

INFORME DE LA COMISIÓN DEL COMEDOR

COMEDOR ESCOLAR ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El comedor escolar, además de contribuir a la organización de la vida familiar, es un servicio educativo que se marca unos objetivos:

1. Promover y desarrollar hábitos alimentarios saludables.
2. Garantizar una dieta saludable.
3. Promover hábitos higiénicos saludables.
4. Desarrollar el compañerismo, el respeto y la tolerancia..

Hoy en día, a los padres nos preocupa la alimentación de nuestros hijos. La obesidad y el sobrepeso tienen ya caracteres de epidemia. Desde las administraciones públicas se trabaja para dar consejos dietéticos saludables pero no debemos olvidar que la educación nutricional de nuestros hijos exige de los padres mucha paciencia y dedicación. Desde el comedor escolar se refuerzan los hábitos aprendidos en los hogares.

LA COMISIÓN DEL COMEDOR

Desde la Comisión del Comedor trabajamos elaborando los menús, controlando la aceptación de los mismos, promoviendo hábitos saludables y de respeto a los compañeros y al entorno.

A la hora de confeccionar el menú, tenemos en cuenta que haya alimentos de todos los grupos para así asegurarnos que la dieta sea variada y equilibrada, y también apostamos por alimentos que tengan cierta aceptación. Sabemos que debemos educar, pero también nos preocupa que los alumnos se alimenten, ya que se enfrentan a jornadas escolares y extraescolares interminables.

Tenemos problemas con la aceptación de muchos alimentos, como las verduras, hortalizas, pescados y frutas; **alimentos todos ellos fundamentales para una dieta equilibrada y variada**. Debemos combinar alimentos que gustan, como la pasta italiana, con alimentos que “aborrecen”, como el pescado (cuatro de cada cinco niños apenas lo prueban) y cerrar el menú con un postre que complete el déficit proteico que supone el no haber comido la ración. Por lo tanto, intentamos encontrar el **equilibrio entre lo deseable y la respuesta real de los alumnos**: menús equilibrados, saludables, y que sean aceptados por la mayoría de los comensales.

Las monitoras del comedor trabajan para que los escolares se esfuercen en comer cada día un poco más, en promover hábitos saludables y en desarrollar en el comedor un clima de respeto y tolerancia.

Los resultados de todo este trabajo son incompletos si los padres no infundimos los mismos principios a los hijos en la comidas de casa.

Desde la comisión del comedor os invitamos a que participéis con nosotros a mejorar el servicio del comedor.

CONTACTO: comisioncomedor@apalarraonaclaret.org

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO

Los alimentos deben aportarnos energía y nutrientes.

- **Energía:** Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías en mayor o menor grado. Los alimentos ingeridos al digerirse, liberan calorías que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc.
- **Nutrientes:**
 - ✓ **Proteínas:** esenciales para la formación de la masa muscular.
 - de origen animal: leche y derivados, carnes, pescados, huevos, embutidos.
 - de origen vegetal: legumbres, frutos secos, cereales, patata.
 - ✓ **Hidratos de carbono:** esenciales para cubrir las necesidades energéticas. Puede ser
 - complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres.
 - simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general.
 - ✓ **Fibra vegetal:** necesaria en la alimentación porque ayuda a prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control de la glucemia. Se encuentran en los cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, hortalizas, frutos secos.
 - ✓ **Grasas:** nos aportan energía de una forma muy concentrada. Pueden ser
 - de origen animal: mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo.
 - de origen vegetal: aceite, margarinas, frutos secos, aguacate.
 - ✓ **Vitaminas:** son sustancias nutritivas esenciales para la vida. Las encontramos en las frutas, verduras y hortalizas (las del grupo A y C) y en las carnes, pescados, huevos y productos lácteos (las del grupo B).
 - ✓ **Calcio:** esencial para la formación del esqueleto y para reparar las pérdidas que producen a medida que se alcanza la edad adulta. Alimentos ricos en calcio: leche y derivados lácteos, y pescados que puedan consumirse con espinas.
 - ✓ **Hierro:** las necesidades de hierro son muy elevadas durante los períodos de crecimiento rápido. En la dieta de las niñas, a partir de la pubertad, la presencia de este mineral debe ser mayor que en la de los chicos. Alimentos ricos en hierro: hígado, riñones, yema de huevo, carnes rojas, pescados rojos. También lo encontramos en legumbres, frutos secos, pero se absorben peor.

EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a los niños y adolescentes de enfermedades que aparecen en la edad adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero más importante es educar en la vida activa. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo (exceso de televisión, ordenador, etc.). La práctica del ejercicio físico es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.