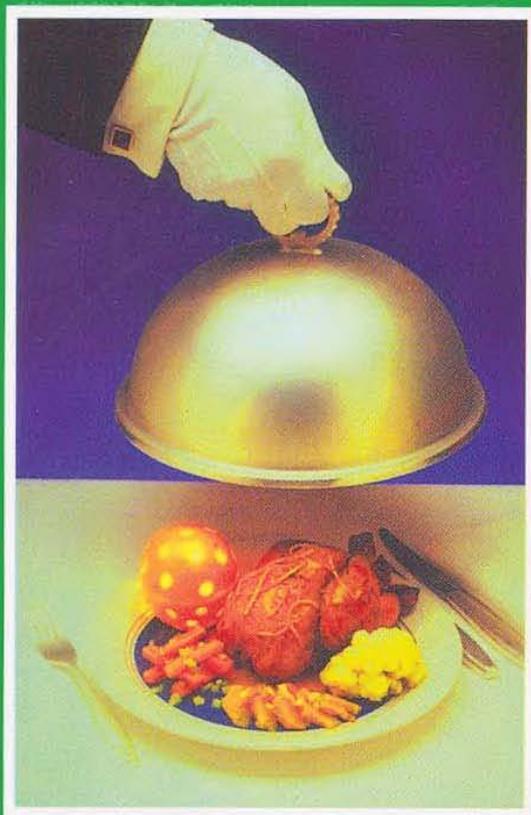


EL COMEDOR ESCOLAR



Herramientas

GUIAS PARA PADRES Y MADRES

Número

2

EL COMEDOR ESCOLAR

PATRICIA TSCHORNE



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos

Autor:

Patricia Tschorne

Coordinan:

Eulalia Vaquero
Pedro Salguero
Leonisa de Rodrigo
Pablo Gortázar

Edita: CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid
Tel. 91 701 47 10. Fax 91 521 73 92.
E-mail: ceapa@ceapa.es
Web: www.ceapa.es

Segunda Edición:

Diciembre de 2001

Depósito Legal:

Diseño Gráfico:

Gregorio Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA

Eulalia Vaquero, Joan Amezaga, Manuel Galey, Leonisa de Rodrigo, Juan Ignacio Fernández, Pablo Castel, Jose Manuel Resch, Esther Sosa, Pura Toste, Carlos García, Fernando Velez, M^a Isabel Sánchez, Paco Montañes, Joaquina López, Francisco Silvosa, M^a Teresa Pina, Gines Martínez, Clara Rosas, Pedro Salguero, Vicent Agustí.

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el
25 de Julio de 1995

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100%



Í N D I C E

	PRESENTACIÓN	5
1	¿QUÉ ES EL COMEDOR ESCOLAR?	7
	1.1 ¿CUÁLES PODRÍAN CONSTITUIR LOS OBJETIVOS DEL COMEDOR ESCOLAR?	7
	1.2 ¿CÓMO SE REGULA EL COMEDOR ESCOLAR?	8
	1.3 ¿CUÁL ES EL ÓRGANO DE GOBIERNO DEL COMEDOR ESCOLAR?	9
	1.4 ¿QUIÉN PODRÍA GESTIONAR EL COMEDOR ESCOLAR?	10
	1.5 EN CASO DE HACER UNA GESTIÓN INDIRECTA: ¿CÓMO SE DEBERÍA HACER EL CONTRATO CON UNA EMPRESA DE "CATERING"?	11
	1.6 EN CASO DE HACER UNA GESTIÓN DIRECTA: ¿CÓMO SE DEBERÍA HACER?	12
	1.7 ¿CÓMO DEBEN SER LOS ASPECTOS ESTRUCTURALES, LUGAR, LAS CONDICIONES Y EL EQUIPAMIENTO DEL COMEDOR?	12
	1.8 OTRAS PEQUEÑAS CUESTIONES PRÁCTICAS DE GRAN INTERÉS	14
2	EL MENÚ ESCOLAR: UN ASPECTO FUNDAMENTAL DEL COMEDOR ESCOLAR	17
	2.1 ¿QUIÉN HA DE PLANIFICARLO?	17
	2.2 UN MENÚ SEMANAL: A MODO DE EJEMPLO	19
3	IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS EN EL COMEDOR ESCOLAR	22
	3.1 ¿CÓMO PARTICIPAR EN LAS TAREAS DEL COMEDOR?	23
	3.2 ¿CÓMO PUEDE CONTRIBUIRSE DESDE CASA A CONSEGUIR LOS OBJETIVOS DEL COMEDOR ESCOLAR?	24
4	PLANIFICAR EL TIEMPO DE ESPERA ENTRE LA COMIDA Y LA VUELTA A LAS CLASES	26

PRESENTACIÓN

Con la entrada masiva de las mujeres en el mercado de trabajo, cada día hay más niños y niñas que se quedan a comer en el centro, por ello el Comedor Escolar, hoy por hoy, resulta imprescindible y necesario para muchas familias.

Tomando en cuenta estos hechos, la Confederación de APAs de la Escuela Pública, ha incluido dentro de su colección Herramientas "El comedor escolar". El objetivo es ofrecer una serie de informaciones concretas que ayuden a las APAs y a la Comunidad Educativa a gestionar el comedor escolar de la manera más eficaz posible.

El comedor escolar se ha convertido en un nuevo espacio educativo donde los niños y las niñas aprenden hábitos alimenticios y normas de comportamiento social en la mesa. Este espacio permite, en forma efectiva y racional, aprender a comer. En los comedores escolares se les enseñan actitudes positivas hacia una alimentación saludable, partiendo del conocimiento y del estímulo que genera la aceptación de las comidas por parte de otros compañeros.

El comedor escolar debe estar consensuado por toda la Comunidad Educativa y específicamente por el Consejo Escolar del Centro. Este consenso debería centrarse en torno a la gestión, las normativas, los menús y la evaluación. La formación de hábitos alimenticios es uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta. Creemos que se debe:

- ✓ potenciar una oferta apetitosa, variada y de buena presentación; donde los menús tomen en cuenta los factores culturales de los comensales;
- ✓ incluir alimentos de todos los grupos para favorecer la digestión y el contacto con todos los alimentos;
- ✓ buscar la variación en el color, textura, métodos de cocción, temperaturas y cantidades adecuadas;
- ✓ además de valorar aspectos relacionados con la satisfacción del "comer con gusto", de compartir y comunicarse.

Esperemos que las informaciones que ofrecemos en este cuadernillo sirvan a las APAS como una herramienta en el momento en que se encuentren frente al tema de los Comedores Escolares.



1

¿QUÉ ES EL COMEDOR ESCOLAR?

El comedor escolar se podría definir como una prestación complementaria de ayuda a la escolarización.

El Servicio escolar de Comedor en los Centros Públicos es regulado por cada Comunidad Autónoma en forma relativamente diferente. Por lo general, se ofrecen dos vías de funcionamiento, una, de carácter opcional, a través de la cual todos los centros pueden ofrecer un servicio de comedor escolar, siempre que garanticen su idoneidad y prestación, y otra, de carácter preceptivo y gratuito, que correspondería básicamente a un compromiso de las administraciones educativas competentes, quienes deberían ofrecer un servicio de comedor escolar a los alumnos o alumnas que deban desplazarse fuera de su propio domicilio para poder cursar la enseñanza obligatoria. El comedor escolar debe garantizar una dieta equilibrada y un espacio educativo.

1.1 ¿Cuáles podrían constituir los objetivos del comedor escolar?

Como servicio y como espacio educativo, el comedor escolar debería perseguir unos objetivos adecuados a las características del centro, del barrio y de los usuarios. A modo de ejemplo, proponemos los siguientes:

OBJETIVOS GENERALES DEL COMEDOR ESCOLAR

1. Proporcionar a toda la comunidad educativa un servicio básico y cotidiano que puede facilitar la continuidad y conveniencia del trabajo diario.
2. Garantizar a las familias la jornada escolar completa de sus hijos e hijas dentro del centro, en función de la compleja transformación de la sociedad actual: necesidades laborales de los padres/madres o tutores legales, distancia del centro al domicilio y otras circunstancias.
3. Aprovechar los procedimientos establecidos por la Administración Educativa para ofrecer ventajas asistenciales a las familias con necesidades socioeconómicas.
4. Atender con la misma eficacia, en cuanto a servicio alimentario, educativo y de salud, a los alumnos discapacitados o que provengan de otras etnias o culturas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL COMEDOR

1. Suministrar un menú gastronómico, a medio día, equilibrado, variado y completo, adecuado a las necesidades fisiológicas de los comensales.
2. Promover los valores de respeto, urbanidad, uso de utensilios en función de su estricta finalidad, aceptación mutua, compañerismo, solidaridad y comprensión de las ventajas de una relación, en la mesa, enriquecedora del trato social.
3. Promocionar los hábitos, como por ejemplo: actitud educada hacia las personas del servicio, manipulación higiénica de los alimentos, dominio de los gestos, de la voz y en general del propio cuerpo que garantice la urbanidad adecuada en el acto alimenticio: masticación, ritmo, orden y proporción en los trozos de alimento, limpieza de las manos, uso de cepillo dental, colaboración en la facilidad y eficacia del servicio.
4. Promover diferentes habilidades: uso efectivo y específico de los cubiertos, conocimiento de los alimentos, de la composición, propiedades nutritivas, de los efectos en el propio organismo, de los efectos de la variedad y de la periodicidad, de los procesos de elaboración y de las conveniencias más saludables, descubrimiento del placer de comer y beber, reconocimiento de diferentes formas de preparar cocina mediterránea, andaluza, catalana, etc..
5. Organizar el tiempo como un espacio educativo de actividades no derivadas de las propias obligaciones escolares: deportes, cursillos, biblioteca, juegos de mesa, actividades de grupo, talleres, concursos, etc.

1.2 ¿Cómo se regula el comedor escolar?

La LOGSE, para garantizar el derecho a la educación, que tiene carácter obligatorio hasta los 16 años, determina que las Administraciones competentes han de cubrir los gastos de transporte y comedor de todos aquellos alumnos que han de desplazarse fuera del municipio de residencia para asistir a clases. La mayoría de los desplazamientos del alumnado se producen en la E.S.O. y la generalización de la secundaria, iniciada en el curso 96-97, implicará en los próximos años un aumento significativo de alumnos en esta etapa educativa.



En el cuadro que destacamos a continuación podrán encontrar los decretos elaborados por cada autonomía en relación a los comedores escolares:

Territorio	Normativa
M.E.C.	BOE 8.12.92 ORDEN 24.11.92 BOE 12.10.93 ORDEN 30.09.93(modificación parcial)
Cataluña	DOGC 20.5.96 Decreto 160/1996 14.5
País Vasco	BOPV 28.3.00 ORDEN 22.3.00
Galicia	DOG 29..2.84 Decreto 16/1984 9.2 DOG 14.10.86 Decreto 283/1986 25.6 (modificación) DOG 27.9.90 Decreto 443/1990 13.9 (modificación)
C. Valenciana	DOGV 22.9.86 Resolución 11.8.86
Canarias	B.O.Can. 18.9.96 ORDEN 11.9.96
Navarra	BON 21.8.91 Decreto Foral 246/1991 24.7 BON 31.5.93 Decreto Foral 186/93 11.5
Andalucía	BOJA 9.8.97 Decreto 192/1997 29.7 BOJA 12.8.97 ORDEN 11.8.97 BOJA 24.3.98 ORDEN 10.2.98 (modificación parcial)
Aragón	BOA 12.7.99 ORDEN 31.5.99
Cantabria	BOC 24.9.99 ORDEN 16.9.99

Además de estos decretos administrativos, existen otros requisitos sanitarios relacionados con los comedores escolares:

- ✓ Directrices relacionadas con la higiene de los productos alimenticios.
- ✓ Leyes relacionadas con la higiene y control alimentario.
- ✓ Real decreto relacionado con la reglamentación Técnico Sanitaria de los comedores colectivos.
- ✓ Normas higiénico-sanitarias para la instalación y funcionamiento de industrias dedicadas a la preparación y distribución de comidas para el consumo en colectividades.
- ✓ Decretos de reglamentación sobre la Manipulación de Alimentos.



1.3 ¿Cuál es el órgano de gobierno del comedor escolar?

Cada Autonomía regula quien constituirá el órgano de gobierno del comedor escolar, nosotros a continuación indicamos algunos:

- ✓ El Consejo escolar del Centro podría ser el organismo rector en relación con la gestión, organización y control del comedor, atendiendo siempre a las normativas vigentes. Además, sería el encargado de elaborar el plan de funcionamiento del comedor.
- ✓ El Director o Directora del centro debería ser el responsable del funcionamiento.
- ✓ Algún miembro del equipo directivo podría asumir el control de las incidencias ordinarias, siempre y cuando sean delegadas por el Director, previa comunicación al Consejo escolar.
- ✓ El Consejo escolar podría nombrar una Comisión de Comedor integrada en forma equitativa por los diversos representantes de la Comunidad Educativa (equipo directivo, padres/madres, profesores, alumnos)

El órgano de gobierno del comedor debería ajustar la Normativa de comedor al Proyecto Educativo del Centro y definir los aspectos normativos en el Reglamento de Régimen Interior.

Además debería establecer un circuito informativo con las familias del centro. A principio de curso debería informar a todas las familias sobre la oferta del servicio de comedor escolar y mantener un tablón de anuncios donde se coloquen los menús semanales e instalar en el local del APA un buzón donde se puedan recibir sugerencias.

1.4 ¿Quién podría gestionar el comedor escolar?

Cada Autonomía regula quien, en principio, podría gestionar el comedor escolar. Nosotros a continuación indicamos algunas modalidades que, según las normativas, serían las más idóneas para gestionar los comedores escolares.

- a) Mediante la concesión del servicio a una empresa del sector.
- b) Contratando el suministro diario de comidas elaboradas y su distribución y servicio con una empresa del sector.
- c) Conveniar el servicio con los municipios en los casos que sea posible.
- d) Gestionando el centro, directamente, el servicio mediante el personal laboral contratado para dicho efecto, adquiriendo los correspondientes suministros y utilizando sus propios medios instrumentales.



e) A través de convenios con otros establecimientos abiertos al público/ entidades o instituciones que ofrezcan garantías suficientes de la correcta prestación del servicio.

1.5 En caso de hacer una gestión indirecta: ¿cómo se debería hacer el contrato con una empresa de "catering"?

Si se hace un contrato con una empresa, una vez seleccionada la más conveniente, se debería elevar un pliego de cláusulas económicas, administrativas y técnicas adaptadas a la legislación vigente, donde se haga referencia a:

1. Objeto del contrato

2. Condiciones de funcionamiento:

A. Servicio de comedor

- ✓ Control de calidad de los alimentos confección del menú
- ✓ Elaboración de los menús
- ✓ Traslado de alimentos
- ✓ Limpieza
- ✓ Cumplimiento de normativas higiénico-sanitarias
- ✓ Responsabilidad civil de la empresa

B. Servicio de vigilancia educativa

- ✓ Competencias y tareas

C. Personal

- ✓ Formación y cualificación
- ✓ Horarios pactados y ratios
- ✓ Formalización laboral y Seguridad Social

3. Término

4. Costo

5. Forma de pago

6. Penalización por incumplimiento

7. Resolución del contrato

8. Documentación aportada por la empresa

9. Inventarios materiales



1.6 En caso de hacer una gestión directa: ¿qué se debería hacer?

La contratación del personal laboral del servicio de comedor podrá efectuarse a través del APA, la Dirección del Centro o por el propio Departamento de Educación al cual se le asigne estas competencias. En la contratación deberán tomarse en cuenta las normativas vigentes en materia laboral.

Será necesario determinar el grado de experiencia y la formación específica necesarias para ejercer el trabajo. Además se tendrá que calcular la proporción necesaria del personal de cocina, de servicio y de atención directa al alumnado en función del número de usuarios/as.

En principio, se debe contar con un monitor especializado en tiempo libre por cada 25/30 alumnos/as.

Debemos de tener en cuenta que, sea cual sea el modelo de gestión del comedor, las comidas siempre deberán elaborarse y manipularse en las condiciones de higiene, salubridad y cualidad establecida por las disposiciones técnico sanitarias vigentes. Todo el personal de comedor y cocina debe estar en posesión del carnet de manipulación de alimentos de acuerdo con las normativas vigentes.

Los menús deberán adecuarse a las necesidades del alumnado atendiendo al correcto equilibrio dietético y teniendo en cuenta la variación y presentación de los alimentos. Los aspectos nutricionales deberían ser siempre consultados con especialistas.

1.7 ¿Cómo deben ser los aspectos estructurales, lugar, las condiciones y el equipamiento del comedor?

Aspectos estructurales

De acuerdo con los requisitos estructurales establecidos por la Dirección General de Salud Pública, y en especial del "Real Decreto 2871/1983 que aprueba La Reglamentación Técnico Sanitaria de los comedores colectivos" (BOE núm. 270 del 11.11.83). Algunos de los aspectos a tomar en cuenta son:



- ✓ Colocación de mallas en las ventanas para evitar la entrada de insectos.
- ✓ Protección de los elementos de iluminación eléctrica para evitar, en caso de rompimiento, que se puedan contaminar los alimentos.
- ✓ El suelo, paredes y techo deben ser fáciles de limpiar.
- ✓ Debe contar con iluminación suficiente.
- ✓ Los servicios higiénicos no deben abrirse directamente al espacio destinado al comedor.
- ✓ Las superficies de las mesas deben ser lisas y de fácil limpieza.
- ✓ No podrá hacerse servir el comedor como dormitorio.
- ✓ La entrada de animales debe estar prohibida .
- ✓ Los recipientes para las basuras dispondrán de bolsas y deberán accionarse con un pedal.
- ✓ El local deberá mantenerse en buen estado de limpieza y conservación.



Lugar y condiciones

Por lo general, el servicio de comedor debe estar situado dentro de las instalaciones del centro. Sólo en casos excepcionales podrá estar situado fuera. En principio, los metros cuadrados de la sala deberán calcularse en función del número de comensales. Por otro lado, sería conveniente que se pudieran garantizar los siguientes aspectos:

- ✓ **Independencia:** para evitar que al resto del edificio lleguen los olores, los ruidos y cualquier otro inconveniente que genere el uso del comedor. Esto además favorece la diferenciación tanto física como psicológica entre la realización de tareas escolares y actividades lúdicas.
- ✓ **Protección:** evitar que las inclemencias del tiempo: lluvias, viento, frío, puedan afectar el trayecto al comedor
- ✓ **Situación:** tener presente la posibilidad de que los vehículos de transporte puedan llegar en lo posible hasta la misma puerta.

- ✓ **Puertas de entrada:** controlar que la puerta de entrada sea amplia.
- ✓ **Funcionalidad:** el lugar destinado a comedor debería permitir acceder fácilmente a los lavabos y waters.
- ✓ **Luminosidad:** debería tener ventanas exteriores que permitieran la entrada de luz natural.
- ✓ **Seguridad:** en principio, debería estar alejado de talleres o de laboratorios.

Equipamiento

- ✓ El comedor deberá tener mesas y sillas funcionales.

1.8 Otras pequeñas cuestiones prácticas de gran interés

¿Qué horario y cuáles son los turnos más convenientes?

En general, tanto para primaria como para secundaria obligatoria, el horario más adecuado podría situarse entre 12,30 y 15,30. En lo posible tendría que funcionar todos los días a la misma hora. En el caso de secundaria obligatoria, donde los alumnos solo tienen clases 3 veces por la tarde el comedor se podría ofrecer sólo esos días.

El número de turnos dependerá del número de usuarios que se apunten. Pueden hacerse uno, dos o tres turnos. En cada caso se tendrá que tener presente que es necesario dejar tiempo libre antes y después de la comida.

¿Cómo se calcula el precio de la comida?

El servicio de comedor, no es un servicio con fines de lucro, por lo tanto el precio deberá estar siempre ajustado a las necesidades reales.

En muchas Autonomías los Departamentos de Educación determinan con antelación al inicio de curso, el precio máximo de la prestación del servicio de comedor. De todos modos, cada centro debe realizar los cálculos para determinar el precio de las comidas según el número de comensales.

En el precio del menú, si la gestión es directa, se deben tomar en consideración los siguientes aspectos:

- ✓ Salario de las cocineras y ayudantes
- ✓ Gastos de alimentación
- ✓ Luz, gas y agua
- ✓ Impuestos
- ✓ Limpieza
- ✓ Honorarios del monitor (uno por cada 25/30 alumnos)



Si la gestión es indirecta, el precio del menú viene determinado por la empresa de "catering".

¿Cuáles son los criterios para hacer efectivo el cobro de las cuotas de comedor?

Pensamos que los criterios que se utilicen deben estar diseñados con eficacia y funcionalidad. Algunas formas podrían ser las siguientes:

- a) Ingreso de la cuota mensual, a comienzo de mes, por parte de los usuarios en una cuenta corriente de la empresa de alimentación.
- b) Ingreso de la cuota mensual, a comienzo de mes, por parte de los usuarios en una sucursal bancaria del barrio en una cuenta del centro destinada exclusivamente al comedor.
- c) Ingreso de la cuota mensual, a principio de mes, en metálico en el mismo local del comedor.
- d) Efectuar el abono a través de una domiciliación bancaria.
- e) Los usuarios ocasionales podrían ingresar la cuota diaria antes de las 10 de la mañana en la misma cuenta bancaria destinada para el cobro.
- f) Los usuarios ocasionales deberían avisar al encargado del comedor y presentar el ingreso bancario antes de las 11 de la mañana.
- g) En el caso de que los usuarios hubiesen pagado la cuota pero no hubiesen hecho uso del comedor se les tendría que devolver el dinero a final de mes.

¿Existen ayudas de comedor?

Las diferentes Administraciones Autonómicas y las Administraciones Locales, convocan ayudas de comedor durante el curso escolar. Por lo general, publican una orden dando a conocer las ayudas, a principio o finales de curso para asegurar la beca durante el próximo año.

La convocatoria de ayuda de comedor se dirige al alumnado de enseñanza Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria. Por lo tanto las familias que cumplan con los requisitos deberán solicitarla dentro del plazo estipulado.

Las ayudas pueden cubrir total o parcialmente el costo del servicio. Cada centro debe comunicar a los interesados los requisitos de las convocatorias y una vez que se hayan presentado elaborar y enviar una relación nominal de los demandantes. Algunos requisitos son:

- a) condiciones sociales singulares
- b) condiciones económicas desfavorables de la familia
- c) condiciones geográficas y de desplazamiento, siempre que se provenga de una zona con carencias educativas
- d) escolarización en centros de acción especial



2 EL MENU ESCOLAR: UN ASPECTO FUNDAMENTAL DEL COMEDOR ESCOLAR

El carácter educativo que ha de tener el comedor escolar exige de una planificación cuidadosa. En esta planificación deberán recogerse los objetivos educativos generales (consensuados por la comunidad educativa) y la organización de los espacios y tiempos, de manera que se cree un clima cálido y seguro que permita un aprendizaje adecuado.

Las características y las condiciones de cada centro escolar son diferentes, sus peculiaridades pueden variar con el tiempo, pero el primer eje alrededor del cual gira la actividad de este servicio es el régimen de comidas que se sirven. Así pues, el estudio del menú es el primer paso si se quiere planificar correctamente.

2.1 ¿Quién ha de planificarlo?

La diversidad de tareas que el profesorado ha de realizar dentro del centro escolar hace difícil que todos puedan participar directamente, por lo que resulta eficaz la creación de una comisión que se encargue y que informe periódicamente al resto de la comunidad escolar mediante canales adecuados y eficaces.

La integración en esta comisión de profesores y profesoras, padres y madres, etc., con conocimientos específicos en temas de alimentación será de gran ayuda para orientar y seleccionar los criterios.

En el siguiente cuadro a manera de ejemplo os ofrecemos unos puntos de reflexión para analizar las características del menú escolar:

- ✓ El menú tiene en cuenta la edad, las necesidades y las características del alumnado
- ✓ Tiene presente a los alumnos del centro que pertenecen a otras culturas, con otras tradiciones
- ✓ Respeta y completa gradualmente los hábitos culturales (por ejemplo, dieta mediterránea) y familiares
- ✓ Consta de tres platos, pan y agua. Por ejemplo, primer plato (cereales, legumbres, hortalizas), segundo plato (carne, pescado, huevo) con guarnición y postres (preferentemente fruta fresca)
- ✓ La alimentación diaria consta de alimentos variados (consultar la Rueda de los Alimentos)
- ✓ Utiliza productos de temporada
- ✓ Cambia según la estación del año, tanto en el tipo de alimentos como en su preparación
- ✓ Introduce alimentos de otras zonas diferentes a la nuestra
- ✓ Predominan las materias primas y son poco frecuentes los productos elaborados
- ✓ Presenta una variedad de colores en el mismo menú, por ejemplo, verde, rojo y blanco
- ✓ Cuida mucho la presentación de cada plato Utiliza técnicas culinarias diferentes para presentar un mismo alimento
- ✓ Intenta utilizar la técnica que mejor convenga al alimento, de manera que no solamente potencie el gusto sino que favorezca la digestión y el mejor aprovechamiento de los elementos nutritivos
- ✓ Revisa periódicamente el menú para ver cuál es la técnica más empleada (hervir, guisar, freír...)
- ✓ La alimentación es adecuada tanto en sus aspectos calóricos como en sus caracteres organolépticos
- ✓ La temperatura es adecuada al plato que se presenta al alumnado El menú es variado a lo largo del curso (no es el mismo cada semana)
- ✓ Posibilita que podamos comprobar la veracidad de la aportación energética y nutritiva del menú que ofrecemos
- ✓ La elaboración del menú tiene en cuenta las últimas investigaciones sobre alimentación, nutrición y dietética para ir elaborando y/o seleccionando unos menús adecuados a las diferentes edades
- ✓ El personal que ayuda al alumnado conoce las características evolutivas de los niños que atienden
- ✓ Las familias conocen con suficiente antelación el menú, de manera que lo puedan completar con el resto de comidas del día

¹ Adaptado de Pilar Guerrero y Adela Moyano/ Guix no 224/ Junio de 1996





2.2 Un menú semanal: a modo de ejemplo

En el cuadro que aparece a continuación presentamos un ejemplo de menú para el segundo ciclo de educación infantil, otro para el segundo ciclo de primaria y otro para el final de la etapa de educación primaria. Se han obviado ejemplos sobre los desayunos escolares, ya que todavía no es usual que los hagan los centros. En el caso de que se hicieran, se tendrán que incluir en el plan de comidas que se ofrecen sin olvidar el equilibrio nutricional y la variedad que han de aportar

Segundo ciclo de educación infantil ¹	Segundo ciclo de educación primaria	Tercer ciclo de educación primaria
Puré de garbanzos con acelgas y patatas. Tortilla francesa con ensalada mixta. Fruta (naranja entera o zumo).	Judías a la madrileña. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga, tomate, queso. Fruta.	Sopa de pescado a la "barcelonesa". Tortilla de patatas con lechuga o salsa de tomate. Fruta.
Sopa de arroz con jamón y zanahorias. Merluza con salsa y guisantes. Fruta (plátano).	Arroz tres delicias. Merluza a la romana con patatas inglesas (o rodajas de tomate). Fruta.	Lentejas guisadas. Estofado de vacuno. Flan. Fruta.
Patatas a la marinera. Zancarrón a la jardinera. Fruta (pera).	Sopa de pescado. Carne guisada con berenjenas fritas. Fruta.	Patatas guisadas con carne. Lenguado frito con juliana de verduras. Fruta.
Puré de verduras (acelgas, apio, puerro, etc.). Filete de tortilla de patatas inglesas. Fruta (manzanas al horno)	Puré de calabacín con queso. Empanada casera de atún con salsa de tomate. Fruta.	Crema de espinacas. Guisado de ternera. Fruta.
Ensalada de pasta con tomates y lechuga. Pollo con sanfaina a la catalana. Postres.	Spaghetti a la carbonara. Pollo con ajo y zanahorias. Postre	Macarrones con bechamel. Pescado frito con ensalada variada (mixta, zanahoria-espárragos). Postre.

¹Durante el primer trimestre / para facilitar la adaptación a la escuela de algunos alumnos y teniendo en cuenta sus necesidades y costumbres se elaborará un puré que podrá sustituir al primer plato.

Los ejemplos que hemos ofrecido conducen a más criterios de adecuación/tales como:

- ✓ Aumentar la variedad y la preparación de los alimentos con la edad del alumnado.
- ✓ Fomentar una actitud positiva hacia la diversidad de los alimentos, conjugando las apetencias (por ejemplo, gusto dulce) con las necesidades nutricionales (manzana al horno, productos lácteos, etc.).
- ✓ Considerar las características de la dentición de los pequeños y la presentación del alimento utilizando guisados y salsas sencillas que ablanden la comida y permitan que la masticación y la deglución sean más fáciles.
- ✓ Introducir gradualmente los gustos: un puré de verduras en lugar de la misma verdura ahogada.
- ✓ Considerar el grado de habilidad manual que permita al alumnado manipular con seguridad y limpieza determinados alimentos (guisantes, por ejemplo).
- ✓ Tener en cuenta la presentación, la temperatura y el grado de madurez de las frutas escogidas como postre para hacer más sabrosa la consumición.
- ✓ Incluir platos o guisados característicos de otras culturas o regiones con el objetivo de ampliar el conocimiento de los usos y las costumbres tradicionales.

El personal encargado del servicio de comedor debe tener claro que en nuestro menú es tan importante la carne o el pescado del segundo plato como la ensalada o las verduras que los acompañan y que, de ninguna manera, son una simple decoración u ornamento, sino que corresponden a un grupo de alimentos que completan la dieta equilibrada. Por tanto, la guarnición o acompañamiento de la carne o el pescado no deben perdonarse "generosamente" al alumnado. Una estrategia que permite resolver este problema de forma más adecuada puede ser servir pequeñas cantidades al principio y aumentarlas más adelante.



El criterio de la diversidad y variedad en relación con el menú escolar debe incluir, además, la existencia paralela de menús específicos para casos de enfermedad (tanto temporal como permanente) que resulten tan "atractivos" como cualquier otro de los considerados "normales". Ni los pequeños ni los adultos comen de buen grado la misma comida tres días seguidos, por ejemplo arroz hervido en una dieta blanda.

Para terminar se puede sugerir la posibilidad de que el alumnado participe en la comisión de comedor revisando o confeccionando el menú del centro. por eso la mencionada comisión incluirá algunos alumnos de más edad que asistirán en alguna ocasión, las que se consideren oportunas, a las reuniones de la comisión y aporten sus conocimientos, sus preferencias y opiniones.



3 IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS EN EL COMEDOR ESCOLAR

La comunicación y la coordinación entre la familia y los responsables/supervisores del comedor es de gran importancia. La colaboración al principio y la implicación posterior de estas personas es fundamental para la educación integral, ya que permiten desarrollar una tarea educativa coherente y coordinada que redundara en un mayor beneficio para el alumnado. Esta participación debería ser:

- ✓ **Abierta**, lo que implica establecer unos medios (reuniones periódicas, talleres, escuelas de Madres y Padres, buzón de sugerencias, etc.) para informar, formar y aportar conjuntamente nuevas ideas sobre el comedor, la adquisición de hábitos, la alimentación equilibrada, el consumo, etc.
- ✓ **Implicativa**: las vías establecidas deben favorecer la implicación tanto de una familia como de un grupo de familias.
- ✓ **Responsable**, ya que consensúa unos procedimientos, unos valores y unas normas y actitudes para toda la comunidad educativa que comportan un aumento de la calidad educativa y una mayor garantía de continuidad de la acción formativa.
- ✓ **Progresiva**, entre las familias y los educadores, con el fin de poder analizar la salud de los niños y niñas. En estas reuniones sería importante revisar los hábitos de actuación favorables a la salud que ayuden a potenciar habilidades, actitudes y comportamientos diversos.

La importancia de la coordinación entre familias y profesorado permite al pequeño desarrollar la confianza en sus posibilidades, ponerlo en situaciones de autonomía creciente y animarlo a resolver las pequeñas dificultades con que se encuentra enriqueciendo el modelo de actuación que proporcionan los adultos.

Los padres y las madres de los alumnos, o en su defecto los tutores legales, deben conocer los diferentes profesionales que trabajan en el comedor escolar así como las dependencias del mismo.

3.1 ¿Cómo participar en las tareas del comedor?

Para obtener buenos resultados sería conveniente que en las reuniones formativas para los padres y las madres se consideraran todos o algunos de los aspectos que ofrecemos en el siguiente cuadro.

ORIENTACIONES A LAS FAMILIAS¹

- ✓ Leer atentamente la información sobre los menús que reciben de la escuela.
- ✓ Valorar si la información facilitada por el centro es amena y comprensible.
- ✓ Observar la variedad, la combinación y la aportación nutritiva de los alimentos del menú escolar.
- ✓ Organizar en casa el resto de comidas de manera que completen una alimentación equilibrada.
- ✓ Aportar datos y características del hijo o la hija que permitan un mejor funcionamiento y una mejor planificación del comedor (por ejemplo, qué gustos tiene, qué alimentos se niega a comer o alguna forma de preparación específica, si está tomando medicamento, la actitud ante las comidas, el comportamiento del pequeño etc...).
- ✓ Avisar al servicio de comedor cuando sea necesario administrar al pequeño una dieta especial.
- ✓ Ayudar al pequeño a aceptar su incorporación al comedor.
- ✓ Controlar "otros alimentos y golosinas" que su hijo o hija lleva a la escuela y el momento en que los ingiere.
- ✓ Reunirse con otros padres y madres para cooperar en el buen funcionamiento de este servicio.
- ✓ Poner a disposición del centro sus conocimientos profesionales y/o su experiencia en temas relacionados con este servicio.
- ✓ Preocuparse de informar y formarse en todo lo que tiene relación con la alimentación.
- ✓ Conocer los diferentes profesionales que atienden el comedor.
- ✓ Ser sensible al esfuerzo que realizan los responsables del comedor y reforzar las conductas de éstos.
- ✓ Ser realista a la hora de discutir el precio de menú, ¿o es que solamente se busca la economía?
- ✓ Preocuparse del nivel de higiene del comedor, la cocina y los lavabos.
- ✓ Comparar el menú escolar con el de casa y analizar si las diferencias son positivas o negativas a favor del menú escolar.
- ✓ Conocer las actividades pedagógicas que se realizan en clase relacionadas con el acto de comer.

¹ Adaptado de Pilar Guerrero y Adela Moyano/ Guix no 224/ Junio de 1996

El equipo directivo de la escuela o los representantes de los diferentes sectores de la comunidad educativa deben elaborar unas pautas de funcionamiento del comedor dirigidas a las familias para que éstas sepan cómo se actúa y cómo pueden contribuir al mejor funcionamiento de éste.

En estas pautas se debe incluir una información suficiente de manera que las comidas que se hagan en casa contengan elementos nutritivos necesarios para constituir, juntamente con los proporcionados en el centro escolar, una dieta equilibrada.

Puede ser adecuado dar a conocer todas estas cuestiones a las familias en la primera reunión al principio de curso. Juntamente con otros aspectos de funcionamiento de la escuela. Esto permite resolver las dudas que puedan surgir e incorporar las aportaciones sugeridas por las familias.

No podemos olvidar que el tema del comedor, y la alimentación en general, preocupa enormemente a los padres y a las madres, sobre todo cuanto más pequeños son ellos y el alumnado. La escuela debe dar respuesta a sus preocupaciones y conseguir de las familias una actitud confiada, tranquila y segura que incida positivamente en los alumnos cuando utilicen el comedor.

3.2 ¿Cómo puede contribuirse desde casa a conseguir los objetivos del comedor escolar?

Para ayudar en esta tarea, sería adecuado que las familias se planteasen preguntas como las que ofrecemos en el cuadro de la página siguiente.

En definitiva, con estas pautas se pretende que las familias tengan claro que pueden colaborar y mejorar el servicio en general, así como ayudar a su hijo o hija a adquirir hábitos sanos de alimentación.

Si en cualquier situación escolar es importante el intercambio de información y la participación entre la familia y la escuela, el comedor escolar lo es mucho más.

El aprendizaje que el alumno tiene durante las comidas y el espacio educativo en el marco del comedor escolar será de gran utilidad para integrarlo a su vida cotidiana.





PREGUNTAS A PLANTEAR EN LAS FAMILIAS¹

- ✓ ¿Conoce las pautas de referencia que el centro tiene para anticipar y preparar el momento de comer y las puede reforzar en su casa?
- ✓ ¿Sus hijos o hijas practican, de forma gradual, diferentes normas? por ejemplo: pedir las cosas por favor, comer lo que se les ha servido, no tirar al suelo la comida...
- ✓ ¿Su hijo o hija sabe el nombre de la comida prevista en casa para ese día y comentan algún aspecto específico de ésta? por ejemplo, forma de prepararlo, comida típica de una zona...
- ✓ ¿Ofrece en pequeñas cantidades, con una presentación atractiva y una actitud flexible un plato nuevo?
- ✓ ¿Refuerza el hábito iniciado en la escuela de tomar alimentos menos apetitosos (como verduras) en el niño o la niña?
- ✓ ¿Cuando su hijo o hija no come, analiza cuál puede ser la causa (enfermedad, cansancio, un alimento concreto...)?
- ✓ ¿Ha establecido un tiempo adecuado (alrededor de cuarenta y cinco minutos) para la duración de la comida, según las características de su hijo?
- ✓ ¿Deja participar a su hijo en tareas como poner la mesa, hacer la comida, etc., teniendo en cuenta su edad?
- ✓ ¿Está al corriente del consumo de refrescos y golosinas que su hijo o hija toman entre horas?
- ✓ ¿Procura comer en familia con objeto de desarrollar vínculos afectivos y hábitos sociales?
- ✓ ¿Procura inculcar al pequeño, a la hora de sentarse a la mesa, el gusto por el aspecto personal, de los objetos y los espacios, dispuestos con el máximo de cuidado y limpieza?

¹ Adaptado de Pilar Guerrero y Adela Moyano/ Guix no 224/ Junio de 1996

PAPEL Y FUNCIÓN DE LAS APAS EN LOS COMEDORES ESCOLARES¹

- 1 Orientar al representante de la APA en el Consejo Escolar de Centro para que participe en la elaboración de las directrices para la programación y el desarrollo del servicio de comedor.
- 2 Tomar parte en la aprobación y evaluación de la programación del servicio y velar por que se incluya en la programación general del centro.
- 3 Participar en la elaboración del proyecto presupuestario del servicio realizando aportaciones con criterios alimenticios, educativos y económicos.
- 4 Colaborar con la dirección del centro para definir las actuaciones previas a los contratos.
- 5 Participar en la supervisión de los aspectos administrativos y funcionales del servicio.
- 6 Participar en la Comisión Económica del Consejo Escolar supervisando y certificando los gastos correspondientes al servicio.
- 7 Tomar parte activa en la definición de los menús, velando porque se tengan en cuenta las necesidades dietéticas de los alumnos.
- 8 Informar a los padres del centro de todos los aspectos de interés relacionados con el servicio.
- 9 Establecer un circuito interactivo con los usuarios del comedor y sus padres para recibir y entregar información.
- 10 Velar porque se respeten las tradiciones culinarias de las personas de las distintas culturas que convivan en el centro, incluyendo platos autóctonos y productos gastronómicos de otras procedencias.
- 11 Velar porque el tiempo dedicado a comer este rodeado de un clima relajado, tranquilo y de buena relación.
- 12 Impulsar el desarrollo consensuado por todas las partes implicadas de un reglamento de funcionamiento con el fin de fomentar y conseguir que se respeten a las personas que atienden el comedor, a los compañeros y los monitores.
- 13 Recordar a las personas que atienden el comedor que deben fomentar los hábitos de limpieza y orden personal y colectivo necesarios en esta actividad.
- 14 Buscar las fórmulas adecuadas para que los jóvenes aprendan a saborear los alimentos y descubrir que el hecho de alimentarse, además de ser necesario, puede convertirse en un placer.
- 15 Insistir a toda la comunidad educativa que el tiempo del comedor debe ser una actividad educativa inserta en el funcionamiento de la institución escolar y coherente con los principios básicos del proyecto educativo del centro.

¹Estas propuestas corresponden a las competencias que el consejo escolar de centro tiene sobre el servicio de comedor. Hemos realizado una adaptación pensando en el papel que toda APA tiene al participar en este órgano colegiado.

4 PLANIFICAR EL TIEMPO DE ESPERA ENTRE LA COMIDA Y LA VUELTA A CLASES

Desde nuestro punto de vista el tiempo libre que queda antes y después de comer debería planificarse para ofrecer a los niños y niñas actividades variadas educativas, recreativas y de descanso.

Por un lado es necesario que el niño o la niña puedan descansar y relajarse. En efecto, algunos niños dan señales de cansancio en ese momento del día. Todas las investigaciones sobre ritmos del niño coinciden en el hecho de que el período del mediodía es crítico.

Por otro lado, estos "tiempos libres" constituyen un marco adecuado para favorecer, a través de actividades de entretenimiento, el desarrollo armónico de la personalidad y de la relación con los otros niños y niñas.

Para poner en práctica estos objetivos, dentro del centro escolar, es necesario ofrecer a los niños y a las niñas actividades variadas, que garanticen un equilibrio entre el descanso y los juegos tranquilos, entre la elección individual de cada niño y la planificación colectiva propuesta por los monitores en tiempo libre.

Diferencias individuales

Al programar las actividades el monitor no ha de perder de vista las notables diferencias individuales y las características madurativas marcadamente diferentes en cada una de las etapas del crecimiento entre los niños y las niñas que utilizan el servicio de comedor.

Hay niños que necesitan descansar, otros que son más excitables, otros más tranquilos; algunos necesitan comunicarse, mientras que otros prefieren estar callados; otros necesitan descansar mientras su organismo hace la digestión, los otros tienen, en cambio, ganas de jugar; algunos prefieren ojear libros y otros moverse.

Una planificación correcta de actividades debería elaborarse después de haber observado minuciosamente cuáles son las características de los niños con el fin de ofrecerles un abanico de posibilidades de juegos, actividades y descansos que respondan a sus verdaderas necesidades.

Algunas actividades

En el plano teórico, cuanto más variadas sean las posibilidades, mejor; sin embargo, en el plano práctico, las actividades dependerán de factores coyunturales: local, recursos, número de monitores de tiempo libre, etc.

También hay que tener en cuenta las necesidades fisiológicas de los niños en relación con su edad (los niños hasta los dos años tendrán que dormir casi todo el tiempo y los de tres, cuatro y cinco dormir o descansar al menos una hora).

A continuación ofrecemos un cuadro de actividades con el fin de que sirvan de inspiración para los planificadores de este espacio de tiempo.

ACTIVIDADES EDUCATIVAS (antes de comer)

EDAD	Conversar	Juegos dirigidos	Juegos	Lavarse las manos
2-3	✓	✓	✓	✓
3-4	✓	✓	✓	✓
4-5	✓	✓	✓	✓
6-8	✓		✓	✓
8-10	✓		✓	✓
11-12	✓		✓	✓
12-14	✓		✓	✓
14-16	✓		✓	✓



ACTIVIDADES EDUCADORAS Y SOCIALIZADORAS (durante las comidas)

EDAD	Conversación Dirigida	Conversación	Educación la voz	Educación en el control de ruidos	Educación en posturas adecuadas	Enseñar el uso de utensilios	Educación en la cantidad de raciones	Aprender a comer de todo
2-3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3-4	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
4-5	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
6-8		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8-10		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11-12		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12-14		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14-16		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ACTIVIDADES EDUCADORAS Y SOCIALIZADORAS (espacio educativo después de comer)

EDAD	Dormir	Descansar Cantar,	Música, simbólicos Conversar	Juegos Dirigidos	Juegos	Patio	Ludoteca	Lectura
2	✓	✓						
3	✓	✓						
3-4	1h.	1h	✓	Muñecas, comprar, médicos, papá/mamá	Dibujo, plastilina	✓	✓	✓
4-5	1/2 h	1/2 h	✓	✓	✓	Cuerda	✓	✓
5-6		1/2 h	✓	✓	✓	Pelota	✓	✓
6-8			✓	✓	✓	✓	✓	✓
8-10			✓	✓	✓	✓	✓	✓
10-12			✓	✓	✓	✓	✓	✓
12-14			✓	✓	✓	✓	✓	✓
14-16			✓	✓	✓	✓	✓	✓

Recursos humanos y materiales

Es evidente que para llevar a cabo todas estas actividades es necesario contar con:

- ✓ Un presupuesto económico
- ✓ Animadores o monitores de tiempo libre (1 por 25/30 alumnos)
- ✓ Sala de siesta o descanso, con colchonetas o literas
- ✓ Espacio cubierto destinado a juegos
- ✓ Ludoteca
- ✓ Biblioteca y sala de música

Si la escuela no cuenta con una infraestructura material y humana mínima, difícilmente podrá planificar actividades durante este espacio de tiempo, especialmente en el caso de niños y niñas menores de 6 años.

Por último, creemos que una adecuada organización de este tiempo libre debería constituir uno de los objetivos de la comunidad educativa y por ello tratar de que sea consensuado por maestros, padres, madres, alumnos y especialistas en el tema.





CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES
DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

COLABORA:



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE