

LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

La infancia constituye una etapa en la vida, en la que una correcta alimentación tiene una gran importancia. Cualquier malnutrición (por defecto o por exceso) puede tener repercusiones negativas para la salud a corto y largo plazo. Por ello la alimentación del alumnado debe cumplir un triple objetivo:

- *Cubrir las necesidades energéticas y plásticas que aseguren un desarrollo y crecimiento normales.*
- *Evitar carencias y desequilibrios entre los distintos nutrientes.*
- *Contribuir a prevenir enfermedades del adulto relacionadas con la nutrición (obesidad, hipertensión, arteriosclerosis, etc...)*

Dada la aportación a la energía total de la dieta que en nuestro país supone la comida principal del mediodía, el comedor escolar contribuye significativamente a la alimentación de los escolares (30-35% de la ingesta total diaria). Por tanto, el servicio de comedor proporciona un menú seguro y nutricionalmente adecuado.

Los hábitos adquiridos en la infancia son decisivos en el comportamiento alimenticio durante la edad adulta, por lo tanto el comedor del colegio no sólo se concibe como un espacio físico necesario para el suministro de alimentos, sino que es el marco en el que diariamente los niños y niñas aprendan a comer y a alimentarse, adquiriendo así hábitos adecuados que les permitirán mantener una alimentación correcta a lo largo de su vida adulta.

Sin embargo, no es solamente en el colegio donde se educa nutricionalmente a los niños y niñas, ya que en esta labor es decisivo el entorno familiar y los medios de comunicación. Es muy importante que también en el seno de la familia se mantengan y complementen las estrategias de educación y adquisición de hábitos saludables.

