

Mi hijo come en el comedor escolar

El servicio de escuelas e instituciones para la infancia de la ciudad de Ginebra responde a las preguntas de los padres.



Département des affaires sociales,
des écoles et de l'environnement

¿Quién administra los comedores escolares en Ginebra?

En la ciudad de Ginebra, catorce asociaciones benéficas de cocinas y comedores escolares dan de comer a más de 3.000 niños diariamente, es decir más de uno de cada cuatro alumnos.

Distintos miembros colaboran con estas asociaciones para garantizar el éxito de esta misión:

- los animadores y las animadoras de la Agrupación intercomunal para la animación extracurricular (GIAP, por sus siglas en francés) se encargan de la supervisión de los niños;
- el Servicio de escuelas de la Ciudad de Ginebra subvenciona las asociaciones y pone a su disposición locales y material;
- el Estado de Ginebra subvenciona cada comida servida.

¿Cuánto cuesta la comida en un comedor escolar?

En la Ciudad de Ginebra, por cada comida se cobra un máximo de 7 francos a los padres.

Además del precio de la comida, los padres pagan a la GIAP la supervisión (como máximo 3 francos, según la renta de las familias).

¿Quién compone los menús?

Las asociaciones de cocinas y comedores escolares disponen de una cocina de producción y los proveedores del sector privado elaboran a los menús. Para que el menú sea equilibrado, los cocineros y las cocineras siguen las recomendaciones del Departamento de Instrucción Pública recogidas en la “Guía práctica del cocinero”. Les ayudan los dietistas del Servicio de escuelas de la Ciudad de Ginebra y el Servicio de salud de la juventud (Departamento de Instrucción Pública).

¿Por qué una comida equilibrada en el comedor escolar?

Se necesita una alimentación sana y equilibrada para que su hijo se desarrolle del modo óptimo tanto física como intelectualmente. Le permitirá crecer bien y le proporcionará las armas para combatir el exceso de peso y las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es un menú equilibrado?

Es una comida compuesta por:

- un alimento rico en proteínas: carne, pescado, queso, huevo o tofu,
- una verdura cruda o cocinada,
- fécula: cereales (trigo, maíz, arroz, mijo, etc.), patatas o leguminosas y pan,
- un postre: la mayoría de las veces una fruta o un postre lácteo,
- y una bebida: agua exclusivamente.

Todo se cocina utilizando grasas en cantidad limitada y de buena calidad nutricional.

¿Qué cantidad de carne es deseable para mi hijo?

Para que su hijo desarrolle buenas costumbres alimentarias, la carne y el pescado tendrían que ser servidos en pequeña cantidad.

Las recomendaciones en la materia estipulan entre 40 y 60 g por comida principal, según la edad. Por tanto, solo debería repetirse plato en el caso de verduras y féculas. Se recomienda a los cocineros de los comedores escolares que respeten estas normas.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo coma de todo?

El gusto se despierta, igual que se aprende a leer. Para que su hijo aprenda a comer de manera variada, anímele a probar de todo e invítele a descubrir todas las preparaciones y nuevos sabores. La educación alimentaria es lo que le inducirá a apreciar numerosos alimentos variados. Para que un alimento desconocido se convierta en uno más familiar:

- diga en voz alta el nombre de los alimentos o las recetas propuestas,
- enseñe a su hijo a describir el alimento que prueba (color, forma, sabor),
- llévese a su hijo al mercado y hágale decir el nombre de los alimentos,
- cuando sea posible, haga participar a su hijo a la preparación de la comida proponiéndole una actividad simple

y por último, dele siempre buen ejemplo: un plato que todo el mundo saborea con placer tiene más posibilidades de ser aceptado... ¡y apreciado!

Información adicional

Si desea obtener más información, no dude en ponerse en contacto con la dietista del Servicio de escuelas e instituciones para la infancia.

tel. 022 418 48 02

fax 022 418 48 01

e-mail: ecoles@eco.ville-ge.ch

o la asociación de cocina o comedor escolar de su barrio.

Asimismo, puede consultar el sitio web:

www.ville-ge.ch/geneve/dpt5/restaurants

Service des écoles et institutions pour l'enfance
Rue de l'Athénée 7 – cp 243
1211 Genève 12

Marzo de 2004