

MENÚ COMEDOR ESCOLAR		CEIP CONDESA DE FENOSA		MES DE SETEMBRO 2024	
		Ensalada mixta 11 Espaguetes con carne Sandía	Sopa 12 Empanada con tomates Melón	Xudías con bonito 13 Tortilla, xoubas e tomates Pera	
		Ensalada mixta 17 Paella Sandía	Ensalada Rusa 18 Salmón ao forno Iogur	Puré de verduras 19 Polo asado con patacas fritidas Plátano	Ensalada de pasta 20 Merluza á romana con leituga Actimel
Crema de cabaciña 23 Arroz á cubana Mazá	Ensalada mixta 24 Redondo con brócoli Flan	Ensalada de garavanzod 25 Merluza á galega Melón	Sopa 26 Churrasco con patacas fritidas Sandía	Xudías con bonito 27 San Xacobs con tomates Iogur	
Ensalada mixta 30 Macarróns con carne Kiwi	<h1 style="color: yellow; font-family: cursive;">Festas do Cristo 2024</h1>				

Agora que comezamos un novo ano de comedor escolar, estaría moi ben que reflectiramos un pouco sobre a importancia de pequenos xestos á hora do xantar.

@s [nen@s](#) teñen, dende [cativ@s](#), as súas preferencias alimenticias. De basearnos no seu gusto a súa alimentación íase reducir a larpeiradas, iogures, chocolate...

Por iso, dende cativos o ideal é darlle a probar distintos alimentos, con diferentes texturas e cheiros, que é a clave para que aprendan a comer de todo. Aínda que normalmente cando proban algo novo a actitude inicial sexa de rexeitamento, non significa necesariamente que non lle guste, só que lles é estraño... hai que lles dar tempo e volver insistir, dándolle un aquel lúdico, xerando esta proba de sabores en intres non vencellados á comida.

Haberá, evidentemente, cousas que lles gusten máis ca outras, e habemos reforzar os seus gustos (que forman parte do desenvolvemento da súa personalidade) sen eliminar outras opcións, permitíndolle repetir do que máis lle gusta e dándolle porcións máis pequenas do que non lle gusta, pero conseguindo que coman algo. Tamén e importante respectar a orde das comidas (primeiro prato, segundo prato e sobremesa).

Temos que insistir en que @s [nen@s](#):

1. Coman do que hai: ensinándolles a comer valorarán a comida e evitaremos convertilos nuns consentidos.
2. Non rexeiten a comida: Hai que facerlles ver que os alimentos teñen un prezo, un tempo e un cariño da persoa que o cociñou polo que rexeitalo é unha falta de respecto.
3. Se comporten na mesa: é necesario ter unhas pautas mínimas de comportamento que hai que ensinar e esixir, fundamentalmente actuando os adultos como exemplo.
4. Poñan e recollan a mesa: Recoller a mesa pode axudar a traballar a autonomía d@s [nen@s](#).
5. Esperen polos demáis: Hai que traballar a súa sociabilidade e respectar os distintos ritmos que se poden ter á hora de comer.
6. Socialicen: A hora de xantar non é só para comer xuntos, tamén serve para fomentar a comunicación entre eles.

Ás veces retrásase a introdución de alimentos sólidos por comodidade, xa que o puré cómese moi rápido. Isto non é nada positivo para o desenvolvemento do neno, xa que canto antes sexa quen de mastigar, conseguiremos non só que coma alimentos sólidos senón que contribuirá a desenvolver capacidades físicas e cognitivas imoimportantes para outras actividades futuras como a posición da boca á hora de falar (evitando dislalias), a forza física da mesma para producir o soprido nun instrumento musical... a fin de contas é algo máis que aprender a comer.