



Entre 9 y 13 años

LA COMENSALIDAD

EN Y DESDE LA ESCUELA

La forma en que nos alimentamos suele ser objeto de reflexión en clave nutricional, pero también puede aportar elementos para pensar las formas de intercambio, encuentro y diálogo que supone compartirla con otros.

La escuela es una institución clave en este tema, no sólo porque en ella se brindan servicios alimentarios sino porque en el plano educativo se pueden abordar los alimentos de forma transversal desde distintas áreas (la producción, el consumo, las formas de intercambio, los aspectos nutricionales, saludables, sostenibles y bromatológicos, los hábitos alimentarios, etc.).

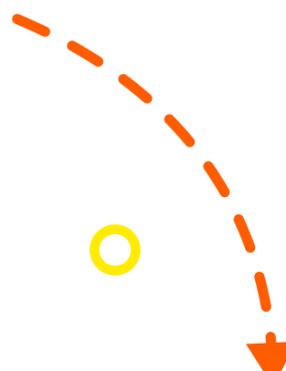
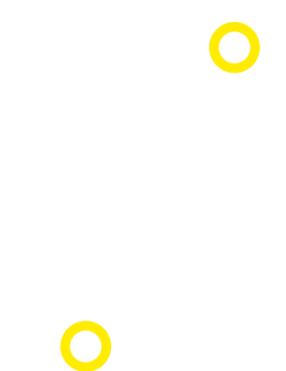
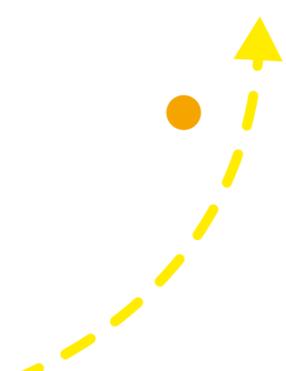
En ese sentido, hablar de la comensalidad **desde la escuela** –como objeto de conocimiento que, en sus diversas disciplinas, puede dar lugar a un acercamiento enriquecido por múltiples miradas– y **en la escuela** –es decir, todo aquello que ocurre en su espacio y tiempo, y que puede ser incorporado como objeto de reflexión y trabajo institucional.

Enmarcar a la comensalidad como parte del proceso educativo permite ampliar los alcances de la enseñanza y del aprendizaje más allá del espacio del aula. Las formas de organización que proponemos en la escuela están asociadas con el momento de la comida, los tiempos destinados a ella y la relación que se establece entre educadores y estudiantes. Todas las mencionadas constituyen procesos marcados por el disfrute que no están exentos de tensiones.

La hora del almuerzo suele significar un corte en la jornada escolar en el que se modifican las formas de organización del aula: es un momento en el que la mirada del educador cambia, las relaciones entre estudiantes se establecen de formas menos reguladas por los adultos y se gestan dinámicas de encuentro e intercambio particulares.

Para algunos niños y niñas, el comedor representa un espacio en el que, además de encontrarse con sus pares a la hora de comer, reciben afecto y se sienten cuidados. Sin embargo, la comensalidad en la escuela es también para muchos un momento en el que pueden producirse situaciones de malestar: cómo y con quiénes sentarse, los temas de conversación que surgen en la mesa, la mirada de los otros sobre la relación de cada uno con la comida –qué, cuánto y cómo comemos– y sobre el propio cuerpo, son algunas de las cuestiones que pueden resultar incómodas. Pero son, también, temas que pueden recuperarse como parte del trabajo escolar para hacer de ellos un insumo pedagógico y parte de una reflexión sobre cómo estar juntos.

Dar lugar a la mirada de chicas y chicos sobre el momento de compartir la mesa y sobre su alimentación puede ser **una oportunidad para hacer de la comensalidad en la escuela una experiencia agradable e inclusiva y enriquecer la relación con la comida**, con los otros y con ellos mismos.





Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con la noción de comensalidad.
- Reconocer los factores culturales y sociales que se incluyen en la alimentación.
- Realizar un proyecto a partir de la observación y experimentación en torno a la noción de comensalidad que permita conocer las relaciones entre alimentación y los sentidos y significados de compartir.

Actividad

Se ha comprobado que los alimentos favorecen el establecimiento de lazos sociales entre individuos de la mayoría de las especies animales. Esto ocurre no solo en los vínculos filiales, sino también en los grupales, fundados en las prácticas de reparto y en el compartir alimentos, en la comensalidad.

A través de la comensalidad, se organizan, fortalecen y reeditan en cada comida las relaciones que sostienen a un grupo y a una sociedad. En el espacio escolar, el profesorado y el personal del comedor escolar desempeñan un papel fundamental en la dinámica que se produce entre las niñas y niños con los alimentos, con el espacio y entre las personas que los comparten.

“El comedor, un espacio de todos” es una iniciativa que convoca a las y los estudiantes a reflexionar sobre la alimentación y la comensalidad, y a trabajar juntos sobre ideas de apropiación e integración al espacio del comedor escolar.

Para introducir la temática, se inicia con un intercambio entre el conjunto de estudiantes sobre la importancia de compartir alimentos, por qué consideran que es importante o no, y analizan la dinámica que ocurre en el espacio donde comen (el aula o el comedor escolar).

Seguido, se propone armar un **manual de intervención del comedor escolar** donde volcar ideas que colaboren en sumarle características que lo hagan más acogedor y un espacio de verdadera convivencia.

Trabajamos con carteles y dibujos elaborados por los alumnos que incorporen mensajes educativos relacionados con:

- La alimentación saludable.
- Prácticas de higiene, lavado de manos y del cepillado de dientes.
- Contar sobre costumbres y gustos locales en materia alimentaria.
- Normas de convivencia, como no gritar y consejos que favorezcan la conversación.
- La tolerancia, explicando la existencia de diferentes preferencias y prácticas alimentarias.
- Y otras ideas que surjan del mismo grupo. Todo suma.

Estos trabajos pueden integrarse sumando a la decoración sencilla, alegre y agradable, o mismo servir para decorar una mampara divisoria que ayude a ordenar y decorar mejor el espacio de comensalidad y renovarlo. Convertir al comedor en un lugar con encanto donde se aborde la alimentación como algo entretenido y que hable de la propia identidad cultural.

De cierre, todo el material producido puede resumirse en una pieza de sensibilización que acerque la temática a los hogares contando de la experiencia y los resultados.