

COMER JUNTOS

Ministerio Desarrollo Social
Dir. Prov. de Seguridad Alimentaria



santa.gob.ar



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE "COMER JUNTOS"?

Comer implica un COMENSAL, una COMIDA y una CULTURA que los legitima como tales. Compartir la mesa, comer juntos, trasciende lo que comemos.

Comer, no solo es ingerir nutrientes para mantener la vida, sino que es un proceso complejo que trasciende al comensal, lo sitúa en un tiempo, en una geografía y en una historia con otros, compartiendo, transformando y transmitiendo aquello que llama comida.

**COMENSALIDAD es comer juntos, la palabra significa:
CO= compartir, MENSA=mesa.**

La comida satisface un instinto de supervivencia básico, desde que existían los cazadores y recolectores, y para sobrevivir era necesario compartir la tarea de la caza, para poder compartir el alimento.

Compartir la misma mesa, ha tenido diferentes significados a lo largo del tiempo. Comer juntos indica la pertenencia a un grupo, como por ejemplo: culturas, naciones (comida argentina, mexicana, italiana, japonesa, etc) regionales, familiares, incluso institucionales, o en grupo de amigos y amigas, entre otros.

Las instituciones provinciales como los Centros de Acción Familiar, las Residencias de niñas, niños y adolescentes, las residencias de adultos mayores, son espacios potenciales para mejorar la alimentación de la población, favorecer hábitos alimentarios saludables, prevenir enfermedades, lograr y sostener un adecuado estado nutricional.

Es desde aquí, que se busca promover una alimentación segura, saludable y soberana, no solo poniendo foco en la calidad y cantidad de los alimentos, sino también en fomentar la Comensalidad, aprovechando el momento de la comida, para el encuentro y el diálogo, para la interrelación, para fortalecer vínculos, disfrutar de la compañía de los demás, transmitir valores, hábitos saludables y costumbres.

BENEFICIOS DE LA COMENSALIDAD:

La manera en que se come en las instituciones, trasmite a los niños y niñas un aprendizaje sobre los hábitos alimentarios en la primera etapa de la vida. Desde el servicio de alimentación, se reconoce la importancia en el crecimiento y desarrollo en un contexto familiar o institucional que transmita valores, educación, afecto, y contención.

SOCIAL

- ✓ La forma en la que se sirven los alimentos, el tipo de alimento que se ofrece, lo que se come y lo que no se come en las instituciones, moldean los hábitos y preferencias alimentarias de niños y niñas en edades posteriores.
- ✓ Se llama contexto social de la alimentación, a todas las situaciones alrededor de los niños y las niñas que influyen en cómo van a comer. Por ejemplo: con el televisor, el celular, con discusiones, sin acompañamiento, sin la mirada que los contenga y guíe, entre otros.



- ✓ En el contexto de la alimentación, la comensalidad, puede contribuir en la comparación social. Entendiendo por esto, la forma en que los niños y las niñas tempranamente adquieren hábitos (positivos o negativos) dependiendo del referente de la institución con el que hace la comparación.
- ✓ Tanto en los niños y niñas como en los adultos, la forma en que se comporta en las comidas influye de manera significativa, para determinar qué, cuánto y cómo comen. Ejemplo: si un adulto referente transmite su rechazo por un alimento nuevo y saludable, es probable que los niños y las niñas imiten su comportamiento rechazándolo también.

SALUD

- ✓ El compartir la mesa en la institución, ayuda a la introducción de nuevos sabores, presentaciones de la comida y maneras de cocinar, que garantizarán la variedad en la alimentación de los niños y las niñas, favoreciendo un adecuado crecimiento y desarrollo.

EMOCIONAL

- ✓ Cuando en las instituciones, los niños y las niñas pueden hablar y compartir con sus referentes, puede ser un buen momento para entablar el diálogo sobre cómo fue su día, conocer si tiene nuevos amigos y amigas o no, sus inquietudes, sus preocupaciones, etc.

- ✓ Comer con otros, hace que haya un sentido de pertenencia. De este modo, se crea la sensación de seguridad, se promueve la solidaridad y la cooperación.

EDUCATIVOS

- ✓ Compartir la comida, las tareas previas o posteriores a este momento, como poner la mesa, ayudar a servir, recoger los platos, etc. contribuyen a otorgar un sentido de responsabilidad, sentimientos de seguridad y a elevar la autoestima en los niños y niñas.
- ✓ Cuando se comparte la comida, se ayuda a los niños y a las niñas a comprender el conjunto de normas de educación que cada cultura trasmite en la mesa. Que no fueron hechas como algo obligatorio a seguir, sino que establecen límites de respeto, para hacer el momento más agradable. Por ejemplo: que los niños y niñas se encuentren sentados alrededor de la mesa.
- ✓ Sin pretender hacer de los niños y niñas, pequeños adultos; transmitir normas de educación, les da un capital social para su vida adulta, en la que tendrán que experimentar comer con otros comensales que no son de su familia o de la institución.





ALGUNOS CONSEJOS.....

- ✓ Durante las comidas compartidas también emergen conflictos, puede que los niños y las niñas se peleen o que surjan discusiones entre los comensales, ejemplo: por no querer comer o por no comer de la forma en que se considera ideal. Es necesario buscar una solución a los problemas dialogando, escuchando y enseñando.
- ✓ Fomentar la comensalidad, como un espacio de enriquecimiento individual y grupal... ¡A no desanimarse!
- ✓ Si la comida compartida no es el "momento ideal", o los niños rechazan los nuevos alimentos, lo que vale es perseverar y buscar nuevas estrategias tanto para la incorporación de éstos, como en la comensalidad.
- ✓ El uso de dispositivos tecnológicos como teléfonos móviles, televisores, tablet, otros, dificultan compartir en el momento de la comida... ¡Son enemigos de la comensalidad!
- ✓ Invitar a los niños y a las niñas a preparar y recoger la mesa.
- ✓ Ritualizar la preparación de la mesa. Por ejemplo: una canción que convoque a todos a sentarse, un pizarrón con el menú del día, y que el personal de cocina les cuente la preparación, etc.
- ✓ Presentar los alimentos de manera atractiva y ser cuidadosos para servirlos.

Trabajar juntos en poner en práctica un concepto fundamental para el Servicio de Alimentación - MDS.



JUEGOS EN DINÁMICA DE GRUPO: "COMENSALIDAD"

Aquí van algunas propuestas para poner en práctica, en las instituciones, con los niños, niñas y adultos.

★ Nombre propuesta: **"MEEEESSAAAAZZZAAAAA"**

Cada Institución, según sus posibilidades, tenga un invitado o una invitada, o varias personas a almorzar, con el que se aborde el tema de la importancia de la comensalidad en la familia o en la Institución.

Objetivo:

- ✓ Compartir con los invitados e invitadas del día, el momento del almuerzo, estimulando la conversación sobre temas de interés de los niños y niñas.
- ✓ Relacionarse con sus compañeros y compañeras y los referentes institucionales presentes, a través de las tareas distribuidas entre los niños y niñas, en relación a la preparación de la mesa (manteles, servilletas, platos, vasos, cubiertos, paneras, etc.)
- ✓ Incorporar hábitos de higiene, responsabilidad y autovalimiento en los niños y niñas.

Tamaño del grupo: Cualquier número de participantes.

Ámbito físico: Una sala amplia (o la habitual) en donde almuercen con el invitado.

Tiempo utilizado: Hora del almuerzo.

Frecuencia: puede ser semanal o mensual (según disponibilidad de la Institución), para que todos los niños de la sala puedan invitar a alguien.

Desarrollo:

- El referente de la sala, trabajará con los niños y niñas previamente realizando una lista sobre las preguntas que les gustaría realizar a los invitados e invitadas.
- Tomando como preguntas disparadoras, por ejemplo: como era su jardín o salita de 3-4 años, a que les gustaba jugar, cuál era su comida favorita en el jardín y como se llamaban sus compañeros, compañeras y docente, etc.
- Una vez puesta la mesa con la ayuda de los niños y niñas, se hace pasar a los invitados e invitadas, eligiendo un lugar especial.

- Se puede trabajar junto con los cocineros y cocineras el menú del día, reconociendo los nombres de los ingredientes del mismo, como así también el postre y la bebida.
- Decorar o pintar un mantel para la mesa.
- Es importante recordar lavarse de manos, en los distintos momentos de la jornada.
- En caso de no contar con la presencia de un familiar, se puede invitar a alguien de la institución.
- Finaliza la propuesta, entregando un obsequio realizado por los niños y niñas (puede ser un dibujo o lo que puedan realizar), agradeciendo la presencia y el tiempo compartido durante el almuerzo con los niños y niñas, reconociendo la importancia de la comensalidad tanto en la institución como en la familia.

★ Nombre de la propuesta: **¡A LA MESAAAA!**

Está indicada para trabajar con el personal de las instituciones: la comensalidad, definiciones, criterios y ejemplos.

Objetivos:

- ✓ Estimular la comensalidad en la familia y en la Institución.
- ✓ Visualizar y analizar el comportamiento grupal a la hora del almuerzo de los participantes.
- ✓ Desarrollar la capacidad de los participantes para darle sentido significativo a la comensalidad.
- ✓ Reconocer las actitudes y los valores sobre el tema.

Tamaño del grupo: 10 o más participantes.

Ámbito físico: Una sala amplia (o la habitual)

Tiempo utilizado: Una a dos horas según la cantidad de personas.

Desarrollo:

El coordinador de la dinámica, dividirá a los participantes en dos grupos, y se entregará a cada uno por escrito, una situación que deberán dramatizar. Las cuales serán distintas, una identificará a un grupo que valoriza el espacio de comensalidad y el otro, lo contrario.

Para ello el coordinador ayudará a los participantes en organizar la dramatización, pidiendo que identifiquen y resalten muy bien las consignas.

Se dramatizarán en un lapso breve, con la finalidad de identificar con cuál de estas dos escenas nos vemos reflejados diariamente.

En el caso de que el grupo necesite asesoramiento por parte del coordinador, se brindará como ejemplo alguna de estas situaciones que los orienten:

✓ Una familia (papá, mamá, niños, niñas, adultos mayores), en donde cada uno tendrá un rol en la dramatización:

- El que enseña con el ejemplo.
- El que enseña con la palabra.
- El solidario y cooperador.
- El que pone límites.

✓ Una familia, en donde cada uno tendrá un rol en la dramatización:

- El que no escucha nada.
- El que mira el celular todo el tiempo.
- El que está atento al televisor.
- El que tiene que hacer todo solo a la hora del almuerzo.

El coordinador desarrollará algunos conceptos generales sobre “la comensalidad” ¿Qué es? ¿Por qué es importante? ¿Qué podemos hacer para mejorar, tanto en la familia como en la institución?

Finaliza la propuesta luego de generar un espacio de reflexión sobre la temática, se dispone un afiche con el dibujo de una mesa con mantel. Se le entrega a cada participante el dibujo de un plato, vaso, cubiertos, para que escriba en el mismo la respuesta a: “**¿CUÁL ES MI APOORTE A LA COMENSALIDAD?**” y pegándolos en el afiche vayan armando la mesa. ■