

Propuesta didáctica



¡No te comas el
mundo!
Por una alimentación
sana y sostenible

alimentación 
Red de escuelas por un mundo rural vivo

Andalucía

¡No te comas el mundo!

Por una alimentación sana y sostenible

1. Introducción

Esta propuesta didáctica es un recurso dirigido al profesorado de educación primaria, que busca promover la capacidad de análisis crítico respecto a nuestro sistema alimentario y sus implicaciones en la pobreza alimentaria y la mala alimentación. Esta guía es parte del programa **Alimentación**¹ y propone recursos para analizar el **aumento alarmante a nivel global de problemas de salud asociados a la mala alimentación**, producto de un sistema alimentario industrial basado en productos procesados ricos en azúcar, sal y grasas saturadas. Así, **la alimentación cotidiana y la salud son la puerta de entrada para integrar en el currículo multitud de dilemas científicos y sociales del globalizado mundo actual**, como la convivencia de obesidad y subnutrición en un mundo en el que desechamos un 30% de los alimentos producidos, los miles de kilómetros que recorren nuestros alimentos contribuyendo al cambio climático, o la baja renta y valorización de, por un lado, las personas que producen nuestros alimentos, y por otro, la biodiversidad ecológica y cultural del mundo agrario y rural.

La propuesta consiste en desgranar esta complejidad, problematizando las diversas causas y consecuencias de la industrialización del sistema alimentario, **explorando alternativas más justas, saludables y sostenibles de alimentarnos desde la Soberanía Alimentaria**. Concepto que alude al derecho de los pueblos a elegir cómo alimentarse, a producir y consumir alimentos nutricionales, ecológicos y culturalmente adecuados, y a hacerlo desde el fomento de unas relaciones equitativas entre mujeres y hombres. Invitaremos a profesorado y alumnado a transformar el entorno alimentario del centro y del barrio a partir de actividades con metodologías activas y cooperativas.

2. Objetivos

El objetivo de esta intervención socio-educativa es despertar en el alumnado de las escuelas de primaria una conciencia crítica sobre las consecuencias y el impacto de la cadena de alimentación actual (producción, distribución y consumo) sobre la salud, el medio ambiente, la situación de las mujeres y el desarrollo local; la pobreza alimentaria y la mala alimentación.

¹La web del proyecto también pone a disposición materiales y unidades didácticas alrededor de temas como el azúcar, la publicidad, y otros materiales relacionados con la soberanía alimentaria. Se pueden consultar y descargar en: <http://www.alimentacion.net/>. Se trata de una web 3.0 interactiva, por lo cual invitamos a todo el profesorado que quiera a subir materiales o adaptaciones que haya realizado para que se puedan compartir con toda la comunidad de docentes de la red Alimentación. También animamos a comentar los recursos existentes y abrir foros de debate que puedan ser de interés. Finalmente, se pueden seguir las noticias de Alimentación en Facebook: <https://www.facebook.com/Alimentacion/>

3. Estructura

La propuesta gira en torno a un elemento de motivación que es el personaje del futuro “Oliva”. Al inicio de la propuesta el alumnado verá un noticiero presentándoles a este personaje, y preparándoles así para el resto de la intervención. Posteriormente, Oliva hará visitas periódicas al centro. En cada una de ellas, propone un reto al alumnado y comprueba si el anterior reto se ha cumplido y les informa de las consecuencias positivas para el futuro de este logro. Asimismo, en esta guía se propone una serie de actividades didácticas relacionadas, estructuradas en bloques, para realizar entre las visitas. Cada bloque está asociado a una actividad inicial de motivación, como son el noticiero inicial o cada una de las visitas de Oliva.

4. Público destinatario

Pretendemos trabajar con los tres colectivos que componen la comunidad educativa:

Con el profesorado:

Habrá un acompañamiento constante en la planificación y el desarrollo de las actividades y se facilitarán materiales y, en ocasiones, personal especializado para su ejecución.

Se realizarán 3 sesiones de formación por curso escolar, donde se trabajarán conocimientos sobre la Soberanía Alimentaria (en adelante S.A.) y herramientas para su aplicación en las aulas, así como material didáctico que puedan usar de forma cotidiana.

Además se realizará un **encuentro de docentes** que permita el intercambio de experiencias y la creación de redes entre Centros.

Con el alumnado:

A través de las propuestas que Oliva nos presenta se estructuran una serie de actividades didácticas que tendrá que llevar a cabo el profesorado en sus aulas. La actividad se adaptará por ciclo variando según el nivel del alumnado. También se contempla la realización de talleres para profundizar en aspectos específicos de la temática.

Con las familias:

Se realizarán diversas actividades que permitan su participación en la dinámica del centro, y fomentar su compromiso con los valores que trabajamos, a través de talleres, participación en visitas que se realicen con alumnado, y organización conjunta de actividades. Se pretende involucrar a las familias para que el hogar permita una continuidad con lo que se trabaja en el centro.

Con todo el centro:

Oliva, en cada una de sus visitas planteará un “reto”. Es una acción en la que todo el centro tiene que involucrarse. Conseguirlo hará que en el futuro las cosas hayan mejorado. Es una manera de demostrar al alumnado que entre todo/as podemos mejorar y cambiar las cosas; que las acciones que realizamos, sobre todo colectivamente, tiene sus consecuencias

En todo el trabajo la perspectiva de género se incluye tanto de una manera transversal como con actividades específicas que permitan visibilizar y poner en valor el papel de las mujeres.



5. Personaje

Oliva es un personaje del futuro. Gracias a una científica que ha inventado la máquina del tiempo puede viajar al pasado. Cómo Oliva está muy preocupada por el planeta quiere viajar a nuestros días para intentar cambiar el rumbo de la historia.

Oliva es famosa por su valentía para explorar zonas peligrosas y además le gusta mucho cantar. El pueblo de Oliva, en sus esfuerzos por mantener la cultura de la Soberanía Alimentaria le ha nombrado intermediaria en la lucha por cambiar el mundo. Su misión: concienciar a los niños y las niñas del presente sobre la necesidad de proteger y cuidar el medio rural y de evitar la relación desequilibrada entre mujeres y hombres y la discriminación, como garante de un modelo de alimentación justo y saludable ajustado a las necesidades y recursos del entorno.

Oliva viene del futuro, vive en un pueblo rural; la preocupación de los habitantes de su pueblo por la naturaleza, la alimentación y la dignidad de las personas que trabajaban por y para la Tierra, no deja de crecer. El estado del planeta es tan alarmante en 2047 que su pueblo le ha asignado la misión de intermediar con el pasado y cambiar el destino de su pueblo.

Algunos de sus objetivos son: mostrar el estado del planeta en el futuro; dar herramientas para el cambio; denunciar algunas de las prácticas que maltratan el planeta (consumir en grandes superficies y/o ciertos alimentos - bollería, refrescos, envasados; visibilizar y reforzar el poder de las acciones colectivas; analizar la causa de los problemas que produce la cadena alimentaria y construir soluciones.

6. Metodología

El trabajo que se propone gira en torno a las visitas que va a hacer a los centros Oliva. Ella nos planteará una serie de actividades y retos para intentar salvar el planeta y que el futuro sea menos "oscuro".

El trabajo propuesto no consiste pues, en un conjunto de actividades cerradas o aisladas, sino que tiene un hilo conductor que le da sentido a cada actividad, y que además se conecta con una acción y un resultado, que el alumnado puede ver relativamente cerca en el tiempo. Esto pensamos que puede ser una gran fuente de motivación.

También permite su adaptación a la realidad concreta del alumnado, del centro y del momento por parte del profesorado. Por lo tanto, las temáticas abordadas pueden ser tratadas con diferente profundidad, teniendo la/el docente responsable de esa área, la labor de decidir si conviene simplificar o ampliar los ejercicios propuestos.

Por lo tanto, la metodología que se utilizará será de carácter integral, activa y participativa, teniendo en cuenta que el foco del proceso de enseñanza-aprendizaje es el propio alumno o alumna. Con ello se pretende fomentar el aprendizaje constructivista, para que el alumnado construya sus propios conocimientos a partir de sus interpretaciones, percepciones y



 No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

experiencias de su propia realidad. Pensamos que el proceso de aprendizaje se verá reforzado en la medida en que el alumnado puede analizar, comprender, participar y contribuir a su entorno social, particularmente con la participación de la familia.

Teniendo en cuenta los factores anteriormente comentados, creemos que la metodología idónea para desarrollar la mayoría de las actividades propuestas es el trabajo grupal, el cual permite fomentar las relaciones respetuosas, el trabajo en equipo, la capacidad de reparto de tareas, la adquisición de un rol responsable y la autonomía, individual y grupal, como un aprendizaje sociocultural en el cual compartir los conocimientos y poder resolver de forma colaborativa las actividades propuestas.

Por último, con respecto a la temporalización, se indica una estimación del tiempo necesario para realizar cada una de las actividades, expresada en número de “sesiones” o periodos aconsejables. Muchas de ellas requieren una única sesión, pero cuando es necesario que el alumnado consulte a sus familiares, o realice observaciones fuera del marco escolar se prevén varias sesiones separas para poder realizar dicha actividad.

7. Contenidos

Las temáticas abordadas versan sobre:

- Hábitos de alimentación saludable
- Procedencia y temporalidad de los alimentos
- Variedades locales
- Hambre y sobrealimentación
- Mercados locales y grandes superficies
- Publicidad
- Consumo responsable

8. Competencias clave

Mediante esta propuesta educativa trabajaremos todas las competencias clave que marca el currículum escolar, tomado como referencia la Orden ECD/65/2015 de 21 de enero y el Decreto 97/2015 de 3 de marzo.

Como ya se ha mencionado, a través de actividades, juegos y canciones por la soberanía alimentaria, se intenta potenciar en la comunidad educativa una reflexión sobre nuestros hábitos alimenticios, llegando a la conclusión de que otro sistema alimenticio, justo socialmente y sostenible es posible al igual que relaciones entre hombres y mujeres más justas. Para todo ello trabajaremos por la adquisición de las siguientes competencias:

- **Competencia en comunicación lingüística**

A partir de la introducción de conceptos nuevos mejoraremos: la comprensión de las características de cada entorno y las consecuencias positivas que tienen hábitos como la lectura de las etiquetas de los alimentos o conocer el nombre de los alimentos de temporada; comunicar su opinión con respecto a las emociones; la lectura y comprensión de textos críticos



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

en los que se denuncia el estado del planeta; la comprensión de videos que ponen en alerta sobre el futuro del planeta acompañados de ejercicios de comunicación escrita y oral.

Las visitas de Oliva serán la oportunidad para transmitirle de forma ordenada, clara y precisa (utilizando de forma correcta el vocabulario y expresiones) su preocupación (sentimientos, experiencias y opiniones) con respecto a cómo les gustaría que fuese el futuro del planeta y poner medios para que sea lo más sano posible.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

Tomando como referencia el contexto más cercano, plantearemos problemas matemáticos de la vida cotidiana. Trabajaremos las matemáticas desde la vida real y el conocimiento del sistema alimentario. Recorreremos el ciclo de vida de los alimentos desde un punto de vista matemático y científico. Interpretará mapas, recorrerán las distancias que hacen los alimentos; Conocerán la vida de los y las campesinas y artesanas. Entrarán en contacto con profesionales con quien conversar, investigar, preguntar, etc. sobre el estado del sector y las alternativas existentes para recuperarlo desde un enfoque de soberanía alimentaria

Se espera la mejora de habilidades para investigar y tomar conciencia sobre el uso responsable de los recursos naturales.

- **Competencia digital**

Aprenderán el manejo del lenguaje (textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro) de los canales habituales de información así como otros alternativos distinguiendo entre las ideas principales y las propuestas, gráficos, cuentos y noticias, así como noticiarios y video.

- **Competencias sociales y cívicas**

También transversal, trabajarán actividades que fomenten la cohesión del grupo y la mejora de las relaciones con el entorno. Para ello, plantearemos situaciones y escenarios en los que tengan que reflexionar sobre las injusticias sociales que produce nuestro sistema alimentario global: pobreza, hambre, desigualdad de género, femenicidios, deterioro ambiental, contaminación, precariedad laboral, etc. Entre todos/as, tendrán que buscar alternativas que garanticen la sostenibilidad y la dignificación de un mundo rural vivo.

- **Competencia de aprender a aprender**

Esta competencia se ve fortalecida por todo lo anterior ya que su adquisición va en función de las inquietudes y los aprendizajes despertados durante todo el proceso. Se esperan promover sentimientos y deseos de querer cambiar la realidad más cercana a niños y niñas, empezando por sus casas y escuelas, cambiando ciertos hábitos alimenticios que perjudican su salud y la del planeta. Conociendo el origen, los cuidados y los beneficios de unos y los daños de otros alimentos toman conciencia de la importancia de alimentarse bien. Desarrollan estrategias para trasladar a las familias qué han aprendido sobre los alimentos y su impacto social.

- **Conciencia y expresiones culturales**

Se les acercará el mal estado de salud del planeta fruto de nuestros hábitos. Pero no solo lo hace con información, también lo hará mediante la música y el baile, haciéndoles sentir el ritmo y la importancia de cuidar el patrimonio musical. Vivir y emocionarse con todas estas experiencias que vamos a proporcionarles y expresarlas forma parte de nuestros objetivos con esta propuesta.



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**

El trabajo colectivo que se hace permite al niño/a, hacerse a sí mismo. Mediante decisiones que tendrán que tomar en la búsqueda de respuestas. Se trabajarán el control de las emociones, asumirán riesgos, practicarán el consenso, buscarán el bien común... interrelacionando posiciones y respetando opiniones ajenas. Pensar por ellos mismos cómo resolver los conflictos que les presentamos y que ellos/as mismos/as pueden resolverlos –hoy y ahora– es el ingrediente principal. Dado que se ha fortalecido el conocimiento de la realidad por diferentes metodologías, las herramientas para el cambio las encontrará y construirá en su interior.

9. Evaluación

Durante la intervención y para cada hito, habrá un pequeño cuestionario para el profesorado y alumnado, que además de guiarnos entre las misiones, nos ayudarán en la evaluación final. También pretendemos evaluar el impacto que tendrá en las competencias y habilidades del alumnado, así como en el conocimiento y conciencia sobre los conceptos tratados. Asimismo, las misiones que van a tener que realizar generarán una serie de materiales observables y medibles que permitirán obtener información directa y exclusiva de esta propuesta.

10. Actividades por bloques

Bloque 1: Qué pasa en el futuro

Marco de información:

El modelo agroalimentario actual está destruyendo el planeta y haciendo que desaparezcan los campos y las personas que lo trabajaban, tanto en el norte como en el sur.

Video noticiero:

Desde el futuro nos llega la información de que una misión vendrá a nuestra época para avisarnos de que algo grave está ocurriendo.....

Actividades didácticas:

- 1er ciclo: dibujamos el futuro
- 2º ciclo: escribimos sobre el futuro
- 3er ciclo: analizamos una noticia sobre el futuro



Bloque 2: Alimentación saludable

Marco de información:

El consumo de alimentos que más crece es el de comida procesada y ultraprocesada. Esto significa que contiene más azúcar, más grasas trans y más sal. Paralelamente crece la obesidad infantil, la diabetes y otras enfermedades relacionadas con la alimentación insana.

Primera intervención de Oliva::

Oliva aparecerá por sorpresa en el centro y conocerá lo que el alumnado ha reflexionado y marcará pautas para ayudar al futuro.

Reto:

Oliva planteará un reto al centro. Tendrán que comer más sano. Esto se traducirá en una mejora del medio ambiente y la salud del futuro.

Actividades didácticas:

- 2.1. Cómo hemos cambiado
- 2.2. Analizamos nuestra dieta(*)
- 2.3. Azúcar (t)
- 2.4. Alimentos procesados
- 2.5. Investigando las etiquetas

Bloque 3: Alimentación sostenible

Marco de información:

El consumo de alimentos que más crece es el de comida procesada y ultraprocesada. Esta no solo afecta a nuestra salud, también a la de nuestro planeta.

Segunda intervención de Oliva:

Chumba vuelve para ver cómo ha ido nuestro reto y a avisarnos que las cosas, gracias a nosotros, están mejorando

Reto:

Chumba planteará un nuevo reto al centro. Tendrán que reducir los envases en los que traemos nuestro desayuno.

Actividades didácticas:

- 3.1. Conocemos los productos locales(*)
- 3.2. ¿Podemos controlar la naturaleza?
- 3.3. Ahora en inglés
- 3.4. Alimentos locales
- 3.5. Disponibilidad de frutas y hortalizas



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

- 3.6. Todo el año o una estación
- 3.7. Visita a una frutería
- 3.8. Alimentos kilométricos
- 3.9. Residuos

Bloque 4: Decálogo de buenas prácticas

Marco de información:

Como finalización elaboraremos un decálogo de buenas prácticas con todo lo que hemos aprendido y cantaremos y bailaremos con Oliva

Intervención de Oliva:

Previamente elaboraremos unas maracas (t) u otro instrumento para poder acompañar a Oliva con la que resumiremos con canciones lo que hemos aprendido

Actividades didácticas:

- 4.1. Decálogo de buenas prácticas
- 4.2. Construimos nuestro instrumento musical (t)

CÓMO USAR ESTA GUÍA: La presente guía está formada por 4 bloques temáticos acompañados por un marco teórico cada uno. Asimismo, para cada actividad hay una serie de lecturas y materiales complementarios que ayudan a profundizar en la materia concreta así como a dinamizar la sesión.

La siguiente batería de actividades generará una serie de materiales – recursos, vídeos, murales, dibujos, etc. - los cuales se sugieren reservar para la fiesta de fin de curso, donde podrán exponerse a toda la comunidad educativa que haya podido o no estar implicada.

Será el profesorado el encargado de decidir cuáles y cuándo se realizan las actividades didácticas. Se señalan de todas formas en cada bloque aquellas que nos parecen imprescindibles para seguir el ritmo del proyecto (*). También se señalarán aquellas que pueden ser realizadas por el profesorado o puede optarse por convertirlo en un taller que puede impartir personal de VSF (t).



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

10. Temporalización

	Año 1				Año 2		
	Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3	Bloque 4	Bloque 5	Bloque 6	Bloque 7
	Sept-Oct	Oct-Febr	Marz-May	Junio	Sept-Feb	Marz-May	Junio
Intervenciones	Noticiero	Visita Oliva	Visita Oliva	Visita OLiva	Visita Oliva	Visita mujer Campesina	Visita Oliva
Retos		Alimentación sana	residuos	Decálogo buenas prácticas	Contra-publicidad		
Actividades	noticiero	Alimentación saludable	Alimentación sostenible	Canciones y juegos	Mercados y publicidad	Género Modelos productivos. N/S	Conclusiones y exposición



Bloque 1: Qué pasa en el futuro

Actividades didácticas

Reto



Bloque 1: ¿Qué pasa en el futuro?

Desde el futuro nos avisan de que si no cambiamos nuestros hábitos alimentarios los pueblos y campos desaparecerán, la basura lo ocupará todo y estaremos más enfermos

Bloque 1: Qué pasa en el futuro

Marco de información:

El modelo agroalimentario actual está destruyendo el planeta y haciendo que desaparezcan los campos y las personas que lo trabajaban, tanto en el norte como en el sur.

Video noticiero:

Desde el futuro nos llega la información de que una misión vendrá a nuestra época para avisarnos de que algo grave está ocurriendo.....

Actividades didácticas:

- 1er ciclo: dibujamos el futuro
- 2º ciclo: escribimos sobre el futuro
- 3er ciclo: analizamos una noticia sobre el futuro



Marco de información:

El modelo agroalimentario actual es un modelo insostenible desde el punto de vista medioambiental y dañino para nuestra salud.

Tenemos que tener en cuenta que, el modo en que producimos, elaboramos o comercializamos los alimentos, a menudo tiene consecuencias nefastas para el medio ambiente y nuestra salud.

¿Sabías que...

... los grandes monocultivos, destinados a alimentación de ganado y a la fabricación de agrocombustibles en su mayoría, la sobreexplotación pesquera o la producción ganadera industrial:

- Promueven la deforestación, la erosión de suelos y la desertificación.
- Contaminan ríos, mares y océanos.
- Destruyen la biodiversidad, extinguiendo animales y semillas.
- Generan múltiples enfermedades relacionadas con el uso de agroquímicos.

... la elaboración de alimentos industrial:

- Utiliza aditivos químicos que cada vez se relacionan más con problemas de salud.
- Genera enormes cantidades de residuos, especialmente plásticos, que tardan miles de años en destruirse.

... las grandes superficies y supermercados, o las cadenas de comida rápida:

- Se surten de alimentos que han recorrido miles de kilómetros antes de llegar a sus estanterías.
- Promueven la venta de alimentos muy rentables, pero nocivos para la salud.

Esta cadena agroalimentaria en su conjunto es una de las principales causas de emisión de gases de efecto invernadero es decir, del calentamiento planetario, que a su vez tendrá consecuencias en la disponibilidad global de alimentos en el futuro.

No obstante, existe otro modelo. En múltiples estudios se ha demostrado que la producción de alimentos agroecológica, la elaboración artesanal y la venta local, son saludables y no sólo no contribuyen a la destrucción medioambiental, si no que enfrían el planeta.

Objetivos didácticos:

- ➔ Despertar conciencia crítica y una actitud proactiva entre el alumnado sobre las consecuencias negativas de nuestro modelo de alimentación en el medioambiente, la salud, la vida rural y el campesinado.
- ➔ Introducir la temática y comenzar a plantear las implicaciones del modelo agroindustrial de alimentación
- ➔ Preparar al alumnado para la primera actuación de Oliva



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

- ➔ Profundizar en las ideas que aparecen en el video relacionando la forma en la que nos alimentamos y consumimos con las consecuencias que esto tiene para el medio ambiente y la salud.

Primera intervención: ¡el futuro no es lo que imaginábamos! **Visionado de noticiario.**

Las alumnas y alumnos van a visualizar un futuro devastador a través de un noticiario que llega a las escuelas de primaria de la Red Alimentación. En el video podrán ver que hay montañas de residuos, escasez de agua y problemas derivados de la comida poco saludable o del hambre. Los gobiernos ya no saben qué hacer pero los "pueblos" han trazado un plan, enviar a una representante al pasado que consiga cambiar su realidad.

Es imprescindible informar a VSF_Justicia alimentaria de lo que se ha trabajado en clase, de forma que se pueda preparar cada actuación en base al trabajo previo realizado por cada grupo.

Actividades didácticas:

Actividad Primer ciclo			
DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Material de dibujo	Aula
Realizar dos dibujos sobre: ¿Qué hemos visto en el video en relación a lo que ocurre en el futuro? (nave espacial, personajes, paisaje, colores, etc) ¿Cómo nos gustaría que fuera ese futuro?			
Que los dibujos estén por el aula a modo de exposición el día de la primera visita de Oliva para que pueda interactuar con ellos.			
El profesorado estará atento a ir orientando los dibujos hacia la temática que nos ocupa.			



Actividad Segundo ciclo

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global		Aula

Realizar una redacción sobre:
¿Qué hemos visto en el video en relación a lo que ocurre en el futuro?
¿Cómo nos gustaría que fuera ese futuro?

La profesora o profesor escogerá una o dos redacciones que tendrá disponibles, 'por casualidad', para leer en la primera actuación de CHUMBA.

El profesorado estará atento a ir orientando las redacciones hacia la temática que nos ocupa.

Actividad Tercer ciclo

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 1.3_noticia	Aula

Análisis por grupos del artículo adjunto (el o la profesora explicará al alumnado que casualmente este fin de semana había leído un artículo periodístico sobre este tema y que quería que lo trabajasen en clase):

“Oliva despega al pasado para cambiar el presente”

Una artista realizará el primer viaje al año 2017 con el objetivo de mejorar el mundo en el que vivimos.

M. López 12 junio, 2047.

Ante el deterioro que sufre el planeta y la falta de compromiso por parte de las instituciones políticas para paliar esta situación, la sociedad civil decide actuar y pone la ciencia a su servicio. Buena parte de la población, a través de organizaciones y movimientos sociales de todo el mundo, ha decidido que la mejor solución es evitar los malos hábitos que nos han llevado a la situación en la que nos encontramos.



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

Para esta misión, tras una cuidadosa selección, la persona que se ha considerado más adecuada ha sido la famosa exploradora Oliva. Suya será la tarea de informar a las niñas y niños del *pasado* de lo que ocurre en el futuro, de modo que puedan cambiar su forma de hacer las cosas y alimentarse.

Así, veinte años después podremos evitar las catástrofes actuales..

Por parte de los gobiernos, numerosos han sido los intentos por frenar el calentamiento global, descontaminar las aguas, crear bosques o recuperar las especies de plantas y animales este último año. Sin embargo, ninguna acción ha funcionado. Por otra parte, además de los problemas medioambientales, la escasez de alimentos en buena parte del planeta es cada vez mayor y aumentan las enfermedades graves en personas adultas derivadas del abuso de la comida basura desde la infancia.

Con un apoyo multitudinario y máxima expectación, la exploradora Oliva iniciará esta aventura hacia un presente mejor

Debate ¿Qué creen que está ocurriendo? ¿Cuáles podrían ser las causas de los problemas que se han generado? ¿Creen que puede solucionarse desde el pasado? ¿Cómo?

El trabajo que se haya realizado se compartirá por el resto de los grupos y se redactarán las conclusiones que se le harán llegar a las actrices para que las integren en su actuación (sin que el alumnado tenga conocimiento de ello pues la actuación es sorpresa).



Bloque 2: Alimentación saludable

Actividades didácticas
Reto



Bloque 2: Alimentación saludable

Cada vez comemos más alimentos altamente procesados que contienen ingredientes que nos enferman. Analizaremos nuestra dieta y aprenderemos los alimentos más sanos.

Bloque 2: Alimentación saludable

Marco de información:

El consumo de alimentos que más crece es el de comida procesada y ultraprocesada. Esto significa que contiene más azúcar, más grasas trans y más sal. Paralelamente crece la obesidad infantil, la diabetes y otras enfermedades relacionadas con la alimentación insana.

Primera intervención de Chumba:

Chumba aparecerá por sorpresa en el centro y conocerá lo que el alumnado ha reflexionado tras el visionado del noticiero. Además marcará pautas para ayudar al futuro.

Reto:

Oliva planteará un reto al centro. Tendrán que comer más sano. Esto se traducirá en una mejora del medio ambiente y la salud del futuro.

Actividades didácticas:

- 2.1. Cómo hemos cambiado
- 2.2. Analizamos nuestra dieta (*)
- 2.3. Azúcar (t)
- 2.4. Alimentos procesados
- 2.5. Investigando las etiquetas

(*) Actividad imprescindible

(t) Actividad que puede ser impartida por el profesorado o por personal de VSF en forma de taller



Marco de información:

Actualmente vivimos en una sociedad industrial desarrollada que evoluciona hacia una sociedad de servicios. Tan solo el 8% de la población vive del sector primario. Este desarrollo ha llevado al progresivo alejamiento, en nuestra vida cotidiana, de todos los procesos ligados a la producción y el origen de los alimentos. Estos han pasado de ser productos que iban directamente de su origen, el campo, a nuestra mesa, a ser considerados materia prima que hay que transformar. De forma que apenas se pueden reconocer en sus formas originales.

A menudo también la industria busca abaratar costes en esta transformación y lo hace añadiendo ingredientes de peor calidad, modificando el sabor o el olor, disminuyendo la caducidad o añadiendo aditivos que generan dependencia o ansiedad. Los aditivos tienen múltiples usos: para poder fabricar a gran escala, conservarse por más tiempo, mejorar la estética del producto, permitir el transporte a grandes distancias,...

Esto genera una menor concentración de nutrientes al no respetarse su ciclo natural, menor calidad en estos al transportarse y procesarse, y además la desaparición de la cultura alimentaria que hacía de nuestra dieta una de las más saludables del mundo: la dieta mediterránea.

Con estas actividades vamos a ver cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar más saludables y cuáles están generando obesidad, alergias, diabetes y otras enfermedades que están afectando de forma masiva a nuestros niños y niñas y que están directamente asociadas a la alimentación.

Objetivos didácticos:

- ➔ Dar a conocer hábitos saludables de alimentación
- ➔ Valorar la diferencia entre alimentos industrializados y los producidos localmente y de temporada
- ➔ Conocer las consecuencias de nuestro consumo y sus posibles alternativas
- ➔ Reconocer y valorar críticamente los alimentos elaborados y sus componentes.

Contenidos:

- ➔ Alimentación y nutrición, nutrientes
- ➔ Grupos de alimentos
- ➔ Hábitos saludables y cambios
- ➔ Alimentos sanos y respetuosos: de temporada, locales, ecológicos
- ➔ Procesamiento de alimentos: aditivos, embalajes, transporte

Primera intervención de Oliva:

En la primera actuación, Oliva llega por sorpresa al colegio en su primer viaje al pasado. Se presentará y explicará el motivo de su aventura, recordando lo visto en el video. Después expondrá y dialogará con el alumnado sobre las causas que han generado la problemática que aparece en el video y, le mostrará a qué conclusiones han llegado con las actividades realizadas. Finalmente, les enseñarán una forma de cambiar ese futuro con una misión que pueden llevar a cabo conjuntamente: comer más sano.



 No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

Quedan en que la siguiente visita tendrán que mostrarles si realmente han cumplido con su reto y si esto ha tenido repercusiones en el futuro

Reto: Comemos saludable

Cuando elegimos lo que comemos, estamos promoviendo un modelo agroalimentario que tendrá unos efectos u otros. Al comer, estamos decidiendo cómo será nuestro futuro.

Con este reto vamos a ver cómo acciones personales de mucha gente, es decir, cuando muchas personas actúan de forma colectiva, pueden dar resultados que cambien la realidad.

En este caso proponemos al centro que se analicen, tanto los alimentos que el alumnado (también el profesorado) lleva al cole, cómo las meriendas que realiza en casa. A partir de una ficha personal que se le dará a cada participante, tendrán que apuntar cómo es el alimento que consumen.

Se tendrán en cuenta varios parámetros:

- Cantidad de azúcar. Si no lleva azúcar 1 punto
- Transformación.
 - Si es fresco, sin transformar, 2 puntos
 - Si es casero, 1 punto
- Respeto al ciclo natural. Si es de temporada, 1 punto
- Cercanía. Si es comprado en un comercio local, 1 punto

Cada alumno/a apuntará en su ficha cuantos puntos tiene su desayuno o merienda. Cada 10 puntos equivaldrán a 1 hoja. Cada 50 hojas, un árbol.

Cuando venga de nuevo Oliva podrán mostrar cuantos árboles han podido salvar.

Materiales:

- Ficha de registro
- Hojas



Actividades didácticas:

Actividad 2.1. ¡Cómo hemos cambiado!. Todos los ciclos

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
2 sesiones	Global	Encuesta 1er, 2º y 3er ciclo (Anexo 2.1_encuesta) Ficha de lo que comen (anexo 2.1_ficha registro)	Aula Casa

Debate inicial:

En primer lugar se realizará un debate previo en el aula en el que nos preguntamos sobre nuestras abuelas y abuelos. Cómo vivían, cómo se alimentaban, si los productos que consumían eran muy diferentes a los actuales, si tenían acceso a tantos productos alimenticios como ahora,...

Entrevista:

A continuación se les pide que hagan una entrevista a una persona de la generación de su padre o madre (pudiendo ser estos mismos) y a una persona de la generación de los abuelos/as. Hay que intentar que haya representación de hombres y mujeres para ver también las diferencias.

Las respuestas pueden servirnos para comparar cómo se vivía y se comía antes y cómo ahora, qué hábitos sociales relacionados con la agricultura, la alimentación y la vida misma han desaparecido y cuáles se han transformado, qué diferencias había entre hombres y mujeres de la misma generación, cuáles entre mujeres de distintas generaciones y entre hombres de distintas generaciones,...

Análisis de la diferencia y puesta en común:

Se propone que analicen por parejas o pequeños grupos estas diferencias y después hacer una puesta en común. Las conclusiones girarían en torno a los hábitos sociales y culturales que han desaparecido y aquellos que se han transformado.

1º ciclo:

Podemos proponerles que hablen con los abuelos y abuelas y anoten qué comían en cada una de las comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Igualmente se les puede proponer que apunten cómo son sus comidas, durante una semana (esta información nos servirá también para siguientes actividades)

Con esta información se puede realizar un panel que en un lado ponga lo que comían los abuelos y abuelas y en el otro lado lo que comen ellos.

Se puede iniciar una reflexión sobre:



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

1. Envases
2. Alimentos frescos o elaborados
3. Alimentos locales/globales (de cerca/de lejos)
4. Ingredientes críticos (azúcar, grasas y sal)
5. Métodos de conservación

2º ciclo:

Se trabaja de la misma manera pero añadiendo más información: e puede utilizar la encuesta del anexo 2.1

3er ciclo:

Igualmente se trabaja a partir de la encuesta complejizando las cuestiones tratadas. (anexo 2.1)

Recomendamos que se finalice con las siguientes cuestiones:

¿CÓMO CREES QUE AFECTA ESTO AL FUTURO?; ¿QUÉ CREES QUE PENSARÍA OLIVA?; PIENSA EN LO QUE COMES, ¿CREES QUE PODRÍAS CAMBIAR PARA MEJORAR LA VIDA EN EL FUTURO?

Actividad 2.2. Analizamos nuestra dieta (*). Todos los ciclos

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
2 sesión.	Global Individual En pequeño grupo	Anexo 2.2 Pirámide nutricional Tabla de recomendaciones	Aula

Dinámica: ¿Qué cenaste ayer?

El/la docente repartirá entre el alumnado tarjetas con imperdibles para engancharse los. Los niños y niñas deben escribir su nombre en las tarjetas y dibujar algo que cenaron ayer.

El alumnado se pone en pie, y sin hablar deben encontrar a otros/as alumnos/as que tengan dibujado el mismo alimento que ellos/as y agruparse.

Cada grupo debate sobre de donde cree que viene originariamente su alimento (Ej.: la hamburguesa de EEUU). Cada grupo de alimentos se presenta al resto de la clase: "Somos María, Juan y Sara, el grupo de la pizza", y dicen de dónde vienen (según cuál crean que sea el origen de ese alimento) "y venimos de Italia".

Una vez juntos pueden debatir con ayuda el/a docente si pertenece a la dieta mediterránea, si es saludable, si está producido localmente, o está muy influenciado por la tv,....

Para 1er ciclo, basta con que se agrupen y discutan de dónde proviene ese alimento y si piensan que es sano.

Pirámide nutricional:

Con la información que tenemos de la actividad anterior sobre lo que han comido durante una semana haremos una pirámide personal (o en pequeño grupo).

Haremos cuatro grupos: lo que comen cada día; lo que comen habitualmente; lo que



comen a veces, y lo que comen rara vez.

Hacemos una pirámide con esta información y la comparamos con la pirámide nutricional. Ahora podemos ver las diferencias y comentar cuáles son, si es saludable y qué consecuencias tiene (mucho azúcar, poca verdura y fruta,...) (anexo 2.2)

3^{er} ciclo:

Además de la pirámide pueden analizar algunos de los alimentos que consumen según la tabla siguiente y realizar una pirámide- semáforo, a partir de los perfiles nutricionales. Anexo 2.2



Recomendamos que se finalice con las siguientes cuestiones:

¿COMO CREES QUE AFECTA ESTO AL FUTURO?; ¿QUE CREES QUE PENSARÍA OLIVA?; PIENSA EN LO QUE COMES, ¿CREES QUE PODRÍAS CAMBIAR PARA MEJORAR LA VIDA EN EL FUTURO?

Actividad 2.3. Azúcar(t)

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global Pequeño grupo	Anexo 2.3_Fichas de productos. Cucharas, Azúcar, Vasos,	Aula

Mi dulce favorito:

La profesora pedirá al grupo que piensen en su dulce favorito.

Una vez que todo el grupo lo ha dicho pueden verse cuantos dulces caseros hay, cuantos industriales, y cuál es la diferencia entre ellos (envases, grasas trans, alto contenido en azúcar, aceite de palma, aditivos,...)

Concurso: “El precio azucarado justo”

El juego simula el programa de televisión “El precio justo”. Pero con alimentos procesados, donde lo que hay que adivinar es la cantidad de azúcar que conllevan.

Se divide al grupo en 4-5 grupos pequeños de 2 a 4 personas cada grupo. Se reparte a cada grupo un bol o vaso grande, un paquete de azúcar y una cuchara.

Se va sacando una serie de alimentos industriales uno a uno con la pregunta ¿Sabéis cuál es el precio azucarado justo de este alimento? Y los grupos tienen que intentar adivinarlo, metiendo la cantidad de cucharadas de azúcar que creen que tiene el producto en el vaso.

Se saca la ficha del producto y se le enseña cuanto azúcar realmente tiene ese producto. Al grupo que más se haya aproximado se le entrega una pegatina como “punto”.



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

Se repite la dinámica sucesivamente con todos los productos del taller. Se deja tiempo entre producto y producto para las reflexiones y sorpresas de los y las niños/as ante la cantidad de azúcar que tiene los productos que consumen a diario.

Según nivel

Reflexión colectiva sobre las consecuencias de los tipos de alimentación.

Se realizará una ronda sobre qué les ha hecho pensar el juego anterior. A medida que van expresándose se lanzan preguntas como:

-¿Erais conscientes de los alimentos procesados tenían tanto azúcar?

-¿Creis que el consumo excesivo de este tipo de alimentos nos perjudica?

Se les puede indicar que la OMS recomienda no tomar más de 25gr de azúcar añadido al día y que la media española es de 110gr de azúcar diario. Y se reflexiona sobre ello y sus consecuencias en la salud.

Se pregunta si creen que este tipo de alimentos afecta otras áreas como el medioambiente o la pobreza global. Se reflexiona sobre ello.

Actividad 2.4. Alimentos procesados. 2º y 3er ciclo

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global individual	Cuadro. Anexo 2.4	Aula

En esta sesión vamos a conocer las diferencias entre alimentos frescos, transformados y elaborados. El/la docente explicará al alumnado la diferencia entre estos tipos de alimentos.

Alimento fresco: es aquel que llega tal cual a nosotros/as, sin cambios o aditamentos

Alimento transformado: designa aquellos alimentos que han sufrido procesos tradicionales de transformación con el fin de mejorar la conservación. Por ejemplo: secado, curado, maduración, tratamiento térmico, etc.,

Alimento procesado: técnicamente sería un producto transformado, pero lo usamos para designar aquellos alimentos que han sufrido un proceso industrial de transformación, que los hacen especialmente ricos en aditivos, grasas, azúcares, sal,...

* simplificando puede utilizarse también en 1er ciclo.

Una vez explicado se ofrecerá la siguiente lista que el alumnado tendrá que completar (esta en el anexo 2.4, para mayor comodidad)

alimentos	transformados	procesados
manzanas		
jamón		
Hamburguesa de restaurante de comida rápida		
Salmón ahumando		
azúcar		



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

leche		
Melocotón en almíbar		
Pizza refrigerada		

Una vez rellenos podemos reflexionar sobre las características y sus repercusiones sobre nuestra salud. Según nivel

- ¿Crees que consumís más productos transformados o procesados?
- ¿Pensáis que en casa saben las diferencias entre estos alimentos?
- ¿Qué podemos comer para no consumir alimentos procesados?

Recomendamos que se finalice con las siguientes cuestiones:
¿COMO CREES QUE AFECTA ESTO AL FUTURO?; ¿QUE CREES QUE PENSARÍA ?

Actividad 2.5 etiquetado

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 2.5 Ficha 1er ciclo, 2º y 3º ciclo	Aula

Cada alumno/a tiene que traer a clase un envase de algún producto procesado que consuma habitualmente.

Se iniciará la sesión con una serie de preguntas que permitan ir sacando las distintas cuestiones que nos interesan:

- Los envases, ¿qué nos están diciendo?
- ¿Qué características tienen? (colores, dibujos, si se dirigen a público infantil o adulto, si se relacionan con valores positivos (naturaleza, deporte, equipos,....)
- ¿Se leen habitualmente las etiquetas?
- ¿Se entienden?
- ¿Qué ingredientes conocemos y cuáles no?
- ¿Qué es lo más importante que debe marcar la etiqueta?

Una vez realizada esta pequeña introducción, el grupo se divide en pequeños grupos y trabaja con las etiquetas que han traído de casa.(anexo 2.5)

Según el ciclo rellenarán una ficha con más o menos información. En función de ésta clasificaremos los productos según sean:

- saludables - poco saludables – insanos.

Les pondremos una cartulina roja, amarilla o verde según su clasificación. Tipo semáforo

En la reflexión comentar, que no se trata de no tomar nunca estos alimentos, sino que hay que hacerlo solo esporádicamente y sabiendo que contienen. Podemos volver a utilizar la información de los perfiles nutricionales. Anexo 2.2



 No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.



Bloque 3: Alimentación sostenible

Actividades didácticas
Reto



Bloque 3: Alimentación sostenible

Los alimentos que nos enferman, no solo afectan a nuestra salud, también a la del planeta y a la vida rural tanto aquí como en países empobrecidos

Bloque 3: Alimentación sostenible

Marco de información:

El consumo de alimentos que más crece es el de comida procesada y ultraprocesada. Esta no sólo afecta a nuestra salud, también a la de nuestro planeta, ya que requiere de más transporte, más aditivos. Y generalmente va asociada a un modelo industrializado de producción.

Segunda intervención de Oliva:

Oliva vuelve para ver cómo ha ido nuestro reto y a avisarnos que las cosas, gracias a nosotros y nosotras, están mejorando

Reto:

Oliva planteará un nuevo reto al centro. Tendrán que reducir los envases en los que traemos nuestro desayuno

Actividades didácticas:

- 3.1. Conocemos los productos locales (*)
- 3.2. ¿Podemos controlar la naturaleza?
- 3.3. Ahora en inglés
- 3.4. Alimentos locales
- 3.5. Disponibilidad de frutas y hortalizas
- 3.6. Todo el año o una estación
- 3.7. Visita a una frutería
- 3.8. Alimentos kilométricos
- 3.9. Residuos

* Actividad imprescindible



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

Marco de información:

La producción campesina de alimentos siempre ha estado ligada a su entorno, al clima, la orografía, el tipo de suelo o la cantidad de agua disponible. Este modelo productivo respeta la naturaleza pues es imprescindible cuidarla para poder obtener alimentos de ella y es el modelo que las mujeres históricamente han impulsado. Por el contrario, la producción industrial trata de controlar y homogeneizar los factores externos con los que se encuentra. El problema es que este modelo tiene altos costes que no percibimos a simple vista: medioambientales, provocados por los métodos agrícolas industriales y el transporte mundial de alimentos; económicos, ya que las zonas rurales han dejado de tener una función productiva y por tanto carecen de economía local; cultural, haciendo que desaparezca un patrimonio cultural y genético desarrollado a lo largo de los siglos por las mujeres y hombres rurales; social, ya que los jóvenes no ven futuro en unas zonas y una actividad desprestigiada socialmente y con pocas garantías económicas. Igualmente está desapareciendo la cultura alimentaria que hacía de nuestra dieta una de las más saludables del mundo: la dieta mediterránea.

Además, este tipo de producción campesina va ligado al consumo de alimentos de temporada, locales frescos o poco procesados. Los alimentos de temporada tienen más concentración de nutrientes al haberse respetado su ciclo natural; los alimentos locales y los que están poco procesados no necesitan tantos aditivos para conservarse durante tanto tiempo,.... Todo ello como ya está demostrado por la medicina repercute en nuestra salud.

Con estas actividades, el alumnado aprenderá la geografía del país mientras comprende las diferencias entre el modelo de producción campesino, ligado a la tierra y el de producción industrial, depredador de recursos; y como esos alimentos locales, de temporada, producidos de forma respetuosa y poco procesados nos ayudan a estar más saludables.

Objetivos didácticos:

- ➔ Conocer los alimentos que se producen en nuestro entorno
- ➔ Valorar la diferencia entre alimentos industrializados y los producidos localmente y de temporada
- ➔ Conocer las consecuencias de nuestro consumo y sus posibles alternativas

Contenidos:

- ➔ Alimentos sanos y respetuosos: de temporada, locales, ecológicos
- ➔ Alimentos kilométricos
- ➔ Producción local
- ➔ Envasados y residuos

Segunda intervención de Oliva:

En esta segunda intervención Oliva viene con buenas noticias. Las cosas, gracias a ellos/as ha mejorado. Se ven más árboles y menos basuras. Y aún quedan algunos/as agricultores/as. Como las cosas han salido muy bien, quiere que sigamos trabajando.

El alumnado enseñará a Oliva lo que han hecho y lo que han conseguido. Más tarde ella les propondrá el nuevo reto y las emplazará para la última visita del curso.



Reto: Ahorramos residuos

¿Sois capaces de ahorrar XX Kg de residuos? (la cantidad dependerá de si el reto se plantea por alumno/a, por aula o a nivel de centro).

Uno de los más graves problemas medioambientales es la generación de residuos. Tanto por su volumen, y los problemas que conlleva de almacenamiento, como por la capacidad de contaminación al resto de los elementos del ecosistema y por la durabilidad de sus elementos, algunos de los cuales no se biodegradan.

Es por ello que proponemos a los centros el reto de la reducción de estos residuos. Es una acción sencilla pero que visibiliza de una manera muy directa cómo los niños y las niñas pueden, mediante su acción, colectiva, cambiar el curso de las cosas.

Los objetivos son:

1. Concienciar al alumnado de que su acción personal y colectiva tiene consecuencias, tanto positivas como negativas
2. Visualizar el poder de la acción para cambiar las cosas
3. Motivar para conseguir un cambio de hábitos
4. Aprender a trabajar en equipo y ver cómo entre todos/as es más fácil conseguir los objetivos

Proponemos cambiar nuestra manera de envolver porque:

- x Evita la creación de residuos no reciclables que contaminan agua y tierra.
- x Promueve un uso menos abusivo de derivados del petróleo y por tanto, un menor calentamiento global.
- x Está relacionado con un cambio en los hábitos de consumo. No sólo es importante el uso del Bok&Roll en sí, si no lo que metemos dentro:
- x Fomenta una alimentación más saludable, al poder sustituir la bollería industrial o sándwiches preparados con alimentos con muchos aditivos químicos, por bocatas elaborados con ingredientes más naturales.
- x Un bocadillo, o una pieza de fruta no sólo son más saludables. Si están preparados con alimentos agroecológicos, artesanos o locales, también tienen un efecto en nuestro entorno y respetan la naturaleza.

Desarrollo del reto:

El alumnado tendrá el reto de ahorrar al menos XX cantidad de residuos. Para saber qué cantidad de residuos están ahorrando con el uso del bocan´rol tendrá que apuntar en una ficha cada vez que lleve el bocadillo envuelto así, sabiendo la cantidad de residuos que se gasta en envolver un bocadillo con material de un solo uso (film/papel de plata) se puede calcular cuánto se ahorra en un periodo de tiempo.

Material:

Hay varias alternativas:

:_ comprar un bocanroll (envuelta de tela para bocadillos) con la ayuda de la familia y/o el centro

:- hacer un taller donde elaboremos un envase con material reciclado. Puede hacerlo el personal de VSF



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

:- qué cada niño/a elija como quiere envolver el bocadillo, siempre que no sea de un solo uso.

En el mercado existen bocan´rol, así que una opción puede ser comprarlos, pero nos parece más coherente la fabricación de este con material reciclado. Para ello facilitaremos un taller, con personal de VSF donde cada niño y niña se fabrique su propio bocan´rol. Si el profesorado tiene costumbre de llevar desayuno sería conveniente que también participara del reto.

En cada clase se pondrá a la vista una ficha que se facilitará, y donde el/la tutor/a o el propio alumnado puede ir apuntando el envase que se lleva para el desayuno cada día.

Al finalizar cada mes puede calcularse la cantidad de residuos que han conseguido ahorrar y que equivalencia medioambiental tiene.

Equivalencia medioambiental:

Por cada envase que hayan evitado, es decir, por cada vez que hayan usado el bocan-rol equivale a una hoja. Por cada 50 hojas conseguidas equivaldrá a 1 árbol. Estos árboles serán los que en el futuro han crecido y mantienen la vida en el planeta.

Actividades didácticas:

Actividad 3.1. Conocemos los productos locales

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
2 sesiones	Global	Mapa Revistas para recortar imágenes de alimentos anexo 3.1_Descubriendo el origen	Aula Casa

Esta actividad busca incorporar unos conocimientos básicos de producción agraria local a los temas sobre clima y orografía que se imparte al alumnado durante el año, adaptándonos al nivel de cada curso. Intentaremos que relaciones lo que se produce con una alimentación sana y sostenible.

1^{er} ciclo: niñas y niños deberán dibujar y/o recortar los diferentes alimentos de revistas y periódicos y pegarlos en las zonas donde se producen en el mapa.

2^o ciclo: con ayuda de las familias, rellenarán la ficha: 'descubriendo el origen'(anexo 3.1_origen). Se pueden añadir más alimentos o cambiarlos por otros.

- Indicar una zona o pueblo donde creas que se puede cultivar
- Indicar algunas características para su cultivo o cría (agua, calor, orografía)

3^{er} ciclo: se reparten diferentes municipios de Cádiz entre el alumnado, uno por alumna o alumno. En casa, deberán averiguar, al menos, tres alimentos que se puedan producir de forma natural en esos municipios. En la siguiente clase, en un papelógrafo con el mapa dibujado, añadir los alimentos escritos en un papel en el lugar correspondiente y repasar la



relación entre el clima, la orografía y su producción.
Sería interesante que pusieran variedades locales típica de la zona.

Actividad 3.2. ¿Podemos controlar la naturaleza?

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión	Global	Anexo 3.2_¿Podemos controlar la naturaleza?	Aula

Una vez que las niñas y niños reconozcan que la producción campesina está ligada a la naturaleza, y sus características locales, el profesorado debe preguntarles si creen que es posible que se pueda controlar la misma para producir alimentos y cómo.

Apoyarse en el ppt correspondiente a cada curso y la información complementaria. Anexo 3.2

1^{er}. Ciclo: Con cada imagen se les pregunta si piensan que es bueno para la naturaleza o si es malo. Si concluimos en que la producción natural y cercana es mejor para la naturaleza y para nuestra salud

2^o ciclo: se promoverá la participación para que averigüen los efectos de las imágenes del power point '¿Podemos controlar la naturaleza?'

Hacer una reflexión de lo que se ha visto en las actividades

- ¿Cuál sería la que hace más bonitos y agradables los pueblos?
- ¿Al cambiar la producción de alimentos se crea más o menos trabajo? ¿Se realiza un reparto digno de todos los trabajos? ¿Y de las tareas de reproducción de la vida de una forma sostenible?
- ¿La naturaleza está mejor o peor?

3^{er} ciclo: se les pedirá como deberes que investiguen las ventajas y desventajas de uno de los métodos que aparecen en el power point.

- ¿Qué pasa entonces? (hay que darles pienso, medicamentos, usar maquinaria, etc)
- ¿A qué te recuerda eso? (por ejemplo, a una fábrica)
- ¿Cómo creéis que los animales son más felices?
- ¿Qué forma de producir alimentos crees que es mejor para la naturaleza? ¿y para las familias ganaderas?
- ¿Qué modelo crees que fomenta más el reparto justo de tareas en la familia y relaciones más justas y equitativas entre mujeres y hombres?
- ¿Qué decide hacer la familia de ganaderos/as para volver al principio? ¿Qué te parece?

Se recomienda que este trabajo sea realizado por grupos de 3 o 4 y después se exponga en clase.

Posteriormente, por grupos, decidir cuál de las dos formas de producir es la mejor y presentar en la pizarra o en un papelógrafo con los conocimientos adquiridos ¿Cuál creen que es mejor para que la gente se quede en los pueblos?

Recomendamos que se finalice con las siguientes cuestiones:



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

¿COMO CREES QUE AFECTA ESTO AL FUTURO?; ¿QUE CREES QUE PENSARÍA OLIVA?; ¿QUÉ CREES QUE PODRÍAS CAMBIAR PARA MEJORAR LA VIDA EN EL FUTURO?

Actividad 3.3. Ahora en inglés. 2º y 3º ciclo.

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión	Global	Anexo 3.3_inglés	Aula

La actividad está dirigida al alumnado desde 3º hasta 6º, sin embargo, el profesorado deberá adaptarla a los conocimientos de inglés que tenga cada curso.

Entregar la ficha con la letra de la canción a cada niña y niño, excepto las palabras marcadas en rojo. Se verá el vídeo como mínimo 2 veces mientras deben rellenar las palabras que faltan y descifrar el significado de la letra.

Tras la corrección, puede trabajarse también el vocabulario de las imágenes que han visto.

Una vez completado, en común, trabajar el significado de la letra en relación al video. (Fragmento "The scientist", Cold Play).

Para la reflexión:

- ¿Por qué creéis que la familia de ganaderos decide hacer su granja más grande? (relacionar con "numbers and figures", la necesidad de ganar más dinero.
- ¿Qué pasa entonces? (hay que darles pienso, medicamentos, usar maquinaria, etc)
- ¿A qué te recuerda eso? (por ejemplo, a una fábrica)
- ¿Cómo creéis que los animales son más felices?
- ¿Qué forma de producir alimentos crees que es mejor para la naturaleza? ¿y para las familias ganaderas?

Recomendamos que se finalice con las siguientes cuestiones:

¿COMO CREES QUE AFECTA ESTO AL FUTURO?; ¿QUE CREES QUE PENSARÍA OLIVA?; ¿LOS PUEBLOS PUEDEN DESAPARECER POR ESTO?

CANCIÓN: back to the start

https://www.youtube.com/watch?v=S1zXGWK_knQ

Actividad 3.4. Alimentos locales



No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 3.4_cuadro productos locales pegatinas rojas y verdes	Aula

El objetivo es conocer los alimentos de temporada y locales, y cómo influyen en una alimentación sana y sostenible.

Primero se trabajará en clase un cuadro de frutas/verduras locales y otros alimentos para conocer las temporadas de siembra y cosecha, alimentos que son locales y otros de importación. Anexo 3.2_cuadro productos locales.

Se completará un cuadro entre todas y todos los alumnos con ayuda del profesor/a y se localiza en el mapamundi los lugares donde se han producido los alimentos que se vean, (los ubicamos por continentes y países, según la edad de los/as niños/as del aula). Cuando la producción es local, señalamos un punto verde. Cuando la producción está fuera y se importa, señalamos con un punto rojo.

Actividad 3.5. Disponibilidad de frutas y verduras

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 3.5_cuadro de cultivos de temporada Anexo 3.5_alimentos de temporada	Aula

Versión 1:

Se trata en primer lugar de confeccionar o conseguir un calendario de disponibilidad de hortalizas cultivadas al aire libre en la zona. Para ello se puede buscar información sobre todo de los/as abuelos/as que sabían cuál era la temporalidad de los cultivos. Así hacemos un cuadro de frutas y verduras de temporada. (información en Anexo 3.5_cuadro de cultivos de temporada)

Versión 2:

También podemos utilizar las imágenes del “anexo 3.5_alimentos temporada” recortados y rellenar los distintos cuadros de las estaciones. Se puede rellenar por equipos, y posteriormente corregir entre tod@s colocándose en un papelógrafo grande que tod@s vean. Se pueden comentar los aciertos y errores (necesitarán ayuda del profesorado, ya que algunas verduras pueden resultar desconocidas para los niños y niñas)

3er. Ciclo:

Además de lo anterior, pueden determinar cómo han sido producidas las hortalizas de fuera de temporada. Pueden realizarse grupos y cada grupo centrarse en un solo producto. Esto puede dar ocasión para una pesquisa geográfica incluyendo nociones sobre los climas. Igualmente puede hablarse de los cultivos superindustrializados tanto los producidos cerca como lejos.



Actividad 3.6. todo el año o una estación

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 3.6_todo el año	Aula

En primer lugar, cada alumno/a rellenará de forma individual la ficha y más tarde se comentará entre todos/as. Podemos elegir entre las dos actividades o una sola en función del tiempo y la edad del alumnado.

La ficha es un cuadro que han de rellenar con 15 frutas y hortalizas que conozcan, clasificándolas en función de su temporada natural. Para mayor comodidad los cuadros y listados en mayor tamaño están en el anexo 3.6_todo el año.

Todo el año	Solo una estación			
	Primavera	Verano	otoño	invierno

De los productos que han puesto en el recuadro anterior, volverlos a clasificar teniendo en cuenta cuando lo acostumbran a comer en casa

Todo el año	Solo en su estación

Deben escoger un producto que en el primer cuadro (temporada natural) esté en la columna "Sólo en una estación" y que en el segundo cuadro esté en "Todo el año" (la consumimos en casa) y que respondan, a ser posible de manera individual:

- ¿Este alimento se ha producido cerca o lejos de casa?
- ¿Qué es lo que la mayoría de alimentos que se consumen fuera de temporada provocan?

Seguidamente que hagan un círculo en las respuestas que crean que son ciertas respecto a estos productos

- Hacen felices a las tenderas y tenderos.
- Provocan emisiones de CO2.
- Necesitan muchos medios de transporte.
- Incrementan el uso de petróleo.
- Aumentan el uso de embalajes.
- Consumen mucha energía.
- Tienen unos colores más bonitos.
- Favorecen el calentamiento global.
- Gustan mucho a los consumidores y consumidoras



Actividad 3.7. Visita a una frutería

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 3.7_detectives	Localidad

Con todo lo que sabemos, ahora podemos visitar una frutería y averiguar tres frutas o verduras “infiltradas”, es decir, que no sean de su temporada. Tendremos que recoger información de su precio, su origen, podemos utilizar la ficha del anexo 3.7_detectives. Esta información podemos ponerla en común, entre todos los detectives y exponerla.

Finalmente podemos reflexionar sobre:

- Estos alimentos se producen también en Andalucía?
- Por qué los traen de otros lugares? (les sale más barato porque pagan menos sueldos, no tienen tantas restricciones medioambientales, lo hacen a gran escala,...)
- Qué consecuencias tiene esto? (se necesita menos gente para producirlo, se pierden puestos de trabajo, tiendas pequeñas, semillas locales,...)
- Tiene algo que ver con lo que ocurre en el año 2047?, se habrán acabado los pueblos?

Actividad 3.8. Alimentos kilométricos

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 3.8_Alimentos kilométricos	Aula

Esta actividad está muy relacionada con la anterior; se trata de averiguar cuantos kilómetros recorren esos alimentos que los tenemos disponible durante todo el año y que generan contaminación, residuos,

Se trata de realizar la ficha de trabajo que se facilita en el anexo y posteriormente en grupo comentar que les ha parecido y que piensan sobre las necesidades de transporte cuando consumimos alimentos lejanos y fuera de temporada, energía que consumen, kilómetros que recorren, y sus consecuencias en la atmósfera, en lugar de consumir alimentos más locales.

Se puede explicar un poco cuáles son las frutas que se producen de forma local (más o menos puede considerarse la comunidad autónoma, o incluso el país).

Anexo 3.3_ alimentos kilométricos:

1er ciclo: la naranja de aquí y la piña de allá

2º ciclo: la piña kilométrica

3er ciclo: de aquí, de allá, carne o vegetales

Recomendamos que se finalice con las siguientes cuestiones:

¿COMO CREES QUE AFECTA ESTO AL FUTURO?; ¿QUE CREES QUE PENSARÍA OLIVA?; ¿LOS PUEBLOS PUEDEN DESAPARECER POR ESTO?

Anexo 3.3_información para el profesorado



Actividad 3.9. Residuos

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
Varias sesiones	Global		Aula Casa

Actualmente se producen multitud de residuos, orgánicos (restos de comida), metales (latas de refresco, de comida), papel y cartón, plásticos (envases, bolsas), vidrio (botellas y botes). La cantidad de basuras es un auténtico problema medioambiental, y en resolverlo se gastan muchos recursos (personal de limpieza, transporte, selección, quema,...). La mayor parte se produce a consecuencia de la actividad de fábricas, agricultura y ganadería,... pero también es importante la producida de forma doméstica.

En esta actividad vamos a ver cuanta basura generamos y qué podemos hacer respecto a ella. Cada niño y niña va a pesar la basura que se produce en su casa durante una semana. Con estas cifras vamos a hacer algunos cálculos:

- Basura total producida en esa semana
- Basura por persona (se divide la basura por el número de miembros de la familia)
- Basura total que producen las familias de la clase en una semana, y en un día.

Así, lo relacionamos con el reto, que también trata de ahorrar residuos para mejorar el medio ambiente en el futuro.

Si queremos seguir profundizando podemos distinguir el tipo de residuo:

Apuntamos el tipo de basura que componen esos residuos: papel, vidrio, latas, orgánico, plásticos,....

Pensamos qué podría hacerse con los distintos elementos que componen las basuras. Los niños y niñas van diciendo posibles alternativas:

- Papel: Ahorrar, tirar a contenedores específicos
- Vidrio: Reutilizar para otros usos, tirar a contenedores específicos
- Orgánica: no desperdiciar comida, hacer compost,
- Plásticos: no comprar bolsas, llevar a la compra bolsas reutilizables, comprar productos que no estén sobreenvasados (varias envueltas, en dosis individuales,...), comprar a granel o en grandes cantidades,...
- Metal: no comprar latas de refresco, envases de grandes cantidades,...

Podemos plantearles ahorrar basuras en una semana concreta. Establecer un plan en casa para que se reduzca en un porcentaje de decidamos.

Es importante que el profesorado intente hablar con los padres y madres a ver si puede hacerse, y que relacionen la comida con menos envueltas como también la más sana (bocadillos, pastelería casera,...)

En otras actividades (reto, y bloque 4, se va a trabajar el hacer cosas con material reciclado) se vuelve a este tema.



Bloque 4:
Juegos y bailes por la
soberanía alimentaria

Actividades didácticas



Bloque 4- Juegos y Bailes por la Soberanía Alimentaria

Para acabar el curso y recibir a Oliva vamos a preparar cantes y bailes. También vamos a hacer un repaso de lo que hemos visto en este curso elaborando un “Decálogo de buenas prácticas”

Bloque 4: Juegos y Bailes por la soberanía alimentaria

Marco de información:

Para finalizar el curso de forma lúdica, se prepararán canciones y bailes y se construirá un “Decálogo de buenas prácticas” con todo lo que hemos aprendido

Última visita:

Oliva vuelve a visitarnos. Esta vez le vamos a enseñar un resumen de todo lo que hemos hecho y la vamos a recibir con canciones y bailes.

Previamente elaboraremos unas maracas u otro instrumento musical para acompañar las canciones (t)

Actividades didácticas:

- 4.1 Decálogo de buenas prácticas.
- 4.2 Fabricamos nuestro instrumento musical (t)



 No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

Marco de información:

Para esta última fase y visita haremos un breve repaso de lo que ha sido el curso escolar, aunque trabajaremos desde una perspectiva más global. Buscaremos en el interior de niños y niñas aquello que más les ha preocupado en este tiempo y qué es lo que más les gustaría cambiar para que fuera de la forma más coherente posible en base a los aprendizajes que entre ellos y ellas y Oliva han construido.

Por ciclos, a través de diferentes juegos, música y baile, niños y niñas construirán su propia visión de la problemática alimentaria, mejorando la toma de conciencia de la realidad y de lo que pueden hacer para cambiarla y tomar así las riendas de sus vidas con respecto al modo de alimentarse, sin destruir el planeta ni las culturas.

Última intervención en el curso de Oliva : bailamos!!!

Esta vez vamos a ser nosotros quienes le enseñemos a Oliva todo lo que hemos hecho durante el curso. Podemos hacer una exposición de las cosas que han ido elaborándose a lo largo del curso y adornar el centro con ellas para cuando venga Oliva.

Podríamos hacer también unas maracas con semillas o algún otro instrumento con material reciclado para recibirla (anexo 4.1_Instrumentos reciclados), de esta forma podemos participar de las canciones y bailes que nos porpongan.

Objetivos didácticos:

- ➔ Seguir rompiendo mitos acerca del modelo de alimentación dominante.
- ➔ Resumir de forma práctica los aprendizajes que hemos conseguido
- ➔ Acabar de una forma lúdica todo el trabajo realizado durante el curso



Actividades didácticas:

Actividad 4.1 Decálogo de buenas prácticas

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global		Aula

Entre toda la clase podemos ir diciendo algunas de las cosas que hemos aprendido a lo largo del curso sobre qué alimentación es la más sana, para nosotros y para el planeta.

Con todas estas ideas podemos ir construyendo un decálogo de buenas prácticas. Es decir, cómo tenemos que actuar para que el planeta no empeore. Cuando venga Oliva le enseñaremos ese decálogo

Cada clase puede presentarlo en el formato que prefiera para después poder mostrarlo a Oliva y al resto del centro.

Actividad 4.2 Fabricamos nuestro instrumento musical

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
1 sesión.	Global	Anexo 4.2_ instrumentos reciclados material traído por los niños y niñas	Aula

Estos instrumentos, fabricados a partir de semillas, y de otro material desechado, se utilizarán en junio durante la última actuación de Oliva.

Cuanto más tipos de semillas estén hechas las maracas mejor sonará la música; cuanto más materiales diferentes y que en principio pensábamos que era basura, mejor. Pueden estar hechas con metal, madera, cristal, cartón, grandes o pequeñas, cuadradas o redondas...

Y lo más importante!! Que sean hechas a partir de materiales que puedan encontrar los propios niños y niñas en casa o la escuela.

Hay que celebrar lo mucho que han aprendido; también que van a conseguir un futuro estupendo, ya que saben cómo cambiar las cosas y van a poder llevarlo a cabo. Somos parte del problema pero también de la solución.

En este enlace se sugieren algunas ideas:

<http://manualidades.cuidadoinfantil.net/como-hacer-maracas-con-envases-recicladados.html>

<http://charhadas.com/ideas/26190-divertidas-maracas-para-hacer-con-ninos>

<http://lasmanualidades.imujer.com/5616/divertidas-maracas-para-los-ninos>

<https://artes.uncomo.com/articulo/como-hacer-instrumentos-musicales-caseros-para-ninos-16701.html>

<http://dino-rino.es/taller-de-instrumentos-musicales-con-material-reciclado/>



 No te comas el mundo!. Por una alimentación sana y sostenible.

