

CIO

371.716

L756i

INSTITUTO SUPERIOR DE SAN RAMON

SECCION NORMAL

TESIS

IMPORTANCIA DE LOS COMEDORES ESCOLARES

Myriam Linkimer Hidalgo.

MYRIAM LINKIMER HIDALGO

SEGUNDO AÑO PEDAGOGIA.

SAN RAMON

INSTITUTO SUPERIOR DE SAN RAMON

TEMA:

COMEDORES ESCOLARES

AREA: PADAGOGICA

MYRIAM LINKIMER HIDALGO

SEGUNDO AÑO NORMAL

PROFESOR GUIA: *Rosario Voto de López*

SAN RAMON 1958

C.I.O

371.716

L-756-2

SEDE DE OCCIDENTE
"BIBLIOTECA"

— PROCESOS TECNICOS —

No. Registro 107029

Procedencia: D. Jerequis

Precio 500-

Fecha Ingreso: 17 JUN 1993

BIBLIOTECA OCCIDENTE-UCR



0107029

Importancia de los comedores escolares:



0107029

Centro Universitario de Occidente
Servicio de Bibliotecas

PLAN GENERAL DE LA TESIS

IMPORTANCIA DE LOS COMEDORES ESCOLARES

AREA:

PEDAGOGICA

OBJETIVOS GENERALES:

A) Demostrar que la escuela a la vez se preocupa por elevarse el nivel intelectual del niño, procura mejorar sus capacidades físicas y de sus desenvolvimientos sociales.

B) Que el maestro dé importancia a las capacidades, es decir a las diferencias individuales para que logre conocer la naturaleza de cada niño para ayudarlos a resolver en parte sus problemas económicos.

C) Hacer comprender a las comunidades especialmente a las de tipo rural la importancia de comprar los alimentos que se necesitan en la vida diaria del individuo tales como: (LECHE , HUEVOS, QUESO, FRUTA?) etc. y si no las adquieren se paga luego duplicado o triplicado al boticario en reconstituyentes y medicinas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A) Que el niño aprenda a hacer buen uso de lo que la tierra le ofrece de la región que habita y que se adquiera cariño por el cultivo de las plantas y de los animales que sirven como sustento diario.

Formar hábitos de higiene y sociales a través del año lectivo con la función del comedor Escolar y que los niños sientan la necesidad de la buena alimentación.

C) Conocer las instituciones a que todo maestro puede solicitar ayuda para la suministración de los alimentos, (LECHE Y QUESO) y velar cautelosamente por la salud del niño.

CONTENIDOS

A) Importancia para el educador conocer la salud del niño física y mental (Medios de conseguirla)

B) Cómo solucionar el problema de la desnutrición en las escuelas.

C) Fundación de un comedor escolar.

D) Como pueden cooperar los vecinos.

1) Ayuda de la Unidad Sanitaria.

2) Ayuda de otras instituciones.

E) Importancia de la nutrición, estudiar los alimentos y la función que desempeñan en nuestro organismo.

Los alimentos subdivisión)(Reino Mineral, Vegetal y animal).

F) GRUPOS:

SEGUN la función que desempeña en nuestro organismo:

A) Alimentos que dan calor y energía

B) Alimentos que ayudan a crecer.

C) Alimentos protectores.

Como pueden funcionar los comedores Escolares bien.

G) Forma en que funcionó el Comedor de la Escuela de Barranca.

H) Experiencias obtenidas en la realización de este trabajo, e importancia que puede tener para el futuro esta labor docente si se llevara a cabo en todas las escuelas.

ACTIVIDADES

- A) Colaboración de la comunidad.
- B) Formación de fondos especiales (turnos, contribuciones voluntarias instalación de Sodas Escolares etc.
- C) Atención de la huerta escolar y la huerta casera.
- D) Control periódico de la efectividad de este servicio.
- E) Distribución del plato de sopa pan leche.
- F) Conferencia sobre la importancia de la buena alimentación.
- G) Conversaciones con los padres de familia al respecto.
- H) Llevar los niños a la Unidad Sanitaria, control de Peso talla, edad etc.
- GO) Organización de turnos y distintas actividades para lograr dicho objetivo.
 - 1) Formación de grupos para llevar a cabo en forma más eficaz la función de esta maravillosa organización.
 - 2) Solicitar ayuda a los padres de los niños para lograr así mayor comprensión de lo que esto significa para el futuro de la escuela de Costa Rica.

INTRODUCCION

QUE RAZONES ME INDUJERON A REALIZAR ESTA TESIS

Escogí esta tesis porque después de analizar previamente las demás juzgue que esta tiene gran relación con mi carrera Magisterial y las experiencias que esta pueda proporcionarme me sirvieron en el futuro para ponerlas en práctica con mis alumnos para ayudarlos a resolver en forma mas efectiva sus problemas que no teniendo base para ello. Además creo conveniente que siendo esta una experiencia práctica conviene a todo educador pasar por una prueba similar.

Porque es un preliminar que nos ha de servir para analizar a nuestros alumnos una serie de trastornos mentales y físicos, a causa de la edad y acompañada en su mayoría de la desnutrición así como el ambiente que enferman las mentes de los niños y podemos enterarnos de una serie de problemas e intereses que el niño tiene en las diferentes épocas de ^{crá}sis.

Otra de las causas que me indujeron a tomar esta tesis fue el de saber ayudar mejor en el futuro a los niños para lograr inculcar en ellos la necesidad de una buena alimentación e ir formando en ellos ese espíritu de sociabilidad y amor por superar su personalidad física y emocional que sin duda contribuirán para formar un ciudadano fuerte; como oímos con frecuencia " UNA MENTE SANA EN UN CUERPO SANO PARA BIEN DE LA PATRIA Y DE LA RAZA".

He allí una frase o proverbio sencillo, explicar la necesidad de sentir una vida física y psíquicamente equilibrada. Todos los seres vivos de la naturaleza necesitan alimentarse Las plantas de la tierra; los animales, unos de esas plantas y otros de esas carnes de los animales, y el hombre ser superior de la tierra, de las plantas de los animales, y de ^{los ni.}

los minerales.

Por ser la alimentación la base sobre la cual se fundamente la civilización y la cultura de los orientadores de la escuela Costarricense en la última década han dado gran importancia y han impulsado la ORGANIZACION DE LOS COMEDORES ESCOLARES, a fin de que los niños, hombres del mañana aprendan a hacer buen uso de los alimentos nutritivos que la naturaleza nos brinda, para que lleguen a ser individuos sanos y útiles a la sociedad en que viven. Es por las consideraciones antes expuestas, que el PATRONATO NACIONAL DE LA INFANCIA AL DECLARAR LOS DERECHOS DEL NIÑO, tomó medidas muy atinadas tendientes todas ellas a mejorar las condiciones alimenticias de nuestra infancia, que la escuela ha tratado de robustecer con la ayuda y dirección de los maestros y organismos especiales al respecto.

Es de suma importancia que todo educador conciente de esta bella misión que se le ha encomendado lleve dentro de sí ese anhelo de superación para modificar día a día la escuela Costarricense, preocuparse por la salud de sus educandos tanto física como mental, e ir en pos de caminos mas amplios y con menos tropiezos con que cuenta la escuela nuestra, niños perezosos inhabiles, débiles enfermos carentes de recursos económicos y lo que es peor aun no saben alimentarse por lo consiguiente niños desnutridos y digo desnutridos ya que no saben alimentarse ya que con frecuencia podemos observar como nuestras familias campesinas aun con medios que les faciliten tener una vida normal con alimentación adecuada, productos de sus finca ganado huerta etc. no las emplean en su consumo sino que cargan sus carretas con las verduras hortalizas envían también sus caballos con la leche, alimentos indispensable para la dieta de sus hijos y vemos con tristeza, pero afrontando esta realidad llegan las carretas, estos caballos a vender dichos alimentos a los mercados y negocios de la ciudad.

He allí pues la misión nuestra he allí ejemplo de la ignorancia de nuestro campesino, hagamos énfasis los maestros de escuelas rurales por cooperar por insistir, en nuestros campesinos por medio de conferencia de personas capacitadas de proyecciones

y por medio de una eficaz labor en las aulas, iniciemos ese camino de marcha ascendente para mejorar las condiciones de vida de salud de los futuros ciudadanos organizando en nuestra escuela un COMEDOR ESCOLAR, enseñemosles a nuestros alumnos cómo emplear esas hortalizas, que importancia tiene tomarse un vaso de leche, comerse todos los días un huevo, ayudemos también a estos niños que si carecen de dinero o recursos económicos para tener una buena salud.

Implantemos poco a poco la importancia de ~~los~~ Comedores escolares en nuestras escuelas y luchemos con cariño y abnegación por este bello ideal que no es obra de misericordia sino obra educacional.

CONTENIDOS

Mi tesis de Graduación la realizo sobre la inmensa importancia que tienen en las escuelas los COMEDORES ESCOLARES/, y en la forma en que funcionan algunos de eálos.

IMPORTANCIA PARA EL MAESTRO DE CONOCER LA SALUD DEL NIÑO

Es sabido por todos los educadores las condiciones que debe reunir en una escuela para el buen funcionamiento y lograr así un mejor aprendizaje.

La salud del educando por la cual debe ~~veara~~ tanto el buen educador puede resolverse en gran parte si en las escuelas hicieramos los COMEDORES ESCOLARES, haré pues un estudio detallado en la forma en que llevé a cabo en mi escuela para llevar a cabo una mejor labor escolar.

Al llegar a trabajar en la escuela de Barranca, esta afrontaba un grave problema, ya que los Comedores Escolares aún no funcionaban en esta, poco a poco fué resolviéndose en parte dicho problema pues las lecciones se iniciaron en la forma acostumbrada; así transcurrieron los días hasta que una mañana al llegar a mi escuela encontreme con la feliz y agradable sorpresa de que ya estaba en eála la Leche y el queso que enviaba la institución denominada UNICEF, fué así como ayudándome a la idea que hacía algun tiempo tenía de ver en que forma comenzaba a funcionar el Comedor en esta escuela, a la cual asisten la mayoría de niños de hogares cuyos recursos económicos, no les permiten dar la alimentación adecuada,

Fue así como me hice la siguiente pregunta:

CÓMO SOLUCIONAR EL PROBLEMA DE LA DESNUTRICION EL LAS ESCUELAS?

Muchas veces encontramos en las escuelas niños indisciplinados,

perezosos, inhabiles , inatentos y de mal carácter.

Esta manifestaciones de su conducta pueden deberse a un malestar orgánico consecuencia de su desnutrición que tiene origen en el medio económico y social en que se desenvuelve el niño.

Por esto el maestro debe poseer suficientes conocimientos para estudiar los niños saber las causas de sus manifestaciones y dar una solución adecuada a estos graves problemas, que se presentan diariamente en la vida escolar.

Uno de los fines de la educación es ayudar al niño a vivir una vida mejor cuya base descansa en una buena salud, física, mental y uno de los medios para lograrla es una nutrición equilibrada. Al debe preocuparle enormemente por resolver este problema puesto que irá en beneficio de la comunidad y de su labore en general. Este problema lo podríamos resolver de la siguiente manera:

1) FUNDACION DE COMEDOR ESCOLAR

2) COOPERACION DE LOS VECINOS

3) AYUDA DE LA UNIDAD SANITARIA

4) AYUDA DE OTRAS INSTITUCIONES:

(UNICEF, MINISTERIO DE SALUBRIDAD PUBLICA, MINISTERIO DE AGRICULTURA, JUNTA DE EDUCACION, PATRONATO ESCOLAR ETC.

FUNDACION DE UN COMEDOR ESCOLAR

Para fundar un comedor escolar es indispensable contar con medios económicos que le permitan desarrollar esta labor en forma continua y adecuada,

La manera de sostenerlos es solicitando la cooperación monetaria de los vecinos, haciendo rifas, turnos u otras actividades que dejan fondos.

La finalidad de este Comedor es dar al niño, un complemento a la alimentación que recibe en el hogar.

Puede ser al día un vaso de leche con un pedazo de pan, una sopa, una ensalada de frutas o una ensalada de vegetales etc.

COMO PUEDEN COOPERAR LOS VECINOS

Estos pueden ayudar con cuotas voluntarias o bien donando a la escuela diferentes productos que se aprovechan en el comedor.

Es de gran provecho también para el buen funcionamiento y logro eficaz, solicitar a los vecinos no sólo su ayuda económica sino también su trabajo, ya que organizando las Amas de casa en una u otra forma puede organizarse en grupos o por equipos de tal manera que ayuden con su trabajo, una o dos veces por la semana en la preparación de los alimentos que se le van a suministrar a los niños diariamente si esto fuese posible, a esta organización es lo que le llamamos ORGANIZACION POR EQUIPOS.

AYUDA DE LA UNIDAD SANITARIA:

Esta entidad es de suma importancia ya que ella es la indicada a controlar la salud del niño proporcionándole la atención médica, y las medicinas necesarias.

A

AYUDA DE OTRAS INSTITUCIONES?

Contamos con la valiosa cooperación de la UNICEF, y el MINISTERIO DE SALUBRIDAD PUBLICA que proporcionan la leche y el queso a todas las escuelas.

El Ministerio de Agricultura e Industrias, que proporciona conocimientos agrícolas a los vecinos de la comunidad, y ayuda a formar las huertas escolares, las cuales surten el comedor, y sirven para dar a los niños, el conocimiento del valor nutritivo de los vegetales.

La Junta de Educación y el Patronato Escolar son organismos CIRCUM ESCOLARES indispensables para ayudar al comedor escolar

así como todas las actividades promovidas por la escuela. Como puede verse las HUERTAS ESCOLARES tienen gran importancia ya que surten el Comedor Escolar, a la vez que permiten al maestro dar a los niños el valor nutritivo de los vegetales; se les enseña pues a comer, como deben tener una buena alimentación y porque?... Así pues haré referencia a lo que es la nutrición.

NUTRICION:

Antes de hablar de nutrición tenemos que estudiar los alimentos y la función que desempeñan en nuestros organismos.

LOS ALIMENTOS:

Alimentación es el proceso mediante el cual procuramos al organismo las sustancias adecuadas para la formación y (crecimiento) crecimiento y reparamos su desgaste y le proporcionamos la energía que consume con sus actividades.

Las sustancias que con tal fin ingerimos se denominan alimentos. Los alimentos pertenecen a los tres reinos de la naturaleza.

REINO MINERAL:

Nos proporcionan las aguas y las sales.

REINO VEGETAL:

Las plantas las frutas y sus derivados etc.

REINO ANIMAL :

La leche, los huevos, carnes y sus subproductos.

cada especie animal está especialmente adaptada para alimentarse de unos u otros de estos grandes grupos de alimentos y así los herbívoros, como el buey, el caballo, etc. consumen exclusivamente hierbas, los carnívoros como el tigre el perro, el gato, etc. se alimentan de carne, mientras el hombre consume indistintamente carne y vegetales.

El valor nutritivo de los alimentos tanto vegetales como animales

dependen de las sustancias que integran su composición. Según la función que desempeñan en nuestro organismo podemos dividirlos en varios grupos.

1) ALIMENTOS QUE DAN CALOR Y ENERGIA:

Entre los alimentos que dan calor y energía en mayor cantidad tenemos las grasas y los carbohidratos, grasas mantequilla, aceite manteca etc.

CARBOHIDRATOS: Papas arroz trigo, dulces, etc.

Las personas que viven en climas fríos deben ingerir estos alimentos en mayor cantidad que aquellos que tienen trabajos rudos.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A CRECER:

En este grupo incluimos a todos aquéllos alimentos ricos en proteínas, que son las sustancias que nos hacen crecer y proteger la salud por eso se deben incluir en la dieta diaria.

Las proteínas no sólo ayudan a construir nuestros musculos y otros órganos del cuerpo, sino que también ayudan a reparararlos.

Hay muchos alimentos ricos en proteínas pero los mejores son:

Leche, huevos, carnes, legumbres, pescado etc.

Los niños deben ingerir mayor cantidad de estos alimentos.

Además de las proteínas hay otras sustancias en los alimentos que también son indispensables para el crecimientoa y para mantener el cuerpo saludable, estos son los minerales.

Sin los minerales los huesos no crecerían ni alcanzarían su desarrollo normal tampoco se mantendrían duros y resistentes lo mismo los dientes la sangre, también sufrirían.

Los minerales mas importantes son:

CALCIO:

Se encuentra en la leche y sus deribados, yema de huevo, espinacas y zanahoriase etc.

2) FOSFORO:

Leche, pescado, maní, frutas secas, etc.

3) HIERRO:

Hígado, berros, papas, yema de huevo, etc.

4) Y

4) YODO:

Pescado mariscos etc.

ALIMENTOS PROTECTORES :

LAS VITAMINAS: Sustancias desconocidas hasta hace pocos años, son alimentos importantísimos de la composición de los alimentos si bien las cantidades necesarias al organismo son muy pequeñas (pertenecen) su carencia pueden originar grandes enfermedades así por ejemplo: El raquitismo se debe a la carencia de la vitamina (A- y D) el beri - beri a la falta de la vitamina V/ ; el escorbuto al deficiencia de la vitamina C. etc. Las vitaminas se encuentran en clases y proporciones variadas en los distintos alimentos.

El tomate rico en la vitamina A- B. y C. lo mismo que la naranja el limón la zanahoria, y otras frutas y verduras.

La vitamina B. predomina en los cereales, la yema de huevo y la levadura de cerveza.

La vitamina D. en el aceite e de hígado de bacalado la yema de huevo etc.

Existe algo que no es precisamente un alimento pero es tan importante como ellos y que el cuerpo lo necesita para muchas de sus funciones, nos referimos al agua.

Para mantener nuestro cuerpo en buena salud, debemos tener una dieta balanceada, que es aquella que contiene todas las sustancias indispensables para una buena alimentación, o nutrición, es decir que incluye alimentos de todos los grupos.

El maestro no solo debe decirle al niño, que coma esto o aquello sino explicarle el porque debe comerlo, y enseñarle que comer

sólo dulces o harinas sería perjudicial para la salud sino debe balancear la dieta, comiendo alimentos de todos los grupos y cómo sino con la ayuda de los COMEDORES ESCOLARES es un medio indispensable para encontrar dicho objetivo saber que es indispensable tener conceptos firmes para explicar lo anteriormente expuesto de la importancia de una alimentación adecuada y balanceada y a la vez saber el valor nutritivo de los alimentos, la importancia de las vitaminas, los componentes de los alimentos y así despertar interés en el educando y sus padres por medio de explicaciones amenas y conferencias adecuadas y adaptadas a las capacidades de la zona o pueblo en que estas vayan a verificarse. También por medio de proyecciones que pueden solicitarse al MINISTERIO DE SALUBRIDAD DEL MINISTERIO DE AGRICULTURA o bien con la cooperación de las EMBAJADAS DE LOS DIFERENTES PAISES? Tales como : la EMBAJADA DE LOS ESTADOS UNIDOS DE NORTE AMERICA. Alucivas a la alimentación, Importancia de los comedores escolares.

COMO PUEDE FUNCIONAR BIEN UN COMEDOR ESCOLAR:

Es de suma importancia que todo maestro en desempeño de sus funciones pueda darse cuenta de la influencia sin duda benefica que sobre el futuro de la agricultura nacional ejerce el sistema implantado de Huertas escolares Debemos reconocer la importancia de esta en los COMEDORES ESCOLARES y los frutos de esta obra.

Un ejemplo para nosotras las que ejercemos esta bella misión de formar ciudadanos para el futuro es la siguiente:

Un supervisor escolar promotor de esta maravillosa idea de formar COMEDORES ESCOLARES narra en la REVISTA EDUCACION el ejemplo a que venia haciendo referencia.

Fui a visitar un COMEDOR ESCOLAR en los Angeles de San Rafael de Heredia, Dice:

" Vimos allí a niños y niñas tomar un succulento plato de arroz con pollo y no se crea que al hablar de pollo, comida de ricos estemos exajerando,.

Tampoco es de afirmarse que todos los días, coman pollo los

escolares de los Angeles.

Pero no es con frecuencia que esto ocurre, porque es un lugar en donde abundan las aves de corral y sobre todo es grande el espíritu de colaboración de los vecinos que frecuentemente obsequian pollos y gallinas para el COMEDOR ESCOLAR.

Lo importante es que pudimos ver el delicioso apetito con que los niños comían su buen plato de arroz con pollo e iban luego a lavar sus platos vasos y cucharitas, muy decentes con que esa escuela es favorecida por la superioridad educacional, que adquirió esos implementos a muy conveniente precio y sobre todo con noble aspiración ha de acostumar a los escolares a la comunidad a la comodidad y a la limpieza; luego exclama el profesor Zamora Elizondo me tocó presenciar el almuerzo de esta escuela organizado en ella en un esplendido comedor con blanquísimo mantel en la mesa.

Tuvo que llamarme la atención esta presentación de esta mesa servida en forma esplendida por los alumnos de esta escuela. Fueron llegando los escolares quienes en formación sin que se descarrilara ninguno, lababan sus manos en una pila.

Casi todos ellos llevaban servilletas de papel otros de tela.

La mesa lista para unos cincuenta comensales ofrecía un atractivo aspecto.

Platos, cucharas vasos, uniformes. Los vasos con la clásica agua dulce.

Inmediatamente salían porque era preciso dejar el puesto para otra tanda.

Las maestras servían una succulenta sopa, que nos hizo desear el puesto de unos de los escolares.

Sopa con carne frijoles tiernos, zanahorias, chayotes, con excepción de la carne vendida a bajo precio por el carnicero del lugar, los demás ingredientes eran cosechados en el huerto escolar.

Este detalle es de enorme importancia, así oímos al Secretario de Educación que lo explicaba, porque es un hecho que en el correr de los días los niños de las escuelas han de aficionarse a los buenos platos, en sustitución de la raquítica dieta costarricense del gallo de frijoles y tortilla.

ya los niños comen repollo, zanahorias, lechugas vegetales que antes de ahora eran desconocidos en la dieta de nuestros campesinos .

Y así a la par de la afición a comerlos se les demuestra la facilidad de producirlos, se habrá logrado dos fines igualmente importantes al salir de la escuela esos niños procurarán sembrar las cosas buenas que se les enseñó a comer y a sembrarlas, para su propio consumo sin duda las cultivarán también para el negocio.

Nos parece muy acertado el sistema.

Con frase muy sencilla hago la exposición de lo que son los COMEDORES ESCOLARES.

COMEDORES ESCOLARES NO ES UN PROPOSITO DE BENEFICIENCIA SINO EDUCACIONAL.

No es que se quiera dar a los niños almuerzo simplemente para que estos tengan el estómago lleno o no lo tengan vacío al recibir las clases, ni siquiera para que en esa forma simple combatir la desnutrición del pueblo costarricense,. NO.

El motivo de los COMEDORES ESCOLARES es de mucha mayor trascendencia,

Queremos que los niños adquieran el hábito de comer mejor, ya que estos han de ser los futuros ciudadanos del mañana; se que se acostumbre a una dieta superior a la existente; que mañana sientan la necesidad adquirida en estas escenas maravillosas y conmovedoras de comer un plato limpio, con una cuchara decente, de tomar agua dulce o leche en un vaso aseado, de lavarse las ma-

nos antes de sentarse a la mesa y ojalá de estar siempre en silencio en ella y sentarse en una mesa atrayente por la limpieza y por el confort.

También queremos que adquieran ojalá la necesidad de comer los buenos manjares de valor nutritivo a los que actualmente constituyen la dieta costarricense.

Eso es lo que queremos que aprendan los escolares y estoy plena-

mente satisfecha del resultado de esta campaña.

no se si es o no optimismo, pero me dicen que ya ha disminuido la ausencia escolar.

Si lo atribuimos a los comedores, esa será una nueva de sus beneficiosas consecuencias.

Pero se me dirá , los niños están aprendiendo a comer mejor y eso quizá les cause sinsabores en el futuro por la falta de medios de conseguir esos elementos de buenas comidas.

No hay razón para tal temor.

Debemos enseñar a los futuros ciudadanos (niños) que en la vida **HAY QUE COMER PARA VIVIR Y NO VIVIR PARA COMER.**

No hay razón pue para temer que los niños adquieran el hábito de la buena alimentación ya que están acostumbrándose a comer productos de la tierra de fácil adquisición y al mismo tiempo los estamos enseñando a que produzcan esos vegetales a que se están aficionando.

Con esto estamos realizando dos fines igualmente importantes:

1) MEJORAR LA DIETA DEL COSTARRICENSE

2) FOMENTAR LA PRODUCCION AGRICOLA QUE ES FOMENTAR LA RIQUEZA PUBLICA.

Por eso es indispensable que los niños los maestros y los padres de familia de ellos no tengamos nunca la idea de que estos **COMEDORES ESCOLARES SON OBRA DE MISERICORDIA SINO DE BENEFICIENCIA, ES MAS AUN SON OBRA DE CULTURA.**

Es pue de gran importancia que todos los educadores hagan énfasis en los padres de estos y en sí mismo que los Comedores escolares son de inmensa importancia en la cultura de un pueblo, es decir que es una sólida base sobre la cual se asienta el futuro de un ciudadano que será de gran provecho para el progreso general, ya que el fomentará es de esperarlo así a sus generaciones futuras el provecho obtenido las experiencias obtenidas de esta obra educacional denominada **COMEDORES ESCOLARES.**

Me complace que el vecindario dándose cuenta ya de la buena obra están contribuyendo al sostenimiento del sistema.

Cuando se generalice ese espíritu de cooperación, podremos decir que nuestra patria ha obtenido una corona una enorme ventaja en su marcha hacia adelante, al progreso de la nación.

Es para mi el comedor escolar uan de las formaciones de las cuales mas debe valese el maestro en ejercicio de su función docente ya que como anteriormente decía es en una forma simple y eficaz donde el niño forma hábitos de útil importancia en la vida ya que en el futuro sabrá y tendrá ya nociones base firmes de conducta de cultura general pues al llegar a una mesa puede poner en práctica lo que en años próximos pasados tanto le irritaba quizá en la escuela cuando su maestra le decía esas palabras En la mesa debel los niños de sentarse bien , se debe comer con la boca cerrada, hay que lavarse las manos antes de hacerlo o de ingerir algún alimento.

La vida ahora le afronta después de muchos años con ver con alegría de que aquellas palabras que escuchó en el primer grado nuevamente con voz melodiosa y delicada repite; pero ya no está su maestra a su lado y se siente feliz de un día lejano adquirio estas normas indispensables.

Así pues sin sospechar siquiera en nosotros podemos comprobar cuan importancia tiene en la vida diaria de saber servir una mesa de colocar un mantel etc.

Es por ello que en el niño que estan en constante desenvolvimiento forme estos hábitos que la escuela le dá para practicarlos en el futuro.

PRESENTACION DE UAN MESA PARA ALMORZAR

PRESENTACION DE UNA MESA PARA ALMORZAR

ES de gran importancia enseñar al niño o los niños la forma que debe presentarse una mesa de manera que esté bien presentada para almorzar debe pues reunir los siguientes requisitos:

- 1) SE extiende bien el mantel que cuelguen igual por todos los lados.
- 2) Colocar el plato extendido a dos pulgadas de la mesa.
- 3) El platito extendido del pan y de la mantequilla a la izquierda del plato , un poco arriba de él.
- 4) Cucharasc cucharitas y cubiertos a la derecha y a una misma distancia al mismo lado, al mismo nivelque el plato.
El cubierto con el filo para el lado del plato.
- 5) La servilleta a la izquierda con el doblés hacia afuera.
- 6) El vaso o la copa a la derecha frente a la punta del cubierto.
- 7) La silla hacia la derecha para que tenga comodidad la persona al sentarse.

EL DESAYUNO

Es la comida mas importante y por lo tanto en la que debemos preocuparnes mas y poner mayor atención.

Todo desayuno debe contar de una fruta, un cereal y leche.

Si se quiere saber si un desayuno estuvo bueno no es más que hacerse esta pregunta quedé satisfecho?.

- 2) Le proporciono calor y energía?
- 3) Estuvo gustoso?

FORMA EN QUE FUNCIONO EL COMEDOR ESCOLAR DE LA ESCUELA

DE BARRANCA ~~4~~ PUNTARENAS

Al iniciarse el curso lectivo del año 1957 fui a trabajar a la escuela mencionada, debo manifestar que esta no reunía las condiciones que esperaba encontrándome con el problema o los problemas que con el transcurso del tiempo encontré la solución adecuada.

Las lecciones iniciaronse en esta escuela en el mes de Marzo del año a que estoy haciendo referencia, debo manifestar que trabajamos seis maestras de las cuales, cinco tenían años de servicio y cuyas calificaciones del año anterior eran calificadas con excelente motivo por el cual parecíame que desarrollarían una labor docente bastante eficiente; cumpliendo con los requisitos e ideales de la escuela, de convertir en realidad los objetivos de la educación, haciendo de la escuela un centro de atracción y despertar en los niños el cariño y el respeto a esta casa de enseñanza.

Transcurrieron los días esperando a que llegase el día de organización o de organizarnos para que en esta forma dividieramos el trabajo e iniciáramos el Comedor Escolar de esta escuela anteriormente mencionadas.

En vano esperé, hasta que llevada de mi optimismo para este fin llegué a la directora de esta; después de breves conferencias al respecto una mañana como anteriormente decía me encontré con la agradable sorpresa de la llegada del queso, era este pues un medio eficazísimo para dar inicio, al objetivo propuesto.

Ya al contar la escuela con el queso y la leche, que enviaban del Ministerio vióse la carita de felicidad de los niños ya que la alegría que les produjo fué de gran provecho, ya que me dirigí a la dirección y acepto gustoso e iniciamos esa misma mañana como así producimos a repartir el queso y el vaso de leche.

371.716
L-756-2

Che; puede observars en el desorden que estos niños llegaban por su jarro de la leche empujándose haciendo desorden y se escuchaba las vocecitas en que decían primero a mí, yo primero.etc.

Y a pesar de los esfuerzos realizados por el personal esa mañana fué imposible conseguir el orden deseado.

Fué entonces cuando después de esta mañana y de las experiencias vividas nos reunimos las maestras de esa escuela para formular planes o própositos para llevar a cabo una buena labor en el funcionamiento de este.

A la mañana siguiente cada maestra con sus grados a cargo hizo las indicaciones siguientes:

- 1) Hoy todos los niños antes de ir a tomar su jarro de leche con su pedacito de pan, debe además lavarse las manos muy bien.
- 2) Todos los niños irán con su grupo correspondiente al grado en que este esté. Y en forma ordenada irán tomando la leche, y el queso que su maestra le entregará.

107029

- 3) Cada maestra lleva su grupo iniciándose con los primeros grados o sección le correspondía servir a sus alumnos.

Así notóse la diferencia con el día anterior.

- 4) Cada niño. le corresponderá servir a sus alumnos el plato, vaso jarro en que esomaba la leche.

así sucesivamente transcurrieron los días, repartiendose entre las maestras la labor de preparar la leche, y hacer los pedacitos de queso, una semana cada una, y una vez que la leche estaba preparada, la maestra encargada de su preparación también era a ella a quien le correspondía avisar a los grados e ir en forma muy ordenada llamar por grupos, según lo expuesto anteriormente.

Así tuvimos pues en la forma en que distribuimos estos alimentos y así fue como iniciamos el Comedor Escolar de la escuela, vease como los educadores constantemente tienen oportunidad de observar cuales medios son mas eficaces para indicar o iniciar los COMEDORES ESCOLARES.

He allí uno de los ejemplos.

Asi continuamos repartiendo la leche estos alimentos por lo expuesto anteriormente en esta tesis puede observarse que hago énfasis a la alimentación balanceada.

371.716
L-756-2

la alimentación balanceada, ya que todos los días el mismo alimento y conociendo la necesidad a que venía haciendo referencia anteriormente de enseñar a los niños a mejorar nuestra tradicional alimentación, más acentuado en el campesino de el gallo de frijoles y la tradicional agua dulce; se hizo una conferencia con los vecinos, Patronato Escolar de la Escuela de Barranca, y de la falta de recursos económicos ya que dicha escuela no tenía fondos.

Esta conferencia se enumeraron una serie de factores por los cuales los niños no asistían a la escuela algunos casos por carecer de recursos económicos sus padres, la mala alimentación, por lo consiguiente niños desnutridos, inhabiles, perezosos, y cuan importante sería si todos ellos los vecinos contribuyeran en una forma u otra para mejorar esta situación.

Debo manifestar que estas distinguidas personas respondieron en forma asombrosa ya que se ofrecieron con su ayuda, y en esta reunión se propuso para dicho fin celebrar un turno Escolar.

El 22 de Abril de mil novecientos cincuenta y siete (1957) celebróse este turno cuyos resultados fueron sorprendentes aun para los vecinos de esta comunidad quienes manifestaron gran alegría pues hacía muchos años no se celebraba un turno de esta índole, dinero libre en efectivo mil seiscientos veinticinco con cincuenta y cinco centimos. (\$1625,55).

En días siguientes ya tenía nuestra escuela dinero para que se iniciara y comenzara a funcionar el COMEDOR ESCOLAR.

En días siguientes tropezamos con la dificultad de que para preparar la sopa, la ensalada, el arroz necesitábamos o teníamos que perder horas lectivas ya que sabemos que en las zonas rurales se trabajan con dos grados a cargo y de esta manera nació la necesidad de buscar una señora para que preparase los alimentos ya que el trabajo en grupos a que hacía referencia en estas zonas no da un resultado satisfactorio ya que las señoras, señoritas por el trabajo de este lugar en que sus hermanos, maridos, etc. trabajan con el CONSEJO NACIONAL DE PRODUCCION y pusieron

como obstáculo esta ocupación de estas personas, y fue de allí de donde surgió la necesidad de solicitar la ayuda de esta señora, La primera semana se hicieron diferentes platos, avena, la que les gustó mucho a los niños.

La sopa de hortalizas también fue de su agrado, cabe decir, en esta la satisfacción grande que debemos sentir los maestros al ver la carita de felicidad que se dibuja en estos niños al tomar estos alimentos.

Que importancia tan grande, que significado tan halagador, tan noble que alegría ver a los niños felices es decir ver convertida en realidad una ilusión de ver funcionando en forma eficaz el COMEDOR ESCOLAR.

Debemos tener conciencia amor a los niños y cariño a esta profesión.

Pude obtener también de estos comedores escolares otra gran ventaja a la par de la felicidad de los educandos por recibir de día por medio estos alimentos, y digo de día por medio ya que estos días en que no se les daba el alimento se les daba el queso y la leche con la satisfacción de obtener uno de los objetivos propuestos.

A) FOMENTAR HABITOS DE HIGIENE, LAVARSE LAS MANOS ANTES DE IR A LA MESA.

ENSEÑAR A LOS NIÑOS A COMER CON LA BOCA CERRADA.

C) ENSEÑAR A LOS NIÑOS COMO DEBEN SENTARSE EN LA MESA.

D) USAR ALGUNOS DE LOS UTENSILIOS QUE TIENE LA ESCUELA TALES COMO EL CUBIERTO TENEDOR LA SERVILLETA ETC.

F) USAR EL CEPILLO DE DIENTES DESPUES DE LAS COMIDAS HE AQUÍ LA IMPORATANCIA DE ESTE BUEN HABITO.

Así transcurrió el año, so la buena labor y el rendimiento esperado de la fundación de este comedor, la cooperación de los vecinos.

A CONTINUACION ME PERMITO PRESENTAR UNA LISTA DE NIÑOS DE LOS
QUE ASISTIAN AL COMEDOR ESCOLAR A LOS CUALES LES PRESTE
MAYOR ATENCION

AL INICIARSE EL COMEDOR ESCOLAR

1) FELICIA GARITA	EDAD	PESO	TALLA
1) FELICIA GARITA	8	58lls.	1.18
2) Luisa Arrollo	8 a.	44lls.	1.18
3) OLGA MARIA DURAN	9 a,	48 lls.	1.27
4) SEDIEL SOTO	7a,	53 lls.	1.22
5) WILLIAM VARGAS	7 a.	42 lls.	1.15
6) FULVIO ANGEL ALVAREZ	8 a,	41 lls.	1.18

Pude observar en la lista de los niños anteriormente citada como varía el peso y la talla de niños de la misma edad o pesan menos y miden mas que los compañeritos de su misma edad o viceversa miden mas pero pesan menos.

Estos niños pude observarlos detenidamente durante una año lectivo y pude también observar que con el comedor escolar disminuyó mucho lá el ausentismo.

Ya que era de su agrado tomar el vaso de leche de tomar su sopa.

Al trascurrir seis meses pese nuevamente a estos niños.

AL TRANSCURRIR SEIS MESES DE LLECCIONES PESE NUEVAMENTE

ALOS NIÑOS

	EDAD	PESO	TALLA
FELICIA GARITA	8	61 lls.	1,18
LUISA ARROLL	8 a.	46 lls.	1,18
OLGA DURAN	9 a.	47½ lls.	1,27
SEDIEL SOTO	7 a.	53 lls.	1,22
WILLIAM VARGAS	7 a.	42 lls.	1,15
FULVIO ANTONIO ALVAREZ	8 a.	42 lls.	1,18

Puede observarse que los alumnos anteriormente citados aumentaron en los seis meses:

FELICIA GARITA	AUMENTO	TRES LIBRAS
LUISA ARROLLO	AUMENTO	DOS LIBRAS
OLGA DURAN	AUMENTO	UN CUARTO DE LLS.
SEDIEL SOTO	AUMENTO	CERO LLS.
WILLIAM VARGAS	AUMENTO	CERO LLS.
FULVIO ANTONIO AL.	AUMENTO	UNA LIBRA.

Debo advertir que el niño SEDIEL SOTO goza de perfecta salud ya

que al comprobar que no había aumentado peso ni perdido le llevé a la UNIDAD SANITARIA de la ciudad de Esparta que es la mas cercana a la escuela en donde yao trabajo, el médico de ésta le envió hacerse examen de eses el cual fue practicado semanas después comprobándose con ello que efectivamente este niño no se le encontraron parásitos intestinales de ninguna especie.

WILLIAN VARGAS:

Un niño muy pálido delgadito también fue llevado a la Unidad Sanitaria practicándosele los exámenes bacteriológicos y encontraronsele parásitos intestinales ya que así lo manifestó el médico, quien le envió un purgante que el niño llevó a su casa donde lo tomó conforme la prescripción médica.

Pude conversar personalmente con la mamá de Willian haciendo una visita a su hogar, y estas fueron textualmente sus palabras:

MIRE: " Fijese que William está siempre que me duele la cabeza, el estómago que no quiero ir a la escuela, porque tengo sueño etc. y ahora le noto un poco cambiado.

Esto sucedió ocho días después de haber ingerido el purgante.- Puede observarse también la importancia de la des-parasitación. En general el resultado aunque sea muy pequeño es notorio pues hace más eficaz la labor escolar.-

" DES PARASITACION "

El maestro al iniciarse las lecciones procurará observar el aspecto que presenta cada niño, procurando clasificar aquellos que demuestran un estado de debilidad más notorio.-

Luego procurará entrevistarse con funcionarios de la Unidad Sanitaria a fin de pedir su cooperación para lograr la realización de exámenes bacteriológicos y comprobar la existencia de parásitos intestinales y la prueba del porcentaje de hemoglobina de los referidos alumnos.-

Es conveniente también que una vez comprobada la existencia de

parásitos.- El maestro se preocupa por que se examinen de la orina a fin de ver si quien tiene parásitos está atacado de albúmina puesto que una disificación de medicamentos químicos tales como quenopodio puede producir una intoxicación al paciente.-

Es de suma importancia que todo maestro se constituya en un constante vigía sobre los efectos de control de la salud del niño y observar sus resultados.- En los lugares donde haya facilidades de conseguir ayuda de un destista, proyecciones cinematográficas inspecciones sanitarias, disertaciones de personas capacitadas etc. es conveniente que la escuela procure obtener esos servicios como complemento importantísimo e indispensable para la mayor efectividad de los fines que persiguen los COMEDORES ESCOLARES.-

CONCLUSIONES

En la realización de esta Tesis pude obtener muchas experiencias que me han de servir en el futuro cuando esté trabajando con niños y poner así mayor atención a sus manifestaciones.

Pude comprobar además con las conversaciones amistosas con los maestros, que han llevado a cabo esta labor de LOS COMEDORES ESCOLARES dejándome inquietudes para realizarlas en el funcionamiento de un COMEDOR, cuando esté ejerciendo mi profesión.

Me parece pues de gran importancia, que todos los educadores tengan conciencia de lo que LOS COMEDORES ESCOLARES significan para el futuro de COSTA RICA.

De la importancia que estos ejercen en la labor docente así como comprobarr la evolución psíquica, física y emocional del niño.

Si todos los educadpres tuviésemos en observación constante a los niños, es pues un preliminar para mi escoger esta tesis ya que mediante ella logré interesarme más en lo que significan los COMEDORES ESCOLARES.

Intereséme por entrevistarme con Supervisores de Escuelas, Maestros, directores, para solicitar definiciones personales de lo que significan esta labor docente para ellos y definiciones suyas fueron todas distintas pero todas encerraban un mismo fin, un mismo objetivo y analizándolas volví a la definición más práctica y en cuya base se fundamenta las impresiones suministradas por las personas anteriormente dichas.

LOS COMEDORES ESCOLARES NO SON OBRA DE MISERICORDIA, SINO EDUCACIONAL.

No es que se quiera dar a los niños un almuerzo simplemente para que estos no tengan el estómago vacío al recibir sus lecciones, ni siquiera para que en esta forma simple combatir, la desnutrición del pueblo Costarricense. NO.

El motivo de los COMEDORES ESCOLARES es de mucho mayor trascenden-

cia.

1) ENSEÑAR AL NIÑO, A LOS NIÑOS QUE HAY QUE COMER PARA VIVIR
Y NO VIVIR PARA COMER.

2) MEJORAR LA DIETA DEL COSTARRICENSE.

3) FOMENTAR LA PRODUCCION AGRICOLA QUE ES FOMENTAR LA RIQUEZA
PUBLICA .

Por eso es indispensable que los niños, los maestros, y los pa-
dres de familia no tengan nunca la idea de que esta COMEDORES^N NO
ESCOLARES SON OBRA DE CULTURA Y NO OBRA DE MISERICORDIA.

SUGERENCIAS

- 1) PREOCUPARNOS POR EQUIPAR CADA DIA MEJOR LOS COMEDORES ESCOLARES EN CUANTO A MOBILIARIO Y TRASTOS.
- 2) DARLE MAS IMPORTANCIA A LA FORMACION DE COMEDORES ESCOLARES.
- 3) QUE LOS MAESTROS SE PREOCUPEN MAS POR CELEBRAR TURNOS SOLICITAR AYUDA A LAS INSTITUCIONES, PROPAGANDAS DIRIGIDAS DEL MINISTERIO POR DIFERENTES MEDIOS E INSISTIR EN QUE ESTOS AYUDEN VOLUNTARIAMENTE Y CUANDO SE LES SOLICITE.
- 4) SUGIERO PARA AÑOS PROXIMOS QUE LOS SUPERVISORES ESCOLARES SE INTERESEN MAS POR LOS COMEDORES ESCOLARES Y VISITEN MAS LAS ESCUELAS PARA OBSERVAR EN QUE FORMA ESTOS SE LLEVAN A CABO E INSINUACIONES Y SUGERENCIAS.

ESTOY SEGURA QUE EN LOS AÑOS VENIDEROS SE SE REALIZARAN LOS COMEDORES ESCOLARES LOS COMPAÑEROS Y FUTURO MAESTROS SE SENTIRAN COMO YA DIJE? MUY SATISFECHOS DE LAS EXPERIENCIAS Y DE LO QUE DE ESTA LABOR APRENDAMOS.

