



C.E.I.P Valme Coronada
C/ Mirabrás nº2
Dos Hermanas
Teléfono: 671538950
www.valmecoronada.com

COMEDOR
ESCOLAR



VALME
CORONADA

NORMAS Y CONSEJOS

NORMAS DEL COMEDOR

1. Lavarse bien las manos antes de sentarse a la mesa.
2. Sentarse bien en la silla, sin balancearse ni estirarse.
3. Retirar los codos de la mesa mientras comemos.
4. No ocultar una mano mientras comemos con la otra.
5. Masticar con la boca cerrada.
6. No hablar con la boca llena.
7. Usar correctamente los cubiertos y no jugar con ellos.
8. Comer despacio y masticar cada bocado.
9. Tratar con amabilidad y respeto al personal del comedor, ayudando en todo lo posible a que realicen su trabajo.
10. Pedir “por favor” las cosas.
11. No hablar en voz muy alta.
12. Usar la servilleta para limpiarnos si nos manchamos y antes de beber agua.
13. No tirar comida o pan al suelo.
14. No sorber la sopa y partir la comida conforme la comes, no todo de una vez..
15. Nunca jugar con la comida.
16. Comérselo todo y no separar la comida.
17. Procurar no levantarse de la mesa sin causa justificada y siempre pidiendo permiso
18. Al terminar, dejar los cubiertos en el plato y la servilleta doblada junto al plato
19. Al salir del comedor, lavarse muy bien los dientes.

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Ante todo, debes darle ejemplo. Intenta poner en práctica todas las normas que le has enseñado. Los niños aprenden por imitación y le será más fácil aprenderlas todas si ve a sus padres cumpliéndolas.

A pesar de ello, alguna vez puedes simular que te equivocas para que vea que no pasa nada si mete la pata. Así te corregirán ellos y reforzarás el hábito. Cuanto te confundas, haz siempre un comentario del tipo: “¡Mira a mamá, también se equivoca!”.

No le enseñes todas las normas a la vez o le volverás loco. Debes ir poco a poco mostrándole cómo se come correctamente y corrigiendo lo que haga mal. Pero no le hagas una lista enorme de reglas, le parecerá imposible cumplirlas todas y se desanimará.

No debes regañarle cuando haya más gente delante (sobre todo si está su hermano o primo mayor al que quiere impresionar). Podéis disponer una frase secreta que sólo vosotros entendáis para que corrija lo que está haciendo mal sin que los demás se enteren. Por ejemplo, si quieres que quite los codos de la mesa, busca una afirmación que empiece por CO: “¿Cómo se llamaba ese amigo tuyo que vino el otro día?”. Así él sabrá a qué te refieres pero no le harás pasar vergüenza.

Muéstrate efusivo y alábale cuando vaya haciendo progresos. Un beso tuyo después de comer o un cumplido le harán más feliz que cualquier regalo del mundo. No te muestres impaciente ni le grites si después de varios días enseñándole aún pone los codos en la mesa o mastica con la boca abierta. Cualquier aprendizaje requiere su tiempo.

Una buena herramienta que ayuda al trabajo educativo es inventarse algún juego para que comprenda mejor las reglas y le resulte más fácil aprenderlas. Por ejemplo, inventad un cuento o una canción que contengan las normas que se deben seguir a la mesa. También podéis practicar con sus juguetes, preparando un banquete imaginario con sus peluches y sus muñecas.

Lo importante es que se creen unos hábitos a la hora de la comida y que tu hijo/a gradualmente vaya adquiriéndolos, sin agobios ni prisas puesto que al fin y al cabo, es todavía un niño/a.