cocinera

La cocinera	
Recursos	No se requiere ningún material
Presentación	La cocinera estará esperando a que lleguen los niños en la cocina con la puerta cerrada.
En qué consiste	Cuando empiece el curso los alumnos harán una visita a la cocinera y verán la cocina para familiarizarse y sentirse como en casa. Así los alumnos conocen a la cocinera y viceversa. Para ello los alumnos se presentarán, le dirán el nombre a la cocinera y cuál es su comida preferida.
Objetivos	- Valorar la tarea de la cocinera - Conocer otros adultos de la escuela - Acercarse al mundo culinario
Temporalización	Esta actividad durará unos 20 minutos.

3.6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Evaluar consiste en realizar un seguimiento a lo largo del proceso educativo, que tomando como indicadores de evaluación los objetivos generales del ciclo al que pertenece el alumno, permita ponerlos en relación con sus características y posibilidades, orientando y reconduciendo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para realizar la evaluación de este proyecto de comedor todas las educadoras deberían estar de acuerdo en qué objetivos nos vamos a fijar, qué metas nos vamos a proponer y evaluar todo desde un mismo criterio.

Este proyecto atraviesa distintos momentos y no sólo debe valorarse el final, es decir, el momento en el que los niños salen de esta escuela para ir al segundo ciclo de infantil. Todo lo contrario, debe valorarse todo el proceso, las evoluciones del niño, sus adquisiciones a lo largo del tiempo, la respuesta que ha tenido ante el proyecto, su actitud ante la alimentación y los hábitos. Por lo tanto, podemos decir que la evaluación de este proyecto va a ser inicial, formativa y sumativa, pues todos los momentos van a ser evaluados.

Y, no sólo se va a evaluar el niño, también se debe evaluar el proyecto, si está bien presentado, si se está llevando bien a cabo, la metodología, si algo no funciona o si es posible hacer alguna mejora.

Y por último, y no menos importante, también se debe evaluar el trabajo de las educadoras, su actuación, su participación o su implicación entre otros.

Para poder realizar una adecuada evaluación utilizaremos la observación directa y sistemática y tres blocs de registro. En uno de ellos escribiremos periódicamente el progreso individual que el niño va haciendo desde principio hasta final de curso y el progreso grupal que hacen todos. En otro escribiremos sobre el proyecto, qué se ha cambiado o qué se ha añadido en el proceso y en el último escribiremos acerca de nosotras mismas, cómo hemos resuelto determinados problemas, cómo hemos planteado algún cambio y hacer una autoevaluación para poder valorarla más tarde.

Estos blocs no tendrán una valoración cuantitativa sino cualitativa y redactada. Algunos de los aspectos a evaluar en cada bloc son:

1. Bloc de evaluación del progreso individual y grupal de los alumnos:

Disfruta el momento de la comida

Muestra interés por aprender

Domina la cuchara o el tenedor

Es autónomo

Es independiente

Sabe dónde colocar cada utensilio

Sabe pedir ayuda

Tiene buenos hábitos adquiridos

Muestra responsabilidad

2. Bloc de evaluación del proyecto de comedor

Da respuesta a las necesidades de los alumnos

Se ajusta a las capacidades de los alumnos

Respeto el ritmo de los alumnos

Fomenta la educación en hábitos

- Tiene resultados positivos
- Permite a los alumnos ser los protagonistas
- Incrementa la autoestima y la motivación de los alumnos
- Ofrece un ambiente tranquilo y agradable
- Alcanza los objetivos planteados

3. Bloc de evaluación de las educadoras

- Muestran buena actitud
- Actúan como referentes a seguir
- Respetan las particularidades del proyecto
- Ofrecen a los alumnos ayuda en caso de necesitarla
- Actúan de acuerdo al ritmo de los alumnos
- Respetan el tiempo que los alumnos necesitan
- Existe ayuda mutua
- Son crítico-reflexivas con sí mismas y entre ellas
- Buscan estrategias para resolver problemas.

Con estos tres blocs de registro las educadoras podrán realizar el seguimiento a lo largo de todo el proceso educativo, valorando y ajustando su intervención educativa en función de los datos obtenidos. Las educadoras también recogerán información mediante fotografías para ir documentando todos los avances y poder consultarlos cuando sea necesario.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

Uno de los objetivos específicos planteados en este trabajo ha sido la elaboración de un marco teórico sobre los temas relevantes para la elaboración de nuestra propuesta de intervención. En el estudio de dicho marco teórico hemos podido comprobar que la etapa infantil es un momento idóneo para iniciar la educación alimentaria, además de la educación en hábitos, conocimiento de normas sociales, establecimiento de rutinas y desarrollo de la autonomía.

El objetivo específico principal del trabajo ha sido desarrollar una Propuesta de intervención para que los alumnos adquieran hábitos y actitudes saludables en relación con la nutrición. Dicho proyecto ya se está llevando a la práctica en una escuela infantil 0-3 de Sabadell (Barcelona) y sus resultados han sido siempre positivos.

Si estudiamos a fondo los objetivos propuestos veremos que todos están siendo cumplidos.

El objetivo general que se planteaba en un inicio era el de integrar el comedor escolar como un elemento educativo más y, como se puede comprobar, así se ha hecho, pues existe una conexión entre el momento de comedor y el proceso de enseñanza- aprendizaje que se lleva a cabo en la escuela.

Gracias a la propuesta de intervención los alumnos han adquirido hábitos y actitudes saludables en relación con la nutrición y han desarrollado su compañerismo, la tolerancia y el respeto.

Un aspecto muy importante y que caracteriza mucho el proyecto es que los alumnos han podido participar de manera activa y llevar a cabo actuaciones para cubrir sus necesidades tanto físicas como higiénicas y de descanso.

El material utilizado ha permitido que el comedor se convierta en un lugar agradable y tranquilo, en el que los niños pueden sentirse cómodos y seguros.

Por otra parte, los menús que se ofrecen y la actuación de las educadoras han logrado que se respeten las diferencias e individualidades de cada alumno entre ellas las alergias o las diferencias gastronómicas debidas a la cultura o la religión.

Este proyecto de comedor permite a los alumnos madurar en todas las dimensiones básicas del desarrollo de la persona: social, físico, emocional e intelectual.

Por lo que hace al desarrollo social, los alumnos irán aprendiendo normas y valores sociales que les permita comportarse en la mesa, mantener buenas relaciones con los demás, disfrutar de la comida y ser más respetuosos y comprensibles con otras religiones, tradiciones y culturas gastronómicas.

En cuanto al desarrollo físico los alumnos van a ir adquiriendo habilidades de forma paulatina como el control de la fuerza, la presión, la pinza fina, el equilibrio o la coordinación entre muchas más.

Respecto a la dimensión emocional y afectiva los alumnos ganarán en autonomía, autoestima, motivación, confianza, seguridad en sí mismos, satisfacción y tener mayor poder de superación.

Por último, por lo que a la dimensión intelectual respecta, los alumnos van a aprender aspectos de todas y cada una de las áreas del currículo infantil además de ser más autónomos y responsables, adquirir aprendizajes significativos gracias a su propia participación, aprender de sus errores, predecir situaciones de causa-efecto y conocer las consecuencias de sus actos.

Como conclusión podría decir que considero que cada comedor escolar debería tener un proyecto de comedor parecido a éste , si más no, empezar a valorar el momento del comedor como un momento más de aprendizaje en la escuela.

CAPÍTULO V.- LIMITACIONES

El presente proyecto ha dado muy buenos resultados pero también tiene dos limitaciones muy difícil de resolver.

La primera es que para llevar a cabo correctamente el proyecto de comedor se requiere más personal del que hoy hay en las escuelas y poder ofrecer así una atención personalizada a cada alumno.

La segunda limitación es que el proyecto solo se lleva a cabo con los alumnos de una escuela donde sólo hay escolarizados alumnos de 0 a 3 años. Lo ideal sería que este proyecto también se llevara a cabo en las siguientes etapas educativas, el segundo ciclo de infantil y en Educación Primaria, para que estos niños pudieran seguir avanzando en sus aprendizajes y adquisición de hábitos.

Los niños de esta escuela acaban el primer ciclo de infantil sabiendo poner y quitar la mesa, servirse la comida y el agua, reconocer y utilizar los cubiertos de forma correcta o conocer los peligros que conlleva no tener cuidado con los utensilios de vidrio, entre otros.

Cuando estos niños terminan el curso están preparadísimos para continuar con su aprendizaje pero la realidad es todo lo contrario: llegan a una nueva escuela en la que se les consideran los más pequeños y donde no se valora todo lo que saben y son capaces de hacer.

En la mayoría de escuelas infantiles y de primaria, por no decir todas, los comedores están a cargo de monitores de comedor los cuales se encargan de poner y recoger la mesa, servir el plato de los niños y darles de comer. Normalmente no se tiene en cuenta la opinión del niño, no se fomenta su autonomía y no se les considera protagonistas del momento.

En definitiva, cuando llegan a la escuela de segundo ciclo de infantil dejan de hacer todo lo que sabían hacer.

Nosotras consideramos que es un atraso enorme que estos alumnos no tengan la oportunidad de continuar aprendiendo a ser autónomos e independientes. Al igual que las metodologías pedagógicas están cambiando y consideran al niño como un ser activo y protagonista de su propio aprendizaje, también deberíamos plantearnos que no sólo se debe avanzar dentro del aula, sino también fuera de ella, ampliando estos avances y mejoras a todos los rincones de la escuela, entre ellos, el comedor escolar.

CAPÍTULO VI.- PROSPECTIVA

Cada vez son más las escuelas que se animan a utilizar metodologías innovadoras que promueven el aprendizaje significativo del alumno, considerando al alumno como un ser único, individual, activo y con capacidades que le permitirán ser autónomo e independiente.

El presente proyecto coincide con las características de dichas metodologías por lo que podría considerarse como un proyecto más a realizar en todas las etapas educativas.

Los resultados obtenidos en los alumnos son muy positivos, a pesar de su corta edad. Si el proyecto se llevara a cabo durante el segundo ciclo de infantil y primaria se podrían conseguir todavía mejores resultados. En el primer ciclo el proyecto va enfocado mayormente a la adquisición de normas, hábitos y rutinas y autonomía. Con niños mayores, el proyecto podría enfocarse más a los hábitos saludables, para evitar enfermedades cardiovasculares o la obesidad o incluso a evitar enfermedades como la anorexia o la bulimia.

Todos estos enfoques deben tener en cuenta la edad del alumnado, sus intereses y sus necesidades.

El proyecto también podría ir más allá y relacionarlo con otros proyectos que llevamos a cabo en la escuela como por ejemplo el proyecto de reciclaje. Actualmente estamos acordando como lo llevaríamos a cabo y la intención es iniciar el reciclaje también en el comedor cuando empiece el curso que viene. Los niños podrán desechar las sobras de comida en el contenedor de orgánica, los envases de yogur en el de envases, vidrios rotos en el contenedor de vidrio...

Referencias bibliográficas

- Amigo, I. Busto, R. y Fernández, C. (2007). *La obesidad infantil como resultado de un estilo obesogénico*. Departamento de Psicología de la Universidad de Oviedo. Asturias.
- Churata, M. (2012). *Principios de enseñanza de la educación alimentaria*. Perú.
- Cobaleda, C., Bousoño, A., Muñoz, T., Pavón, P. y Suárez, L. *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Comité nutricional de la AEP. Castilla y la Mancha.
- Corthorn & Pérez (2005), Mineduc (2004). *Manual para profesores Jefe*. Construyendo una alianza efectiva familia-escuela (2007). UNICEF
- Díez, H. (2012). *Educación para la salud*. La alimentación y la nutrición en la edad escolar. Ceapa.
- Gispert, C. (1985). *Cuidados del niño*. Programa de formación para padres (1ª ed.). Barcelona: Océano.
- Jiménez, N. y Molina, L. (1989): *La Escuela Infantil. Lugar de acción y de coparticipación*. Barcelona. Laia.
- Lázcoz, M. (2013). *La alimentación en el aula de infantil*. Bilbao. Trabajo Fin de Grado.
- Moyano, A. y Muñoz, A. (1994). *Aula de Innovación Educativa*. [Versión electrónica]. Revista Aula de Innovación Educativa 32.
- Poletti, O. y Barrios, L. (2007). *Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes*. Universidad Nacional de Nordeste. Argentina.
- Roldán, A. (2011). *Actividades extraescolares y complementarias*. Huelva. Junta de Andalucía.
- Rojas, E y Sánchez, I. *Guía de alimentación para comedores escolares*. Castilla y la Mancha. Dirección General de Salud pública y Participación.
- Ruiz, F. y García, E. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física, la influencia de los padres*. FEADEF.
- Sánchez, J. y Serra, L. (2000). *Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual*. Cátedra de medicina preventiva y Salud. Palmas de Gran Canaria.

Bibliografía

Ballabriga, A. y Carrascosa, A. (2006). *Nutrición en la infancia y adolescencia* (3ª ed). Madrid: Ergon.

Educación y capacitación en alimentación y nutrición. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/V7700T/v7700to8.htm>

Kamii, C. (1982). *La autonomía como finalidad de la educación*. Infancia y aprendizaje, 18.

López Nomdedeu, C. (1984): *Alimentación práctica para el hogar*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública.

Mec (1992): *El Proyecto Curricular*. Materiales para la Reforma de Educación Primaria. Madrid

Órdenes de 24 de noviembre de 1992 (BOE 8.12.92) y 30 de septiembre de 1993 (BOE 12.10.93)

Vivanco, F. (1984): *Alimentación y Nutrición*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública. "Alimentación infantil". Infancia y Aprendizaje, 8. Diciembre 1979.

ANEXOS

Anexo I: Menús mensuales de los distintos grupos de edad

ISS Menú Escola Bressol Municipal JOAQUIM BLUME CURS 2013-14 EDUQUEM amb tu						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
SETMANA A	Purè de verdures amb pollastre (pastanaga, carbassó, ceba i patata) logurt natural	Purè de verdures amb vedella (patata, mongeta verda, pastanaga i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb lluç (arròs, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb gall dindi (patata, porro, pastanaga i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb pollastre (arròs, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	
SETMANA B	Purè de verdures amb lluç (patata, mongeta verda, pastanaga i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb filet de pollastre (patata, pastanaga, carbassó i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb gall dindi (arròs, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb vedella (patata, pastanaga, carbassó i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb lluç (arròs, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	
SETMANA C	Purè de verdures amb lluç (patata, porro, pastanaga i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb gall dindi (arròs, pastanaga, carbassó i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb lluç (patata, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb pollastre (patata, porro, pastanaga i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb vedella (pastanaga, mongeta verda i ceba i patata) logurt natural	
SETMANA D	Purè de verdures amb lluç (patata, carbassó, pastanaga i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb gall dindi (patata, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb pollastre (arròs, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	Purè de verdures amb vedella (pastanaga, carbassó, ceba i patata) logurt natural	Purè de verdures amb lluç (arròs, pastanaga, mongeta verda i ceba) logurt natural	
Lactants i caminants - El menú que es servirà l'endemà d'un diàleg festiu o període de vacances serà el corresponent al diàleg d'aquella mateixa setmana.						

ISS Menú Escola Bressol Municipal JOAQUIM BLUME CURS 2013-14 EDUQUEM amb tu						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
SETMANA A	Purè de verdures (pastanaga, patata i ceba) Truita francesa Tomàquet amanit logurt natural	Crema tèbia de verdures (porro, ceba i patata) Fricandó de vedella amb pèsols Poma	Purè de verdures (pastanaga, ceba i patata) Lluc empanat Amanida (enciam i olives) Préssec	Crema de cigrons Formatge fresc amb tomàquet rallat i oli d'oliva Plàtan	Brou amb pasta Pollastre al forn Amanida (enciam i blat de moro) Meló	
SETMANA B	Purè de verdures (patata, carbassó i ceba) Lluc al forn Amanida (enciam i pastanaga) logurt natural	Purè de verdures (patata, ceba i pastanaga) Pit de pollastre empanat i al forn amb amanida de tomàquet i orenga Pera	Purè de verdures (patata, mongeta i ceba) Truita de patata i ceba Amanida (enciam i olives) Poma	Crema de verdures (patata, ceba i pastanaga) Mandonguilles de vedella amb pèsols Meló	Purè de llenties amb arròs Bunyols de bacallà casolans Amanida (enciam i blat de moro) Sindrà	
SETMANA C	Purè de verdures (patata, pastanaga i mongeta) Truita francesa Amanida (enciam i pastanaga) logurt natural	Purè de verdures (patata, carbassó i ceba) Estofat de gall dindi (amb pastanaga i pèsols) Plàtan	Purè de verdures (patata, ceba i pastanaga) Lluc empanat amb crispets de blat de moro al forn Pastanaga ratllada Poma	Purè de cigrons Hamburguesa de pollastre a la planxa amb xips Pera	Sopa de pollastre i pasta Llom en salsa amb xampinyons Meló	
SETMANA D	Purè de verdures (patata, pastanaga i ceba) Lluc al forn Tomàquet amanit logurt natural	Purè de llenties amb verdures (ceba, patata i pastanaga) Truita francesa Amanida (enciam i blat de moro) Meló	Purè de verdures (patata, mongeta i ceba) Filet de pollastre empanat i al forn Pastanaga ratllada i olives Sindrà	Crema de carbassa Salsitxes de porc al forn amb ceba Amanida (enciam i pastanaga) Poma	Purè de verdures (patata, ceba i pastanaga) Croquetes de bacallà Amanida (enciam i olives) Pera	
Menú 1 a 2 anys - El menú que es servirà l'endemà d'un diàleg festiu o període de vacances serà el corresponent al diàleg d'aquella mateixa setmana.						

 Menú Escola Bressol Municipal JOAQUIM BLUME CURS 2013-14 					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SETMANA A	Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó i ceba) Truita francesa Tomàquet amanit logurt natural	Crema tèbia de verdures (porro, ceba i patata) Fricandó de vedella amb pèsols Poma	Espaguetis a la camperola (pastanaga, ceba i tomàquet) Lluç empanat Amanida (enciam i olives) Préssec	Crema de cigrons Formatge fresc amb tomàquet rallat i oli d'oliva Plàtan	Brou amb pasta Pollastre a l'forn Amanida (enciam i blat de moro) Meló
SETMANA B	Mongeta tendra, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva Lluç al forn Amanida(enciam i pastanaga) logurt natural	Amanida de pasta (espirals, blat de moro, olives i permil dolç) Pit de pollastre empanat i al forn amb amanida de tomàquet i orenga Pera	Arròs amb tomàquet, ceba i pastanaga Truita de patata i ceba Amanida(enciam i olives) Poma	Crema de verdures (patata, ceba i pastanaga) Mandonguilles de vedella amb pèsols Meló	Llenties amb arròs Bunyols de bacallà casolans Amanida(enciam i blat de moro) Sindria
SETMANA C	Arròs a banda (sofregit de verdures, fumet de peix) Truita francesa Amanida (enciam i pastanaga) logurt natural	Bleda i patata Estofat de gall dindi (amb pastanaga i pèsols) Plàtan	Fideuada amb verdures (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Lluç empanat amb crispates de blat de moro al forn Pastanaga ratllada Poma	Amanida de cigrons (amb ou dur, tomàquet i enciam) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb xips Pera	Sopa de pollastre i pasta Llorn en salsa amb xampinyons Meló
SETMANA D	Macarrons gratinats Lluç al forn Tomàquet amanit logurt natural	Llenties pardines estofades amb verdures (ceba, patata i pastanaga) Truita francesa Amanida(enciam i blat de moro) Meló	Risotto de verdures (brou de verdures, carbassó i porro) Filet de pollastre empanat i al forn Pastanaga ratllada i olives Sindria	Crema de carbassa amb crostons Salsitxes de porc al forn amb ceba Amanida (enciam i pastanaga) Poma	Amanida de patata (amb ou dur, olives i tonyina) Croquetes de bacallà Amanida(enciam i olives) Nectarina
 -El menú que es servirà l'endemà d'un dilluns festiu o període de vacances serà el corresponent al dilluns d'aquella mateixa setmana. * La fruita pot variar segons la maduresa i la temporada.					
ISS Activa Educacional ISS Soluciones de Catering Carrer del Caball 58 08007 L'Espai del de Llobregat (Barcelona) telèfon 935 173 000 fax 935 173 010 www.iss.es					

Anexo II: Menús mensuales adaptados para alergias /intolerancias al huevo y a la lactosa

 Menú Escola Bressol Municipal JOAQUIM BLUME CURS 2013-14 					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SETMANA A	Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó i ceba) Filet de pollastre a la planxa Tomàquet amanit logurt natural	Crema tèbia de verdures (porro, ceba i patata) Fricandó de vedella amb pèsols Poma	Espaguetis a la camperola(*) (pastanaga, ceba i tomàquet) Lluç a la planxa Amanida (enciam i olives) Préssec	Crema de cigrons Formatge fresc amb tomàquet rallat i oli d'oliva Plàtan	Brou amb pasta(*) Pollastre al forn Amanida (enciam i blat de moro) Meló
SETMANA B	Mongeta tendra, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva Lluç al forn Amanida(enciam i pastanaga) logurt natural	Amanida de pasta(*) (espirals, blat de moro, olives i permil dolç) Pit de pollastre arrebossat(**) amb amanida de tomàquet i orenga Pera	Arròs amb tomàquet, ceba i pastanaga Gall dindi a la planxa Amanida(enciam i olives) Poma	Crema de verdures (patata, ceba i pastanaga) Bistec a la planxa Meló	Llenties amb arròs Lluç a la planxa Amanida(enciam i blat de moro) Sindria
SETMANA C	Arròs a banda (sofregit de verdures, fumet de peix) Lluç a la planxa Amanida (enciam i pastanaga) logurt natural	Bleda i patata Estofat de gall dindi (amb pastanaga i pèsols) Plàtan	Fideuada amb verdures(*) (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Lluç a la planxa Pastanaga ratllada Poma	Amanida de cigrons (amb tomàquet i enciam) Filet de pollastre a la planxa Pera	Sopa de pollastre i pasta(*) Llorn en salsa amb xampinyons Meló
SETMANA D	Macarrons amb salsa de tomàquet(*) Lluç al forn Tomàquet amanit logurt natural	Llenties pardines estofades amb verdures (ceba, patata i pastanaga) Gall dindi a la planxa Amanida(enciam i blat de moro) Meló	Risotto de verdures (brou de verdures, carbassó i porro) Filet de pollastre arrebossat(**) Pastanaga ratllada i olives Sindria	Crema de carbassa amb crostons Gall dindi a la planxa Amanida (enciam i pastanaga) Poma	Amanida de patata (amb olives i tonyina) Lluç a la planxa Amanida(enciam i olives) Nectarina
 -El menú que es servirà l'endemà d'un dilluns festiu o període de vacances serà el corresponent al dilluns d'aquella mateixa setmana. * La fruita pot variar segons la maduresa i la temporada.					
ISS Activa Educacional ISS Soluciones de Catering Carrer del Caball 58 08007 L'Espai del de Llobregat (Barcelona) telèfon 935 173 000 fax 935 173 010 www.iss.es					

Menú Escola Bressol Municipal JOAQUIM BLUME CURS 2013-14

LAURA A.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SETMANA A	Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó i ceba) Truita francesa Tomàquet amanit iogurt soja/Fruita	Crema tèbia de verdures (porro, ceba i patata) Fricandó de vedella amb pèsols Poma	Espaguetis a la camperola (pastanaga, ceba i tomàquet) Lluç empanat Amanida (enciam i olives) Préssec	Crema de cigrons Gall dindi a la planxa amb tomàquet rallat i oli d'oliva Piñón	Brou amb pasta Pollastre a l' forn Amanida (enciam i blat de moro) Meló
SETMANA B	Mongeta tendra , patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva Lluç al forn Amanida(enciam i pastanaga) iogurt soja/Fruita	Amanida de pasta (espirals ,blat de moro , olives) Pit de pollastre planxa amb amanida de tomàquet i orenga Pera	Arròs amb tomàquet , ceba i pastanaga Truita de patata i ceba Amanida(enciam i olives) Poma	Crema de verdures (patata, ceba i pastanaga) Mandonguilles de vedella amb pèsols Meló	Llenties amb arròs Bunyols de bacallà casolans Amanida(enciam i blat de moro) Sindria
SETMANA C	Arròs a banda (sofregit de verdures, fumet de peix) Truita francesa Amanida (enciam i pastanaga) iogurt soja/Fruita	Bleda i patata Estofat de gall dindi (amb pastanaga i pèsols) Piñón	Fideuada amb verdures (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Lluç empanat amb crispets de blat de moro al forn Pastanaga ratllada Poma	Amanida de cigrons (amb ou dur, tomàquet i enciam) Filet de pollastre a la planxa amb xips Pera	Sopa de pollastre i pasta Llom en salsa amb xampinyons Meló
SETMANA D	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn Tomàquet amanit iogurt soja/Fruita	Llenties pardines estofades amb verdures (ceba, patata i pastanaga) Truita francesa Amanida(enciam i blat de moro) Meló	Risotto de verdures (brou de verdures, carbassó i porro) Filet de pollastre arrebossat Pastanaga ratllada i olives Sindria	Crema de carbassa amb crostons Vedella a la planxa Amanida (enciam i pastanaga) Poma	Amanida de patata (amb ou dur, olives i tonyina) Lluç a la planxa Amanida(enciam i olives) Nectarina

Menú 2 anys en endavant (SENSE LACTOSA)

-El menú que es servirà l'endemà d'un dilluns festiu o
període de vacances serà el corresponent al dilluns
d'aquella mateixa setmana.

* La fruita pot variar segons la maduresa i la temporada.

ISS Aquesta informació: ISS Solucions de Catering, C/Carer del Collet, 58, 08932, L' Hospitalet de Llobregat (Barcelona); telèfon 93 5 223 500; fax 93 5 173 039; www.iss.es