

Comer aprendiendo, aprendiendo a comer

Las comidas en el colegio son también un espacio de aprendizaje y una gran oportunidad para fomentar buenos hábitos de nutrición y alimentación de forma colectiva, activa, didáctica y natural.

por Albi



Los comedores escolares se han convertido en una gran oportunidad para fomentar los buenos hábitos en nutrición y alimentación. Hoy en día vemos como ambos conceptos, nutrición y alimentación, son todavía una asignatura pendiente, pero las comidas en el colegio son una gran oportunidad para revertir la situación. Además, hay que dar un paso más para que el comedor sea también un espacio de aprendizaje. La mayoría de niños y niñas se quedan a comer en la escuela, de modo que con el esfuerzo de todos -padres y madres, profesor@s, personal de cocina, monitor@s..., el tiempo y el espacio del comedor escolar son el mejor lugar para fomentar una buena alimentación de forma colectiva, activa, didáctica y natural.

Promover los alimentos de proximidad, insistir en los beneficios de la dieta mediterránea, dejar de disfrazar determinados alimentos -por ejemplo, camuflando verduras y legumbres-, ayudar a comprender los beneficios de una dieta sana o hacer entender cómo comer bien influye en el rendimiento y los resultados, son actitudes y conocimientos frente a los cuales las escuelas deben tener un rol fundamental. Con estas premisas, la hora de comer aparece como un ámbito formativo más, y éste es un hecho perfectamente asimilado por empresas como **Albi**, donde al **servicio de restauración escolar** añaden iniciativas centradas en el ámbito de la educación.



Índice de contenidos [mostrar]

Dar de comer, servir educación

Hay que asumir que la comida es un acto formativo y una oportunidad para la educación, sobre todo cuando hablamos de la comida en las escuelas. Ya no se trata solamente de satisfacer las necesidades nutritivas de los alumn@s; se trata, también, de hacerlo educando.

Y esto incluye no solamente una dieta sana y equilibrada, sino también una apuesta por asumir el carácter formativo de la comida. Dar y servir educación, y asumir el comedor como un espacio positivo; esta es la clave. Por esto, empresas como Albi, además de contar con dietistas y cociner@s que ponen todo su empeño en realizar los menús y comidas más apropiadas, también cuentan con equipos de auxiliares de comedor formados para poder fomentar actividades educativas. Se trata de que los niñ@s y jóvenes que están bajo su responsabilidad adquieran unos hábitos alimentarios saludables. Y aún más, para que los niñ@s, ya de pequeñ@s, aprendan a amar las ventajas de una dieta equilibrada. El comedor, finalmente, no es solamente un lugar donde quitarse el hambre, sino que es un espacio humano donde se generan vínculos de convivencia, de inclusión y de aprendizaje.



Aprender a bocados

Para abordar de forma positiva cualquier problemática acerca de la comida y la nutrición por parte de los alumn@s, hay que comprender y asumir que la comida, la hora de comer, debe formar parte del proyecto educativo. Solamente así nuestros pequeñ@s podrán tomar consciencia y ser parte activa.

Es muy importante positivizar los mensajes y actividades alrededor de cualquier concepto alimentario. Por esta razón, aprender a través del juego y la experimentación es una vía que hay que explotar. Un ejemplo es la posibilidad de aprovechar fechas como el carnaval o la Navidad y hacer que los equipos de nutrición y cocina abandonen sus lugares habituales y entren en las aulas para hacer 'jugar' de forma activa a niñ@s con sus recetas y conocimientos. Además de incidir en que el comedor tiene que ser un espacio inclusivo, también hay que convertir el tiempo de comer en parte de las actividades lectivas. Otro ejemplo en este sentido es la oportunidad de **aprender historia y cultura** a través de semanas tematizadas en el comedor.

En definitiva, aprendizaje, nutrición, salud, bienestar y comida escolar ya no son cuestiones que incumban solamente al tiempo y espacio del comedor, son cuestiones de primer orden educativo que hay que saber asumir y potenciar del comedor al aula, del aula al patio y del patio a las casas y familias.

Dinamizaciones para aprender con la comida

Albi ofrece cada año a los centros dinamizaciones y concursos, en los cual está invitado a participar todo el alumnado que utiliza el servicio de comedor escolar. Se ofrecen distintas opciones y, a partir de ellas, cada escuela elige aquellas que están más en sintonía con sus propios valores, identidad y Proyecto Educativo.

Las actividades se segmentan por rango de edad, y estos son algunos ejemplos:

¡A Dis-Fruta-r!

Jornada lúdico-formativa para alumn@s de Infantil y 1,2 y 3 de Primaria donde se repartieron 1.000 piezas de fruta para enseñar de las virtudes y beneficios de estos alimentos bajo un punto de vista pedagógico.

Experimentando con la Vitamina C

Enseñar a l@s peques la cantidad de vitamina C que tiene un zumo de naranja natural en relación con la que contiene un refresco, es un experimento con gran éxito en las aulas a la hora de enseñar, sorprender y divertir.

¿Cuántos sabes sobre BEBIDAS ENERGÉTICAS?

El bienestar de nuestr@s alumn@s es una prioridad. El equipo de Albi imparte charlas a los alumnos de Secundaria sobre el consumo responsable de bebidas energéticas. Nos preocupamos por la salud y el desarrollo de nuestr@s estudiantes, y estamos comprometid@s en educar sobre hábitos alimenticios saludables.