

Sección 5

Problemas didácticos

Lab. 5: Problemas didácticos
01: Audiovisuales

PADRES Y MAESTROS ha venido tratando en los números 48-49, en curso especial para los padres, el tema de «La alimentación de los niños en edad escolar».

Lo hacía en la Sección 1.^a, correspondiente a «Problemas evolutivos»; pero, en este número 51, pasa a hacerlo en esta sección número 5, ya que va a ofrecer una serie de medios didácticos que encuadran mejor aquí.



MEDIOS DIDACTICOS para una experiencia activa:

La alimentación de los niños en edad escolar

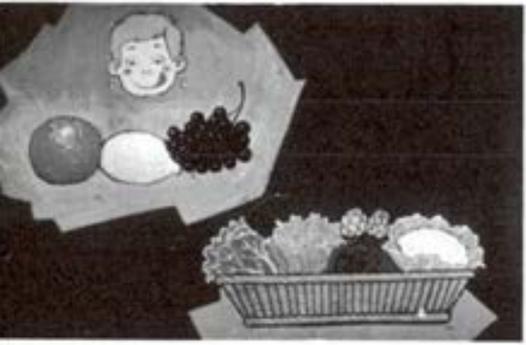
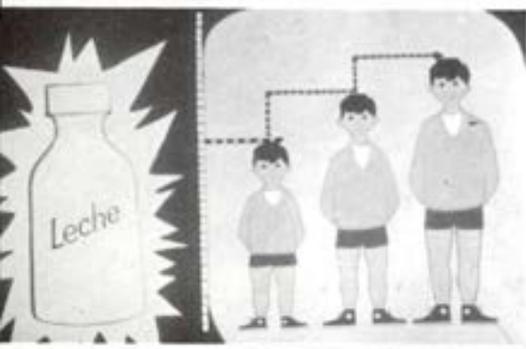
0. ★ No es lo mismo «comer» que «alimentarse». Ni siquiera tampoco es lo mismo «alimentarse» y «saber alimentarse».

Lo que sí es cierto es que «el comer, el alimentarse y el saber alimentarse» tiene y tuvo siempre una pedagogía muy concreta.

1. ★ Por ejemplo: cuando hablamos de «comer», surgen una serie de problemas entre los niños y sus padres, entre los alumnos y los vigilantes de los comedores escolares:

- hay niños que no comen;
- niños que sólo comen lo que les gusta;
- niños que comen fuera de hora;
- niños que no mastican;
- niños que tiran el agua en la mesa;
- niños que no aceptan normas de urbanidad...

Todos estos problemas se refieren a la materialidad de «comer» y sus circunstancias de horarios, normas, comidas...



2. ★ Cuando hablamos, en cambio, de «alimentarse», se piensa ya en otros problemas distintos:

- ¿qué comiste a mediodía?
- no te es bueno comer tanto jamón;
- come queso, que es muy bueno;
- la verdura es necesaria;
- el helado no alimenta nada...

3. ★ Finalmente, si decimos: lo importante es que los niños «sepan alimentarse», el catálogo de aspectos educativos cambia fundamentalmente.

En efecto: uno aprende a comer, generalmente, según normas que le vienen del exterior y en función de unos alimentos que tiene a mano; uno se alimenta, incluso sin saberlo; o sus comidas, en todo caso, son seleccionadas por los mayores.

Pero «saber alimentarse» supone que el niño va a saber seleccionar los alimentos precisos para su desarrollo mejor. En «comer» y «alimentarse», el niño, de algún modo, se deja ir. En «saber alimentarse», el niño es quien decide y va por delante.

Un niño «mal educado» (si se puede hablar así) puede «comer», y «alimentarse», en consecuencia; pero nunca sabrá elegir los alimentos que le van bien: «no sabrá alimentarse».

La educación supone, por tanto, que el niño toma parte activa en «su» alimentación, selecciona, se decide. Y, para ello, es necesario lo siguiente:

- conocer el «valor» de los alimentos (proteínas, calorías, vitaminas...);
- conocerse a «sí mismo» y necesidades particulares de alimentación;
- conocer las «dietas» personales que conllevan esa alimentación;
- aceptar y «querer» esa alimentación, como un valor personal;
- meterse «activamente» en todo lo que implique su proceso alimenticio.

«Saber alimentarse»

Los padres, en general, se quejan de que los niños «no comen»; se

preocupan, sobre todo en la primera infancia, de que se «alimenten» bien; pero, salvo raras excepciones, nadie se ocupa reflejamente de que «aprenda a comer» lo que más le conviene.

En todo caso, procuran que aprendan a no cometer los excesos consabidos o a guardar un régimen que el médico les indique. Y es que ellos mismos, los padres, no tienen, ni nadie les dio, unos conocimientos suficientes de lo que podría ser un buen programa de alimentación.

Por ello, cada vez más, la escuela va cogiendo, entre sus actividades, la de que sus alumnos aprendan a comer; lo mismo que aprenden matemáticas o geografía, deben esforzarse en saber escoger su alimentación propia y considerar este aprendizaje como un gran valor personal: de algún modo, el alimento, lo que asimilamos, somos «nosotros mismos».

Todo el mundo se queja de que un niño esté gordo y no pueda correr; o tenga problemas, en la convivencia con los demás, por su rotunda figura. Pero nadie se pone a pensar cómo, en un tanto por ciento muy elevado de casos, la gordura o el exceso de peso pudo haberse evitado. Las amarguras, privaciones, dietas, preocupaciones por las que pasa un adulto para evitar su gordura, bien merecen la pena de hacer un esfuerzo por un buen programa escolar de alimentación.

Aparte de esto, una alimentación más racional es una fuente de energía imprescindible para un buen trabajo y rendimiento operativo: el desarrollo intelectual, la fatiga, la capacidad de atención, la expresión dinámica y corporal requieren unos condicionamientos fisiológicos precisos.

No cabe duda que, después de todo esto, de conocer con cierta claridad la alimentación específica que cada persona requiere, vendrá siempre el problema de no querer privarse de una serie de comidas que puedan ser perjudiciales, pero que dan satisfacción inmediata. Un programa educativo debiera atender también a la motivación personal para que cada uno sepa y quiera decidir; lo cual seguramente se conseguirá la mayoría de las veces, si cada niño ha experimentado, durante su vida escolar, la satisfacción que pueda producirle una alimentación equilibrada.

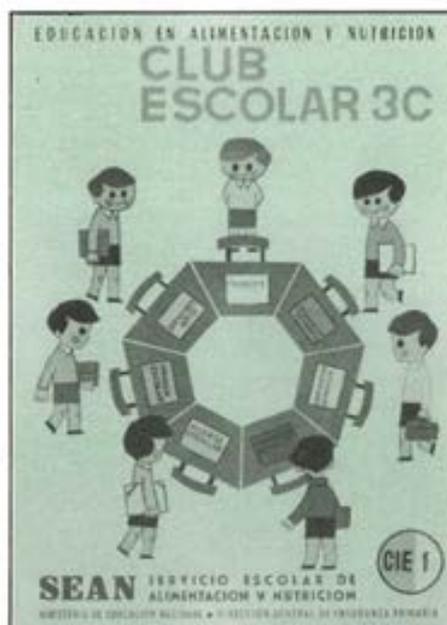
Una experiencia activa

En septiembre de 1964, la Dirección General de Enseñanza Primaria publica un folleto titulado «Club Escolar 3C», cuya portada reproduci-

mos aquí y que desarrolla brevemente 6 unidades educativas para que el niño participe activamente en su alimentación y nutrición:

1. Enseñanza de la alimentación.
2. Complemento alimenticio.
3. Comedor escolar.
4. Huerto escolar.
5. Granja escolar.
6. Club escolar.

El estudio es propiedad del Consejo Técnico Nacional del Programa de Educación en Alimentación y Nutrición, promovido por el Gobierno español, en colaboración con U.N.I.C.E.F. y F.A.O. Escriben J. Pintado, Maximino Sanz e ilustra Carlos Puente.



★ Fotocopiamos ahora las hojas correspondientes a cada uno de los seis capítulos, donde se indican actividades que pueden desarrollar cada uno de los equipos de alumnos.

El equipo de

ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACION

puede hacer, entre otras cosas:

- Celebrar, como los demás, sus reuniones de equipo.
- Preparar el material educativo.
- Conservar ese mismo material.
- Adquirir y distribuir los libros, cuadernos y otros materiales de enseñanza.
- Copiar los ejercicios prácticos para los demás.
- Realizar pruebas objetivas.
- Llevar los libros de calificación.
- Suscribir los cuadernos de notas para la familia.
- Observar el estado de nutrición de ellos mismos y de sus compañeros.
- Seguir la evolución de sus helios y pesos, y



aquellas otras trabajos que ellos mismos vayan creando.

El equipo del

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

puede hacer, entre otras cosas:

- Celebrar, como los demás, sus reuniones de equipo.
- Registrar por cuadrantes, el peso y talla de todos los niños.
- Realizar los gráficos de crecimiento.
- Preparar o recibir el C. A. y distribuirlo.
- Distribuir a los que lo toman.
- Actuar a influir sobre los niños que no lo toman y
- Hacer pequeñas encuestas en el pueblo, en el barrio, etc., sobre consumo de leche.
- Llevar a cabo estudios sobre la leche y sus derivados.
- Ejecutar dibujos, transelegramas, cartogramas para la difusión de la leche como alimento completo, y



aquellas otras actividades que vayan descubriendo.

El equipo del

COMEDOR ESCOLAR

puede hacer, entre otras actividades:

- Celebrar, como los demás, sus reuniones de equipos.
- Ayudarse unos a otros como lin esencial.
- Intervenir en la organización y marcha del Comedor.
- Determinar, a la vista de las menús, los alimentos que deben adquirirse.
- Encargarse del almacen o despensa de víveres, y formalizar los pedidos de alimentos.
- Llevar los libros de contabilidad.
- Cuidar del orden, como en familia, durante la comida.
- Tener al día las fichas de consumos con el registro de helios y pesos.
- Hacer encuestas sobre la aceptabilidad de los alimentos o menús.
- Preparar los transelegramas de cada minuto y colocar los que correspondan a cada día.
- Vigilar los pasatiempos durante la sobremesa sobremesa, y



aquellas otras actividades que vayan descubriendo.

El equipo del

HUERTO ESCOLAR

puede hacer, entre otras actividades:

- Celebrar, como los demás, sus reuniones de equipo.
- Ayudarse unos a otros como lin esencial.
- Intervenir en la organización y marcha del huerto.
- Determinar los equipos de trabajo y personas a su cargo.
- Trabajar (planear, abonar, regar y dar labores).
- Conservar los herramientas y útiles.
- Colaborar en el análisis de terrenos y a la determinación de abonos.
- Encargarse del almacen de semillas y abonos, y formalizar los pedidos necesarios.
- Cuidar el sembrar.
- Promover la creación de huertos infantiles y familiares.
- Llevar el libro de rendimientos por parcelas y acordar los premios que deben otorgarse.
- Tener al día las fichas de cultivos y de cosechas.
- Almacenar a las plantas ornamentales que están en el campo.
- Ejecutar transelegramas, dibujos, cartogramas sobre horticultura, y



aquellas otras actividades que vayan descubriendo.

El equipo de la

GRANJA ESCOLAR

puede hacer, entre otras cosas:

- Celebrar, como los demás, sus reuniones de equipo.
- Ayudarse unos a otros como lin esencial.
- Estudiar la mortalidad y morbilidad de granjas que deban establecerse en la escuela.
- Llevar la organización y marcha de cada una, si son varias (avícola, canícola, cerda, vacuno, piscícola, apícola, etc.).
- Determinar los equipos de trabajo y modalidad de la granja asignada.
- Atender a la cría y cuidado de los animales.
- Promover la creación de granjas infantiles y familiares.
- Tener al día las fichas de cada animal y sus rendimientos.
- Llevar los libros de gastos y de ingresos ingresos, y



aquellas otras actividades que vayan descubriendo.

El equipo del

CLUB ESCOLAR

puede hacer, entre otras cosas:

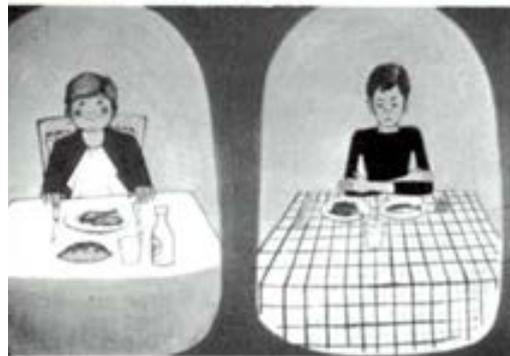
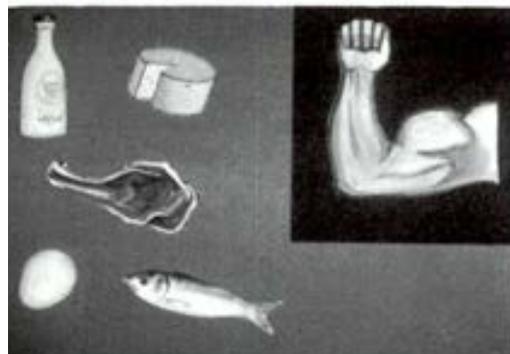
- Celebrar, como los demás, sus reuniones de equipo.
- Ayudarse unos a otros como lin esencial.
- Llevar el libro de reuniones del Club.
- Tener al día el fichero de socios y de su trabajo.
- Organizar las sesiones del Club para familiares.
- Promover charlas, conferencias, ciclos cinematográficos a cargo de personas especializadas del pueblo o barrio.
- Preparar sesiones de cine, teatro, guignol, etc.
- Ejecutar el mural y notas informativas.
- Editar el periódico infantil.
- Montar exposiciones trimestrales y anuales con los trabajos de todos los equipos.
- Adquirir material para el Club (aparatos de radio, de TV, de cine, magnetófono, ilustrográficas, etc.).
- Llevar la biblioteca circulante, y



Aquellas otras actividades que vayan descubriendo, tanto para el equipo de Club como para todo el Club Escolar 3C, en relación con los restantes 5 equipos.

EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

El Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición (S.E.A.N.) tiene ya editados (Ed.) o en preparación (Prep.), en una primera etapa, unos **medios pedagógicos** que ayuden a la realización práctica del programa de Educación en Alimentación y Nutrición. Dichos medios, agrupados en **siete series**, son:



SERIE AZUL: EDUCACION EN NUTRICION

Sección de PEDAGOGIA

- Libros: 1. Educación en Nutrición. 200 páginas. (Prep.)
- Folletos: 1. Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición. 64 páginas. (Ed.) 2. Programa de Educación en Alimentación y Nutrición. 48 páginas. (Prep.)
- Franelogramas: 1. Las seis unidades educativas. (Ed.) 2. Las seis unidades de nivel. (Ed.)
- Diapositivas: 1. Programa de Educación en Alimentación y Nutrición. 20 fotografías. (Ed.)

Sección de NUTRICION

- Libros: 1. Alimentación y Nutrición. 200 páginas. (Prep.)
- Folletos: 1. Encuesta sobre estado nutricional de nuestros niños. (Ed.) 2. Los siete grupos de alimentos. (Preparación.)
- Franelogramas: 1. Los siete grupos de alimentos. (Editado.) 2. Clasificación funcional de los alimentos. (Ed.)
- Diapositivas: 1. Clasificación funcional de los alimentos. (Prep.) 2. Los siete grupos de alimentos. (Preparación.) 3. Grupo primero de alimentos. (Editado.) 4. Grupo segundo de alimentos. (Editado.) 5. Grupo tercero de alimentos. (Ed.) 6. Grupos cuarto y quinto de alimentos. (Ed.) 7. Grupos sexto y séptimo de alimentos. (Ed.) 8. Dieta equilibrada. (Prep.)

- Cartelógrafos: 1. Los siete grupos de alimentos. (Editado.)

Sección de PRODUCCION DE ALIMENTOS

- Libros: 1. Producción de alimentos. 160 páginas. (Ed.)
- Folletos: Cultivo de hortalizas. (Prep.) 2. Cultivo de frutales. (Prep.) 3. Avicultura. (Prep.) 4. Piscicultura. (Prep.) 5. Cunicultura. (Prep.) 6. Ganado vacuno. (Prep.) 7. Ganado de cerda. (Prep.)
- Diapositivas: 1. Vida de las plantas. (Ed.) 2. Riego y labores. (Ed.) 3. Semillero. (Ed.) 4. Plagas y enfermedades. (Ed.) 5. Crianza de animales. (Ed.)

Sección de ECONOMIA DOMESTICA

- Libros: 1. Economía Doméstica. 132 páginas. (Prep.)
- Folletos: 1. El presupuesto familiar. (Prep.) 2. Compra inteligente de alimentos. (Preparación.)
- Franelogramas: 1. El presupuesto familiar. (Ed.) 2. Preparación de alimentos. (Prep.) 3. Compra inteligente de alimentos. (Editado.)
- Diapositivas: 1. El presupuesto familiar. (Ed.) 2. Compra de alimentos. (Prep.) 3. Higiene de los alimentos. (Prep.) 4. Preparación culinaria de los alimentos. (Prep.) 5. Conservación de los alimentos. (Preparación.)

SERIE NARANJA: ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACION

- Libros: 1. Guías didácticas. 100 págs. (Preparación.)
- Diapositivas: 1. Enseñanza de la alimentación. (Preparación.)

SERIE AMARILLA. COMPLEMENTO ALIMENTICIO

- Folletos: 1. La leche, complemento alimenticio. 40 págs. (Ed.) 2. Reconstitución de la leche en polvo. 48 págs. (Ed.)
- Diapositivas: 1. La leche, complemento alimenticio. 20 fotografías. (Ed.)

SERIE ROJA. COMEDORES ESCOLARES

- Libros: 1. Plan de Comedores Escolares. 160 páginas. (Ed.)
- Folletos: 1. Qué es el Comedor Escolar. (Preparación.) 2. Cómo se monta un Comedor Escolar. (Prep.) 3. Funcionamiento del Comedor Escolar. (Prep.) 4. Minutas del Comedor Escolar. (Editado.) 5. Preparación culinaria de las minutas. (Ed.) 6. Recetario práctico para el Comedor Escolar. (Prep.)
- Diapositivas: 1. El Comedor Escolar. (Prep.)
- Franelogramas: 1. Minutas desayuno: 1 franelograma. (Prep.) 2. Minutas almuerzo: 18 franelogramas. (Prep.) 3. Minutas comidas: 8 franelogramas. (Prep.) 4. Instalaciones del Comedor Escolar. (Ed.)
- Cartelógrafos: 1. Promoción de Comedores Escolares. (Ed.) 2. Las instalaciones del Comedor Escolar. (Prep.) 3. Junta Económica del Comedor Escolar. (Prep.)

SERIE VERDE. HUERTOS ESCOLARES

- Folletos: 1. ¿Qué es el Huerto Escolar? (Preparación.) 2. El Huerto Escolar, experiencia piloto de Asturias. (Ed.) 3. Cultivos del Huerto

Escolar: A) Zona Cantábrica. (Prep.) 4. Cultivos del Huerto Escolar: B) Zona Aragonesa. (Prep.) 5. Cultivos del Huerto Escolar: C) Zona Catalana. (Prep.) 6. Cultivos del Huerto Escolar: D) Zona Mediterránea. (Ed.) 7. Cultivos del Huerto Escolar: E) Zona Centro: meseta Norte. (Preparación.)

8. Cultivos del Huerto Escolar: F) Zona Centro: meseta Sur. (Preparación.) 9. Cultivos del Huerto Escolar: G) Zona Andaluza. (Prep.) 10. Cultivos del Huerto Escolar: H) Zona Canaria. (Prep.)

- Diapositivas: 1. El Huerto Escolar. (Prep.)

SERIE MARRON. GRANJAS ESCOLARES

- Folletos: 1. Qué es la Granja Escolar. (Prep.) 2. La Granja Escolar, experiencia piloto de Huesca. (Ed.)

- Diapositivas: 1. La Granja Escolar. (Prep.)

SERIE VIOLETA. CLUB ESCOLAR

- Folletos: 1. El Club Escolar 3C. (Ed.) 2. Las 3C del Club Escolar. (Prep.) 3. Actividades del Club Es-

- colar. (Preparación.)
- Diapositivas: 1. El Club Escolar. (Ed.)

SERVICIO ESCOLAR DE ALIMENTACION Y NUTRICION
Martínez Campos, 14.
Madrid-10

Comentario didáctico

Toda esta serie didáctica de medios para una mejor alimentación escolar y para una educación de los alumnos quizá no ha tenido la repercusión que se merecía. Sean cuales fueren las causas, nadie puede afirmar que los escolares españoles estén dotados de los conocimientos y aprendizaje preciso para que «sepan comer debidamente por su cuenta».

Pero seguramente tampoco lo están los profesores ni los padres.

Por eso, prescindiendo un poco del éxito que haya podido o debido tener este programa, lo importante es reflexionar sobre la amplitud de los aspectos que trata:

a) Es, en primer lugar, un programa informativo. En su serie azul, da abundantes detalles de los principios pedagógicos que deben mover un programa de alimentación; proporciona una buena clasificación de los alimentos básicos y el estado real nutritivo de los alumnos; indica las fuentes principales de producción alimenticia y guía la adquisición y control de la alimentación familiar.

b) En su serie naranja, intentaba proporcionar las guías didácticas generales que deben configurar la enseñanza. Quizá ahí se podría pedir una mayor amplitud de programa, insistiendo sobre todo en la actitud del maestro y en la programación general, a través de los distintos grados y etapas del desarrollo del niño. No tenemos noticias ni material para más detalles.

c) Llama «complemento alimenticio» al vaso de leche que se difundió como una hidrografía blanca por el país; pero que todavía su consumo a nivel escolar es deficitario en España.

d) Hace un esfuerzo especial, en su serie roja, sobre Comedores Escolares, llamados a ser hoy, sin duda, unos centros de educación alimentaria de primera línea. Porque, si bien es cierto que de poco vale el que coman racionalmente en el colegio si luego en casa rompen o desequilibran la dieta que allí se les pueda dar, en ningún sitio como en el colegio puede adquirirse una alimentación que, además de nutrir, pueda enseñar. Ciertos programas escolares, aparte de las enseñanzas teóricas de la clase, hacen que sus alumnos tengan alternativa para elegir en autoservicio su complemento personal y reflexionar luego en clase con el profesor las dietas semanales de casa y del colegio. Esto puede parecer obsesivo y que llegue a crear personas preocupadas porque se pasaron unos gramos de su peso ideal. En este peligro, desde luego, puede caerse y llegar así a aborrecer todo programa de alimentación; pero es muy probable que el buen sentido se imponga y que los niños empiecen a no guiarse tanto por lo que «les echen en el plato», sino por lo que de verdad les hace bien y les pone en forma.

e) Una experiencia muy bonita, elemental, nada platónica, es la necesidad urgente de que los niños vuelvan a manchar sus manos en la tierra, cultiven tomates, rieguen me-

suradamente las cebollas y logren cada uno su propio manzano y peral. La idea del huerto escolar es uno de los elementos más digestivos para aprender a comer, mientras nos sigan gustando las berzas y no podamos prescindir de las lechugas. Colegio sin huerto es el fruto atollado de la ciudad sin parques.

f) La granja escolar, serie marrón, nos hace pensar a veces en la gallina que se mete en clase o en el conejo que huele y acaba por dejarse en el pasillo. Parece como si toda la escuela no pudiese aguantar entre sus muros más que la naturaleza muerta: pájaros disecados, láminas de bisontes y faisanes delicadamente pintados a plumilla. Pero nada vivo. En todo caso, se admite ahora un canario en un rincón o la pecera estratégica. Las granjas suelen dar mal olor y los cerdos no son suficientemente limpios. Sin embargo, cuando nos alimentamos con ellos forman parte de nosotros mismos. Lástima que tengamos que matarlos para convivir. Se hace cuesta arriba el tener una granja. Lo más, un museo. Se olvida fácilmente que, a veces, educa más una gallina o un pato que un profesor (si es cierto que sólo lo que entra dentro del niño es lo que vale). Granjas y huertos escolares tienen un sustitutivo poco eficaz en esas visitas programadas a fincas y granjas industriales.

g) Club escolar: se concibe como una opción de los alumnos, en régimen de actividad libre.

¿Qué se puede hacer?

PADRES Y MAESTROS no pretende ni sabe dar la receta efectiva para cada niño ni decirle siquiera a cada padre cuál es su obligación concreta. La alimentación de los niños está condicionada tantas veces por necesidades económicas, estilos de platos regionales, horarios de comidas, gustos personales, educación familiar, incidencia de propaganda sobre determinados alimentos... Lo que sí vale la pena es un estudio conjunto del colegio y de las familias para proporcionar al niño la sabiduría de una correcta alimentación; aunque no la siga, aunque no tenga siquiera ocasión de seguirla. Médicos, sociólogos, cocineros tienen mucho que hacer y decir. Quizá un Comedor Escolar, científicamente organizado, sea la mejor actividad para montar, con su motivo, clases, conferencias, registros, menús, encuestas que lleven a padres y maestros la necesidad urgente de que los niños se alimenten bien.

Seguiremos con el tema.