

QUI ENS ALIMENTA?

LA NOSTRA SALUT I LA DEL PLANETA
EN MANS DE LES MULTINACIONALS

Unidad didáctica per treballar la Sobirania Alimentària a Secundària



JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA

Som una associació formada per persones que creiem en la necessitat de canviar el sistema agroalimentari actual, que oprimeix i expulsa les comunitats rurals, i destrueix el medi ambient. Aquest canvi passa per la consecució d'un model de desenvolupament rural just en favor de la sobirania alimentària, com a proposta que dignifiqui la vida pagesa i garanteixi la sostenibilitat ambiental, social i cultural del dret a l'alimentació per a tota la població mundial.

www.alimentacion.net

www.justiciaalimentaria.org

www.facebook.com/Alimentacion

HEGOA

Hegoa (Institut d'Estudis sobre Desenvolupament i Cooperació Internacional) és una organització sense afany de lucre que, des de la seva identitat com a institut universitari i associació civil, treballa en la promoció del desenvolupament humà.

www.hegoa.ehu.es

Els continguts d'aquesta guia estan basats en la investigació que VSF Justícia Alimentària ha elaborat el 2016, juntament amb altres organitzacions, en la qual es denuncia com el sistema d'alimentació ha estat manipulat i cooptat per un mercat ple d'interessos privats, lluny del bé i la salut de la ciutadania, així com desconnectat de la natura i els valors culturals del territori.

Aquesta investigació es recull a l'informe **Enverina'm: Viatge al centre de l'alimentació que emmalalteix**, disponible a www.vsf.org.es/dame-veneno



Aquesta publicació ha estat duta a terme amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID) amb càrrec al conveni «Ampliando espacios para el derecho a la Alimentación y el Desarrollo Sostenible con enfoque de género, en todos los ámbitos de la educación formal». El seu contingut és responsabilitat exclusiva de VSF Justícia Alimentària Global i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

Bilbao · Gener 2019

00

CONTINGUT

01. INTRODUCCIÓ I TAULA DE CONTINGUTS	5
02. OBJECTIUS	7
03. COMPETÈNCIES	9
04. METODOLOGIA	10
05. UNITATS DIDÀCTIQUES	11
5.1. Per què conviuen fam i obesitat al nostre món?	11
Activitats unitat didàctica 1 (2n Cicle de Secundària i Batxillerat)	13
Activitat 1.0 ¿Què en sabem?	13
Activitat 1.1 Investigant la pobresa alimentària al nostre entorn	13
Activitat 1.2 Com es menjava abans i com mengem ara?	15
Activitat 1.3 Juguem al cert o fals sobre les causes de la mala alimentació	16
Activitat 1.4 L'alimentació industrial i la biodiversitat agrícola	16
Activitat 1.5 Màster Xef Saludable (Creació de receptes)	18
5.2. Quins són els aliments que ens ajuden a estar sans i quins ens emmalalteixen?	19
Activitats unitat didàctica 2 (2n Cicle de Secundària i Batxillerat)	20
Activitat 2.1 El nostre consum: Aliments frescos o processats?	21
Activitat 2.2 Coneixem una persona artesana	22
Activitat 2.3 Els ingredients invisibles que ens emmalalteixen	23
Activitat 2.4 Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (I)	24
Activitat 2.5 Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (II)	25
Activitat 2.6 Màster Xef saludable (Elaboració de receptes)	28

5.3. Per què mengem tan malament?	29
Activitats unitat didàctica 3 (2n Cicle de Secundària i Batxillerat)	30
Activitat 3.0 ¿Què en sabem?	30
Activitat 3.1 Què ven la publicitat?	31
Activitat 3.2 Analitzem l'etiquetatge	33
Activitat 3.3 Quant val menjar bé?	35
Activitat 3.4 ¿Qui té cura de l'alimentació a casa teva?	37
Activitat 3.5 Bona agricultura, bona alimentació	39
Activitat 3.6 Màster Xef saludable (Presentació d'espot)	41
5.4. Quines alternatives tenim des de la Sobirania Alimentària?	43
Activitats unitat didàctica 4 (2n Cicle de Secundària i Batxillerat)	44
Activitat 4.1 Juidici a l'agroindústria	44
Activitat 4.2 Fem propostes	46
06. AVALUACIÓ	47
07. QUADRE FINAL DE RELACIONS	48
08. ANNEXES	50

01

INTRODUCCIÓ I TAULA DE CONTINGUTS

Aquesta guia didàctica és un recurs dirigit al professorat d'Educació secundària, Batxillerat i cicles formatius, que busca promoure la capacitat d'anàlisi crítica respecte al nostre sistema alimentari i les seves implicacions en la pobresa alimentària i la mala alimentació. La guia és part del programa **Alimentació (1)** i proposa recursos per analitzar **l'augment alarmant a escala global de problemes de salut associats a la mala alimentació**, producte d'un sistema alimentari industrial basat en productes processats rics en sucre, sal i greixos saturats. Així, **l'alimentació quotidiana i la salut són la porta d'entrada per integrar al currículum multitud de dilemes científics i socials del globalitzat món actual, com la convivència d'obesitat i subnutrició en un món en què rebutgem el 30 % dels aliments produïts, els milers de quilòmetres que recorren els nostres aliments contribuint al canvi climàtic, o la baixa renda i valoració de les persones que produeixen els nostres aliments, d'una banda, i de la biodiversitat ecològica i cultural del món agrari i rural, de l'altra.**

La proposta consisteix a desgranar aquesta complexitat, plantejant el problema que representen les causes i conseqüències de la industrialització del sistema alimentari, **explorant alternatives més justes, saludables i sostenibles d'alimentar-nos des de la Sobirania Alimentària.** Aquest concepte al·ludeix al

dret dels pobles a elegir com alimentar-se, a produir i consumir aliments adequats des dels punts de vista nutricional, ecològic i cultural, i fer-ho des del foment d'unes relacions equitatives entre dones i homes. Invitem el professorat i l'alumnat a transformar l'entorn alimentari del centre i del barri a partir d'activitats amb metodologies actives i cooperatives.

La guia està formada per quatre unitats didàctiques (vegeu la taula de continguts a la pàgina següent) i un projecte transversal **Màster Xef Saludable (2)**. És un recurs interdisciplinari que fàcilment pot prendre forma de projecte en un centre educatiu. Per això, suggerim que cada unitat didàctica pugui ser «liderada» per un departament, en coordinació amb la resta.

Els continguts corresponen a la recerca **Enverina'm, viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix (3)** que VSF Justícia Alimentària ha elaborat el 2016, juntament amb altres organitzacions. Aquesta recerca denuncia com el sistema d'alimentació ha estat manipulat i cooptat per un mercat ple d'interessos privats, lluny del bé i la salut de la ciutadania, així com desconnectat de la naturalesa i dels valors culturals del territori.

Tots els annexos d'aquesta unitat es poden descarregar del nostre espai web www.alimentacion.net.

(1) El web del projecte també posa a disposició materials i unitats didàctiques sobre temes com el sucre, la publicitat, i altres materials relacionats amb la sobirania alimentària. Es poden consultar i descarregar a www.alimentacion.net. Es tracta d'un web 3.0 interactiu, per la qual cosa convidem tot el professorat que hi pugui materials o adaptacions que hagi fet perquè es puguin compartir amb tota la comunitat de docents de la xarxa Alimentació. També animem a comentar els recursos existents i obrir fòrums de debat que puguin ser d'interès. Finalment, es poden seguir les notícies d'Alimentació a facebook.com/JusticiaAliment/
 (2) www.alimentacion.net/es/recursos/%C2%BFqui%C3%A9n-nos-alimenta-master-chef-saludable-eso
 (3) justicialimentaria.org/dame-veneno#top

UNITAT DIDÀCTICA 1

Per què conviuen fam i obesitat al nostre món?

ÀREES / ASSIGNATURES RELACIONADES

Pot ser liderada per l'àrea de socials.

CONTINGUTS

Ens endinsarem en els conceptes de pobresa alimentària i mala alimentació; i en coneixerem la situació a escala global i local. Parlarem de l'actual transició nutricional i la seva relació amb els canvis econòmics, socials i demogràfics. Veurem alternatives a totes dues problemàtiques.

ACTIVITATS**Activitat 1.1**

Investigant la pobresa alimentària al nostre entorn

Activitat 1.2

Com es menjava abans i com mengem ara?

Activitat 1.3

Cert o fals sobre les causes de la mala alimentació

Activitat 1.4

L'alimentació industrial i la biodiversitat agrícola

Activitat 1.5

Màster Xef Saludable (Creació de receptes)

UNITAT DIDÀCTICA 2

Quins són els aliments que ens ajuden a estar sans i quins els que ens emmalalteixen?

ÀREES / ASSIGNATURES RELACIONADES

Pot ser liderada per l'àrea de naturals.

CONTINGUTS

Buscarem els ingredients invisibles dels aliments industrials que ens emmalalteixen. Gaudirem de la diversitat dels aliments frescos saludables. Investigarem d'on venen els uns i els altres.

ACTIVITATS**Activitat 2.1**

El nostre consum: aliments frescos o processats?

Activitat 2.2

Coneixem una persona artesana

Activitat 2.3

Els ingredients invisibles que ens emmalalteixen

Activitat 2.4 y 2.5

Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (I i II)

Activitat 2.6

Màster Xef Saludable (Elaboració de receptes)

UNITAT DIDÀCTICA 3

Per què mengem tan malament?

ÀREES / ASSIGNATURES RELACIONADES

Pot ser liderada per l'àrea de llengües.

CONTINGUTS

Investigarem quins són els factors que fan que el 70 % de la nostra dieta actual es basi en aliments processats. Veurem com els elements següents són determinants en les nostres decisions de consum: el preu dels aliments, i les estratègies publicitàries i d'etiquetatge de la indústria alimentària. Descobrirem la importància d'una bona agricultura per tenir una bona alimentació.

ACTIVITATS**Activitat 3.1**

Què ven la publicitat?

Activitat 3.2

Analitzem l'etiquetatge

Activitat 3.3

Quant costa menjar bé?

Activitat 3.4.

Qui té cura de l'alimentació a casa teva?

Activitat 3.5

Bona agricultura, bona alimentació

Activitat 3.6

Màster Xef Saludable (Presentació d'espot)

UNITAT DIDÀCTICA 4

Quines alternatives tenim des de la Sobirania Alimentària?

ÀREES / ASSIGNATURES RELACIONADES

Es pot treballar a tutoria o valors.

CONTINGUTS

Explorarem iniciatives de la societat civil organitzada per revertir l'actual model d'alimentació. Construirem una acció col·lectiva com a grup.

ACTIVITATS**Activitat 4.1**

Judici a l'agroindústria

Activitat 4.2

Fem propostes (ampliació opcional)

02

OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL

Promoure la capacitat d'anàlisi crítica respecte al nostre sistema alimentari i les seves implicacions en la pobresa alimentària i la mala alimentació.

UNITAT DIDÀCTICA 1

Per què conviuen fam i obesitat al nostre món?

OBJECTIU ESPECÍFIC

Trencar les concepcions preestablertes del que entenem per pobresa alimentària.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

1. Diferenciar entre subnutrició i mala alimentació.
2. Conèixer la realitat de la subnutrició i la mala alimentació actual, tant en el context proper com en el global.
3. Conèixer en què consisteix l'actual transició nutricional i la seva relació amb els canvis econòmics, socials i demogràfics.
4. Valorar i recuperar la biodiversitat agrícola i alimentària.

UNITAT DIDÀCTICA 2

Quins són els aliments que ens ajuden a estar sans i quins els que ens emmalalteixen?

OBJECTIU ESPECÍFIC

Prendre consciència de quins tipus d'aliments afecten més la nostra salut.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

1. Establir la diferència entre aliments transformats i processats.
2. Relacionar el consum de sal, sucre i greix amb els problemes de salut.
3. Identificar què són els perfils nutricionals i la seva utilitat.
4. Conèixer les característiques de la producció artesanal d'aliments i els beneficis dels aliments poc transformats.

UNITAT DIDÀCTICA 3

Per què mengem tan malament?

OBJECTIU ESPECÍFIC

Identificar aquells factors que influeixen en les nostres decisions alimentàries.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

1. Reflexionar sobre les estratègies publicitàries de la indústria alimentària i el seu impacte en el nostre consum.
2. Analitzar les dificultats d'accés a una alimentació sana de la població amb menys poder adquisitiu.
3. Establir vincles entre la bona alimentació i la bona agricultura.

UNITAT DIDÀCTICA 4

Quines alternatives tenim des de la Sobirania Alimentària?

OBJECTIU ESPECÍFIC

Visualitzar alternatives de consum responsable sobre la Sobirania Alimentària existents a l'entorn.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

1. Reconèixer quines estratègies d'influència política utilitza la indústria alimentària, així com les que proposa la societat civil per pal·liar-les.
2. Construir una acció col·lectiva com a grup per fomentar canvis.

03

COMPETÈNCIES

El **Ministeri d'Educació, Cultura i Esport** defineix les competències com «la capacitat de respondre a demandes complexes i dur a terme tasques diverses de forma adequada [...] suposa una combinació d'habilitats pràctiques, coneixements, motivació, valors ètics, actituds, emocions, i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per aconseguir una acció eficaç». Tenint en compte aquesta definició, a continuació s'ofereix la llista de competències clau, que es veuran enfortides amb les activitats presentades en la segona part d'aquesta guia, aquestes són:

Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia

Prendre decisions sobre la base de proves i arguments.

Analitzar gràfics i representacions matemàtiques.

Competència per aprendre a aprendre

Ser conscient del que un sap i motivar-se per aprendre.

Buscar explicacions racionals per comprendre els fets per poder extreure conclusions de la informació analitzada.

Contrastar les idees i opinions personals, a través d'activitats reflexives a classe.

Fomentar dinàmiques d'aprenentatge cooperatiu i col·laboratiu, orientades a construir de manera conjunta idees i solucions.

Consciència i expressions culturals

Valorar la llibertat d'expressió.

Conèixer, comprendre i respectar les manifestacions culturals vinculades a les temàtiques tractades (sabers tradicionals, productes locals, etc.).

Competència en comunicació lingüística

Adquirir habilitats comunicatives en situacions d'interacció oral, utilitzant de forma correcta el vocabulari relacionat amb els continguts tractats. Produir textos orals i escrits que permetin comunicar, de forma clara i ordenada, idees i sentiments, experiències i opinions referents a la seva realitat més propera.

Diferenciar fets d'opinions, i interpretar missatges no explícits en un text determinat sobre les temàtiques treballades.

Competència digital

Buscar, localitzar i organitzar informació relacionada amb les temàtiques treballades, utilitzant les tecnologies de la informació.

Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor

Assumir responsabilitat i prendre decisions durant els processos de resolució de les activitats proposades.

Competències socials i cíviques

Adquirir sentit crític a través del coneixement de realitats i fenòmens socials referents a les temàtiques tractades (desigualtat, pobresa, gènere, alimentació, malalties, etc.).

Desenvolupar el pensament crític i la reflexió, ajudant així a analitzar, construir i valorar la informació de què disposem.

Ser conscient de la influència de les seves actituds i comportaments sobre el medi

04

METODOLOGIA

El treball proposat en aquesta guia no consisteix en un conjunt d'activitats tancades, sinó que pressuposa l'adaptació a la realitat concreta de l'alumnat, del centre i del moment. Per tant, les temàtiques abordades poden ser tractades amb diferent profunditat: la persona responsable de l'àrea té la tasca de simplificar o ampliar els exercicis proposats.

Per tant, la metodologia que s'utilitzarà per desenvolupar les activitats serà de caràcter integral, activa i participativa, tenint en compte que el focus del procés d'ensenyament-aprenentatge és el mateix alumne o alumna. Amb això es pretén fomentar l'aprenentatge constructivista, perquè l'alumnat construeixi els coneixements a partir de les interpretacions, percepcions i experiències de la seva pròpia realitat.

A més, aquesta guia proposa activitats al mercat del barri, amb les associacions de veïns, etc. per donar suport a la integració del centre a l'entorn. Pensem que el procés d'aprenentatge es veurà reforçat en la mesura que l'alumnat pot analitzar, comprendre, participar i contribuir al seu entorn social, particularment amb la participació de la família.

Tenint en compte els factors comentats anteriorment, creiem que la metodologia idònia per desenvolupar la majoria de les activitats proposades és el treball grupal, el qual permet fomentar les relacions respectuoses, el treball en equip, la capacitat de repartiment de tasques, l'adquisició d'un rol responsable i l'autonomia, individual i grupal, com un aprenentatge sociocultural en el qual compartir els coneixements i poder resoldre de forma col·laborativa les activitats proposades.

Finalment, pel que fa a la temporització, la guia indica una estimació del temps necessari per fer cada una de les activitats, expressada en nombre de «sessions» o períodes aconsellables. Moltes requereixen una única sessió, però quan és necessari que l'alumnat consulti els seus familiars, o faci observacions fora del marc escolar es preveuen diverses sessions separades per poder dur a terme aquesta activitat.

05

UNITATS DIDÀCTIQUES

5.1

Per què conviuen fam i obesitat al nostre món?

Objectius didàctics

- Diferenciar entre subnutrició i mala alimentació.
- Conèixer la realitat de la subnutrició i la mala alimentació actual, tant en el context proper com en el global.
- Conèixer en què consisteix l'actual transició nutricional i la seva relació amb els canvis econòmics, socials i demogràfics.
- Valorar i recuperar la biodiversitat agrícola i alimentària.

Continguts

1. Conceptualització del terme pobresa alimentària.
2. Conèixer l'actual transició nutricional.
3. Relació entre la transició nutricional i els canvis econòmics, socials i demogràfics.
4. Mites sobre la pobresa alimentària.
5. Biodiversitat agrícola, llavors híbrides, locals, transgèniques.

Introducció teòrica

«Sabies que si ets pobre, vius a la perifèria i ets dona tens moltes possibilitats de sofrir pobresa alimentària i problemes de la salut?» (3)

Des dels inicis de la humanitat, els patrons d'alimentació han anat evolucionant. Entre les diferents transicions nutricionals viscudes al llarg de la història, la que estem vivint en aquestes últimes

dècades presenta una sèrie de característiques que la fan única, per la rapidesa del canvi pel que fa a altres períodes històrics (50 anys) i el volum poblacional que afecta.

L'actual transició alimentària incideix que les dietes tradicionals han estat substituïdes ràpidament per altres amb una densitat energètica més elevada, la qual cosa significa més greixos i més sucres afegits als aliments, unit a una disminució de la ingesta de carbohidrats complexos, fibra, llegums i grans. Tot això té un gran impacte en la nostra salut.

A més, cal tenir en compte el fenomen de la globalització, que ha ajudat a desintegrar les particularitats culinàries locals i les ha tornat a reintegrar en nous mosaics culinàries o en nous productes culturals homogeneïtzats per al consum massiu. És a dir, que com més globalització, més alimentació insana. A escala mundial, les vendes de productes ultraprocesats han augmentat el 43,7% en només tretze anys, de 2000 a 2013, amb diferències importants entre les regions.

Com a conseqüència, cada vegada mengem menys aliments frescos i menys variats, per la qual cosa en 100 anys hem perdut el 90% de la biodiversitat genètica agrícola i el 80% de les quilocalories que consumim són de només 5 cereals.

(3) Totes les frases incloses a l'inici de cada introducció teòrica han estat extretes de l'informe **Enverina'm: Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix**, de VSF Justícia Alimentària Global.

Tots aquests factors han fet, que per primera vegada en la història, la manca de micronutrients i les malalties associades al consum excessiu de sal, greixos insalubres i sucres afegits, cosa que entendríem per malnutrició, ha superat la subnutrició.

Finalment, convé tenir en compte que l'alimentació insana i les seves conseqüències a la salut no afecten per igual tota la societat, sinó que se centren en determinats grups socials. Són dues les categories que expliquen gran part d'aquesta desigualtat.

D'una banda, trobem la classe social. És un fet contrastat que la qualitat de la dieta es veu afectada no solament per l'edat i el sexe, sinó també per l'ocupació, l'educació i el nivell d'ingressos. Segons diversos estudis, el consum d'una dieta sana està consistentment associat a classes socials altes. Per exemple, un estudi elaborat a França ha demostrat que els nens i nenes de les persones semiqualficades i no qualificades consumeixen significativament més dolços, pa, patates, cereals i carns no magres que la població infantil de les classes altes, a més d'informar, també, de baixa ingesta de fruites i vegetals.

D'altra banda, el gènere. Alguns estudis ofereixen com a resultat que la salut de les dones empitjora notablement quan accedeixen al mercat laboral, si no hi ha repartiment equitatiu de tasques domèstiques dins de la llar. S'hi afageix, a més, el component de classe social que comentàvem més amunt.

GLOSSARI

Pobresa alimentària: Segons el Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, el concepte de pobresa es refereix a «la falta de recursos per satisfer necessitats bàsiques, que influeixen en la qualitat de vida de les persones. Es tracta d'un concepte amb connotacions sobretot econòmiques que també comporten una categorització social. Fa al·lusió als mitjans de què disposa una persona per arribar a uns estàndards mínims i participar amb normalitat en la societat» (Departament de Benestar Social i Família, 2014). Des d'una perspectiva crítica, s'afirma que aquesta definició es fixa només en les necessitats que tenen a veure amb la subsistència material més bàsica, i es defensa la visió desenvolupada per Max-Neef,

que integra altres necessitats. Aquest autor proposa agrupar les necessitats humanes en vuit categories axiològiques (subsistència, protecció, afecte, entesa, participació, creació, identitat i llibertat) i considera que totes elles són bàsiques per tenir una vida digna (Max-Neef, 1994). Des d'aquest enfocament, es considera que una persona està en situació de pobresa no només quan li falten els recursos econòmics, sinó també quan no pot satisfer alguna de les vuit categories de necessitats esmentades.

(FONT: Informe «Ja volem el pa sencer», Xarxa de Consum Solidari).

Sobirania Alimentària: El dret dels pobles a tenir aliments sans i culturalment adequats, produïts mitjançant mètodes sostenibles, així com el dret a definir els seus propis sistemes agrícoles i alimentaris. Desenvolupa un model de producció pagesa sostenible, que afavoreix a les comunitats i el seu medi ambient. Dona prioritat a la producció i consum local d'aliments. Situa les aspiracions, necessitats i formes de vida d'aquells que produeixen, distribueixen i consumeixen els aliments al centre dels sistemes i les polítiques alimentaris per davant de les demandes de mercats i empreses.

Transició nutricional: Seqüència de modificacions en l'alimentació, tant quantitatives com qualitatives, relacionades amb canvis econòmics, socials i demogràfics.

Subnutrició: S'entén com un dèficit d'energia i proteïnes.

ACTIVITATS UNITAT DIDÀCTICA 1

(2n Cicle de Secundària / Batxillerat)

- Activitat 1.0** Què en sabem? (Avaluació inicial)
- Activitat 1.1** Investigant la pobresa alimentària al nostre entorn
- Activitat 1.2** Com es menjava abans i com mengem ara?
- Activitat 1.3** Juguem al cert o fals sobre les causes de la mala alimentació (Ampliació opcional)
- Activitat 1.4** L'alimentació industrial i la biodiversitat agrícola
- Activitat 1.5** Màster Xef Saludable (Creació de receptes)

Activitat 1.0 Què en sabem?

Durada: ½ sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Projector, Pissarra, Aparells electrònics (Ordinadors, Tauletes)

Presentació dels continguts que es treballaran al llarg d'aquesta unitat didàctica, plantejant una sèrie de preguntes inicials a l'alumnat. Aquests són alguns suggeriments:

- Què enteneu per pobresa alimentària?
- Què enteneu per una bona alimentació?
- Creieu que seguïu una bona alimentació?
- Coneixeu les conseqüències de no tenir uns hàbits alimentaris saludables?
- Per què creieu que una part de la població no té bons hàbits alimentaris?

Apunteu a la pissarra les respostes més utilitzades pels alumnes, amb l'objectiu d'analitzar-les posteriorment de forma grupal, a través d'un debat.

Una vegada acabada aquesta reflexió s'exposen els aspectes que es treballaran durant les sessions següents, així com els temes que s'hi abordaran.

Activitat 1.1 Investigant la «pobresa alimentària» al nostre entorn

Durada: 2 sessions

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Pissarra, Presentació, Projector, Dispositius electrònics (Tauletes, Ordinadors), Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: castellana, catalana, anglesa. Tutoria. Geografia i Història

Preparació prèvia:

Professorat: Es recomana llegir el punt 1: **El problema i la seva magnitud** (pàg. 11-23), del capítol 1, de l'informe següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

SESSIÓ 1:

A l'inici de la sessió s'utilitza una presentació on es mostren relacionades la subnutrició i la mala alimentació. Aquestes imatges permetran reflexionar sobre aquests conceptes. Aquests són alguns suggeriments:

- Quina imatge o imatges escolliríeu per parlar de pobresa alimentària? Argumenteu-ho.
- Quina diferència veieu entre les dues imatges?
- Sabeu que és la subnutrició? I la mala alimentació?
- Creieu que en l'actualitat afecta més la subnutrició o la mala alimentació?
- Quins factors han influït perquè això passi?

Una vegada tractada aquesta temàtica, continua la presentació on s'exposen dades sobre com ha afectat, globalment, la implementació de la mala alimentació i els mals hàbits alimentaris.

Una vegada acabada la reflexió sobre aquestes temàtiques, distribuïu el grup classe en petits grups de treball (3-5 persones) amb l'objectiu de fer una cerca d'informació sobre els aspectes anteriors, aplicats al seu propi territori, aspectes com: índex de població amb sobrepès i obesitat al municipi, quins problemes associats té la mala nutrició i la subnutrició, quanta gent malalta per problemes alimentaris a l'any, etc.

Un cop feta la cerca d'informació, en grup, han de crear una presentació on es plasmin totes aquestes troballes, per presentar-la en la sessió següent.

SESSIÓ 2:

Els grups presenten les sessions preparades; el temps s'estableix segons el nombre de persones per aula, tenint en compte que se n'ha de deixar perquè les i els companys puguin fer preguntes.

Una vegada tots els grups hagin exposat les presentacions, feu un petit debat, amb la finalitat de ressaltar aquells aspectes més importants de les temàtiques treballades, introduint termes i idees com a «sobirania alimentària».

Utilitzeu alguna tècnica de participació, tipus 'Peixera':

<https://dosideas.com/noticias/metodologias/398-la-pecera>

Activitat 1.2 Com es menjava abans i com mengem ara?

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Pissarra, Projector, Fitxes entrevista, Gràfics nutricionals, Annexes

Preparació prèvia: Entrevista

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Tutoria. Geografia i Història. Biologia i Geologia. Física i Química

Preparació prèvia:

Alumnat: Utilitzant un qüestionari, cada estudiant ha de fer una petita entrevista a algun familiar sobre aspectes relacionats amb els hàbits alimentaris que tenia aquesta persona fa anys i com és ara.

Professorat: Es recomana llegir el punt 1: **Transicions nutricionals** (pàg. 45-49), del capítol, de l'informe següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Per relacionar les dietes amb els models d'agroecologia i agroindústria, recomanem fer prèviament l'**activitat 3.5: Bona agricultura, bona alimentació**.

Aquesta activitat té l'objectiu que els i les alumnes coneguin en què consisteix l'actual transició nutricional. Una vegada feta l'entrevista de la preparació prèvia, les i els estudiants han de portar a classe les dades obtingudes. Utilitzant un projector, es mostren els perfils nutricionals (que són a l'annex 2.4b) sobre què és el que es recomana consumir. Això permet analitzar, de manera global, les tendències que té el grup classe sobre la base de la seva alimentació.

Quan ja s'ha dut a terme la comparació de dades, tirem endavant amb un debat sobre els resultats obtinguts. Durant aquest debat, tracteu el tema de la transició nutricional i doneu informació sobre les seves causes. Aquestes són algunes de les qüestions que s'hi poden abordar:

- Creieu que els hàbits alimentaris de fa anys són iguals als actuals?
- Quins creieu que han estat els factors que han propiciat aquests canvis en la nostra alimentació?
- Creieu que aquests canvis afecten igual tota la població?
- Qui recomana què cal consumir per a una dieta equilibrada i sana?
- Creieu que el fet que a Espanya es produeixin bones taronges i gran quantitat de llet pot condicionar el disseny de la nostra dieta?
- Hi pot haver una dieta basada en l'agroindústria i una altra en l'agroecologia? La de l'agroindústria ja la coneixes En què es basaria una dieta agroecològica? Podeu fer una petita tasca de recerca, a veure què en trobeu.

Activitat 1.3 Juguem al cert o fals sobre les causes de la mala alimentació

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Presentació, projector, Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Tutoria. Geografia i Història

Aquesta activitat pretén motivar la presa de consciència en relació amb l'actual transició nutricional i la seva relació amb els canvis econòmics, socials i demogràfics.

Preparació prèvia :

Professorat: Es recomana llegir el Punt 1: **El problema y su magnitud** (pág. 12-19), del capítulo 1 del informe

Dame Veneno: https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Utilitzant una presentació power point exposeu diferents diapositives on es mostren frases acompanyades de gràfics i imatges. Heu de llegir cada una d'aquestes frases i els nois i noies, que estan col·locats al centre de la classe, s'han de posicionar:

1. A la dreta, si creuen que aquesta frase és certa.
2. Al centre, si dubten.
3. A l'esquerra, si creuen que aquesta frase és falsa.

Una vegada s'hagin posicionat, han d'argumentar quins motius els han fet posicionar-se. Sobre la base dels arguments que proporcionin els i les estudiants, exposeu dades sobre per què aquesta afirmació és certa o falsa. Quan hagin acabat aquest exercici, el grup classe fa un petit debat reflexiu sobre els temes tractats anteriorment, la qual cosa permet fer una síntesi del que s'ha treballat, així com obtenir-ne conclusions.

Activitat 1.4 L'alimentació industrial i la biodiversitat

Durada: 2 sessions

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Fitxes, Projector, Pantalla

Preparació prèvia: Aportem imatges

Àrees d'adaptació: Biologia i Geologia. Llengües, anglès, Geografia i Història, Ètica

Aquesta activitat pretén crear consciència crítica sobre les incongruències humanes i el valor que donem als diferents tipus d'aliments per poder analitzar així les diferents repercussions soci ambientals dels uns i els altres. Per a això, primerament, veurem què pensen o creuen sobre els aliments de temporada, sobre els quals són considerats elitistes o de rics i sobre els productes considerats de baix nivell o de pobres. Seguidament, en la segona sessió, es generarà pensament crític i consciència a través dels aliments que són de temporada, coneixent també les varietats locals de la zona en la qual viuen.

Prèviament a la sessió:

Demaneu a l'alumnat que portin a classe imatges de menjar de la temporada en la qual s'està fent l'activitat i de plats que menja habitualment. A més de parlar sobre la estacionalitat dels aliments, generar debat també sobre si veuen diferències entre menjar de pobres i de rics.

Durant les sessions:**SESSIÓ 1:**

Amb les imatges que portin, pregunteu-los per què consideren que uns aliments són de rics i uns altres de pobres. Normalment es considera el més industrial més «molón» i per tant de rics, mentre que els productes bàsics com l'arròs, les mongetes, les verdures, etc., estan conceptualsats com a menjar amb menys estatus. Encara que també pot ser que portin imatges de menjar gourmet última tendència, tipus smoothies, algues, etc. En qualsevol cas ens serveix per extreure les seves concepcions sobre què és bona alimentació i ens ajuda com a introducció al nostre objectiu, que és posar en valor la riquesa que suposa menjar fresc, variat i natural, basant-nos en la biodiversitat que ens ofereix la naturalesa i el territori, i no solament en la diversitat fictícia de productes que ens ofereix la indústria alimentària a través de la publicitat. Començarem amb la biodiversitat estacional de la nostra comarca:

Mural de temporada per conèixer l'estacionalitat de la fruita i la verdura

Col·loqueu en un calendari cada fruita i verdura en la temporada en què es menja. Es pot utilitzar el calendari de l'**annex 1.4A (4)**: imprimeu la versió sense fruita i empleneu-la amb les peces de fruita i verdura retallades de la versió amb fruita i verdura **(5)**. Totes són fruita i verdura locals, excepte la pinya i el cacau, que probablement no sabran col·locar enlloc perquè són aliments d'altres zones, que podem comprar tot l'any als supermercats. Farem la reflexió que són aliments quilomètrics, que generen molt de CO₂ per arribar fins al nostre plat (de mitjana els nostres aliments viatgen uns 5.000 km). També solen ser produïts en condicions d'explotació laboral, per la qual

cosa, quan es consumeixen, recomanem triar els que tenen el segell de comerç just.

Durant l'activitat, recomanem que reforceu la idea que la fruita i la verdura creixen naturalment en una temporada i no en una altra perquè necessitem els seus nutrients especialment en aquesta època de l'any per adaptar-nos al clima **(6)**. A més, per conrear productes d'exportació en règim de monocultiu, com la pinya o el cacau, les famílies d'agricultors han d'abandonar els cultius que necessiten per alimentar-se, de manera que perden la seva sobirania, com es mostra al vídeo '**Quiero ser tortilla**': www.youtube.com/watch?v=qEku1R2w2MY

SESSIÓ 2: La riquesa de la biodiversitat genètica de cada territori

Segons Rural Advancement Foundation International, en 100 anys hem perdut el 90% de la biodiversitat genètica agrícola i el 80% de les quilocalories que consumim són de només 5 cereals. L'objectiu és donar a conèixer la riquesa de la biodiversitat agrícola local i la pèrdua de diversitat genètica que s'ha produït en els últims 100 anys per la industrialització de l'agricultura. Per a això podem fer dues activitats:

1. Mural de varietats locals

Aconseguiu informació de les varietats agrícoles locals amb noms, fotos i descripció bàsica (usos, cicle de cultiu, comarca d'origen, us en proposem un exemple a l'**annex 1.4B** per a la zona de la comarca de l'Horta de València). Retalleu les fotos i els noms per separat i proposeu-los que les relacionin i les vagin enganxant en un mural de paper continu a la paret. Quan les uneixin, que expliquin de què coneixen aquesta varietat, si recorden algun plat que feia la seva àvia, o de quin poble són, etc. Intentem extreure històries i tradicions al voltant de les varietats locals..

2. Llavors locals, híbrides i transgèniques

Expliqueu que cada espècie té un nombre de gens que constitueixen la seva diversitat genètica, la seva capacitat d'adaptació al medi i de millora. La industrialització de l'agricultura ha comportat la hibridació i selecció d'espècies agràries amb criteris

(4) Elaborat per a la zona de l'horta de València.

(5) També es pot fer amb fruita i verdura reals.

(6) Per exemple: quina és la fruita que es menja a l'hivern per combatre el refredat? La taronja té molta vitamina C; a la tardor, arrels per acumular reserves de carbohidrats per a l'hivern; a l'estiu, molta fruita de color vermell carregada de fitonutrients antioxidants.

exclusivament comercials (homogeneïtat, grandària, transportabilitat, cicle curt de cultiu, etc.), la qual cosa ha fet desaparèixer una gran part de les varietats agrícoles i ramaderes tradicionals i, per tant, el seu elevat valor ecològic i cultural. Com un pas més a la biotecnologia de la selecció dels millors gens (hibridació), hi ha la transgènia (intercanvi de gens entre espècies).

Porteu a classe diversos pots de llavors hortícoles sense identificar i demaneu-los que les relacionin amb

els fruits del mural de temporada (també es poden portar fotos de la planta per ajudar). Una vegada relacionades, demaneu-los que assenyalin quines llavors són locals, híbrides o transgèniques.

A cop d'ull no es veu, però usem el joc com a entrada per explicar la diferència entre els tres tipus de llavors, així com la falta de coneixement i llibertat d'elecció a la qual ens impulsa el model actual d'alimentació.

Activitat 1.5 Màster Xef Saludable (Creació de receptes)

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Fitxes, Projector, Pantalla, Annexes

Preparació prèvia: Fitxes d'elaboració de receptes

Àrees de Adaptació: Àrees d'adaptació

Prèviament a la sessió:

Expliqueu als i les alumnes que han d'escollir la recepta d'algun plat que els agradi. Per a la selecció d'aquests plats han de tenir aspectes com:

- D'on provenen els ingredients escollits (on els han comprat i qui els ha produït).
- Si aquests ingredients són de temporada i estan disponibles.

Una vegada que cada jove hagi seleccionat el plat que desitgi presentar a classe, a casa ha d'emplenar una fitxa amb els aspectes següents: persona que t'ensenyarà la recepta, ingredients, procedència (km), temporalitat, preu i quantitats necessàries per elaborar la recepta, els passos a seguir i, finalment, com s'ha de servir. Us recomanem que, per fer aquesta activitat, consultin algun familiar que els pugui aconsellar o guiar a l'hora de proposar les receptes.

Alumnat: cada noi o noia ha d'emplenar la fitxa sobre les receptes seleccionades (**annex 1.5**).

Durant la sessió:

Al començament de la sessió, heu de dividir el grup classe en quatre subgrups (segons la ràtio de la classe). Cada estudiant ha d'exposar a la resta del subgrup les receptes escollides i explicar les motivacions per les quals l'ha triada.

Una vegada tots els components dels subgrups hagin exposat les seves receptes, han de seleccionar-ne una de forma consensuada.

Per acabar la sessió, els quatre subgrups han de mostrar a la resta de grup classe la recepta seleccionada i els motius pels quals el subgrup l'ha triada. Algunes claus per al debat:

Per què ens agraden més uns productes que uns altres? Caldria reeducar el paladar? Quines estratègies seguiríem si volguéssiu «vendre» un plat fet de manera tradicional? Que s'imaginin sent xefs de primera, o qui cuina a casa per a la família, apassionats dels fogons: quin model d'alimentació els motivaria més, agroecològic o industrial?

5.2

Quins són els aliments que ens ajuden a estar sans i quins ens emmalalteixen?

Objectius didàctics

- Establir la diferència entre aliments transformats i processats.
- Relacionar el consum de sal, sucre i greix amb els problemes de salut.
- Identificar què són els perfils nutricionals i la seva utilitat.

Continguts

1. Els aliments transformats i processats.
2. Ingredients crítics i la seva relació amb els problemes de salut.
3. Els perfils nutricionals.

Introducció teòrica

“Només el 30% del que gastem en alimentació es destina a aliments frescos, la resta és alimentació processada”.

La indústria alimentària malda per dir-nos que el processament dels aliments és tan antic com la mateixa humanitat, que gràcies a això tenim aliments més segurs i que es conserven més i millor. En realitat, podríem considerar com un aliment processat qualsevol vianda que hagi estat tractada per allargar la seva conservació o alterar les seves propietats (enllaunats, congelats, fermentats...).

Però quan els professionals de la dietètica i la nutrició parlen d'evitar «el menjar processat» es refereixen, en concret, als aliments sotmesos a transformacions industrials que els fan especialment rics en sal, sucres, carbohidrats refinats i greixos poc saludables.

En els últims anys, a l'Estat espanyol s'ha incrementat molt considerablement el consum d'aquests nutrients crítics (sucre, sal i greixos). Malgrat que la immensa majoria de la població sap que cal reduir-los, el consum no para d'augmentar, ja que aquests nutrients s'han tornat ubics i, al mateix temps, invisibles.

En conclusió, la transformació d'aliments és ancestral, necessària i útil per a la humanitat, però el que és evitable és la sobreutilització en la transformació industrial dels ingredients crítics invisibles que danyen la nostra salut. En aquesta guia anomenem aliments processats els resultants d'aquest procés. Per tant, és necessari avaluar i valorar la dieta que consumim, i una via per fer-ho és estudiar en quin grau és saludable el que mengem, analitzant-ne els nutrients. Actualment, l'OMS utilitza els perfils nutricionals com una eina crítica per a la implementació de polítiques públiques que afavoreixin la salut alimentària i frenin l'epidèmia d'alimentació insana.

GLOSSARI: (7)

Transformació: Qualsevol acció que alteri substancialment el producte inicial, incloent-hi el tractament tèrmic, el fumatge, curació, maduració, l'assecatge, el marinat, l'extracció, l'extrusió o una combinació d'aquests procediments, etc.

Productes sense transformar: Productes alimentosos que no hagin estat sotmesos a una transformació, incloent-hi els productes que s'hagin dividit, partit, seccionat, llescat, desossat, picat, pelat o escorxat, triturat, tallat, netejat, desgreixat, esquellat, molt, refrigerat, congelat, ultracongelat o descongelat, etc.

Productes transformats: Aquells obtinguts de la transformació de productes sense transformar. Poden contenir ingredients que siguin necessaris per a la seva elaboració o per conferir-los unes característiques específiques.

Perfils nutricionals: Categorització dels aliments d'acord amb la seva composició nutricional per raons relacionades amb la prevenció de malalties o promoció de la salut.

(7) Definicions contingudes al Reglament (Ce) núm. 852/2004 del Parlament Europeu i del Consell de 29 d'abril de 2004 relatiu a la higiene dels productes alimentaris.

Disponibile a: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32004R0852&from=ES>

ACTIVITATS UNITAT DIDÀCTICA 2

(2n Cicle de Secundària / Batxillerat)

- Activitat 2.1** El nostre consum: Aliments frescos o processats?
Activitat 2.2 Coneixem una persona artesana (ampliació opcional)
Activitat 2.3 Els ingredients invisibles que ens emmalalteixen
Activitat 2.4 Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (I)
Activitat 2.5 Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (II) (ampliació opcional)
Activitat 2.6 Màster Xef Saludable (Elaboració de receptes)

Activitat 2.1 El nostre consum: Aliments frescos o processats?

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Projector, Fulls de lectura, Annexes

Preparació prèvia: Lectura

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Tutoria. Biologia i Geologia. Física i Química

Preparació prèvia:

Alumnat: L'alumnat ha de llegir prèviament, a casa, un document sobre quins són els aliments processats.

Professorat: Recomanem llegir el punt 2: **Aliments processats: més greix, més sal, més sucre** (pàg. 50-58), del capítol 2, de l'informe següent (**Enverina'm**): www.vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Aquesta activitat pretén motivar la presa de consciència entorn de l'origen dels aliments que consumim habitualment.

Un cop feta la preparació prèvia, ofereix a l'alumnat la llista següent (es pot ampliar, si es vol, amb altres aliments), on els i les alumnes han de marcar si els aliments que es mostren són transformats o processats:

Aliments	Sense transformar	Transformat	Processament
Pernil			
Llet			
Pomes			
Salmó fumat			
Préssec en almívar			
logurt			
Cafè			
Sucre			
Menjar ràpid			
Canelons precuinats			
Ous ferrats			
Cereals			

Una vegada acabat aquest exercici, el grup classe fa un petit debat reflexiu. Aquestes són algunes de les qüestions que es poden abordar durant el debat:

- Creieu que consumiu més productes transformats o processats?
- Penseu que la gent sap diferenciar entre un aliment transformat, un de processat i un d'ultraprocessat? Què proposaries perquè la gent en conegués la diferència?
- Quines alternatives tenim als aliments ultraprocesats?

Aquesta activitat pretén motivar la presa de consciència entorn de l'origen dels aliments que consumim habitualment.

Activitat 2.2 Coneixem una persona artesana

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual

Recursos materials: Fitxa sortida, Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Geografia i Història. Economia

Es fa una visita guiada a un comerç on tinguin productes artesanals, amb el propòsit de poder reflexionar-hi i que adquireixin la visió de com es fan els productes que arriben a la taula, perquè puguin valorar els processos artesanals, quines implicacions tenen (econòmiques, socials, ambientals), quins aspectes positius aporten, etc.

Per a aquesta visita, se'ls lliura el guió de sortida a un comerç (**annex 2.2**), que han d'emplenar al llarg de la visita.

En cas que això no sigui possible fer la visita, s'exposa l'alternativa següent:

Primerament, se'ls explica que vindrà a fer la sessió una persona professional relacionada amb l'elaboració de productes alimentaris artesanals. Seguidament, distribuïu els nois i noies en petits grups, que han de preparar una sèrie de preguntes i dubtes que tinguin, en relació amb la temàtica que s'hi treballa.

La idea és que la persona experta transmeti els coneixements corresponents a l'elaboració, creació i distribució de productes artesans. Durant la sessió s'aborden qüestions relacionades amb:

- Aportacions de la producció artesanal a la salut (elaboració de productes saludables).
- Aportacions a la recuperació de la biodiversitat (ús de varietats locals/tradicionals de llavors, etc.).
- Aportacions a la recuperació de sabers tradicionals (perspectiva cultural).
- Aportacions a la dinamització econòmica local i el sosteniment de la vida al món rural/camp.
- Situació de la producció artesanal als nostres territoris i al món: mesures «sanitàries» que restringeixen la seva activitat, va picó estímulo i suport per part de l'administració, etc.

Quan aquesta persona hagi acabat la ponència, els i les alumnes han de formular les preguntes i dubtes escrits al començament de la sessió, que serviran per relacionar sobre els aspectes tractats a la sessió.

Observacions:

En el cas que no fos possible realitzar una excursió a un comerç de productes artesanals i tampoc pogués acudir a classe una persona experta en això, es podria plantejar que la professora posés vídeos on es parli d'això: productes artesanals, propers, que posin al centre el món rural i la vida de les persones. Un exemple d'això és Labore: www.youtube.com/watch?v=EKmNFjVR9oU

Al final del video o los videos que se encuentren, los alumnos podrán formular preguntas y dudas escritas o Al final del video o els vídeos que es trobin, els alumnes podran formular preguntes i dubtes escrits o formulades a l'inici de la sessió.

Activitat 2.3 Els ingredients invisibles que ens emmalalteixen

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Pissarra, Projector, Dispositius electrònics (Tauletes, Ordinadors), Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Biologia i Geologia Economia. Geografia i Història

Preparació prèvia:

Alumnat i Professorat: Es recomana llegir el punt 2: **Aliments processats: més greix, més sal, més sucre** (pàg. 50-58), del capítol 2 de l'informe següent (**Enverina'm**): www.vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Aquesta activitat té l'objectiu que l'alumnat conegui els ingredients més perjudicials per a la salut –i dels quals moltes vegades no tenim constància que estem ingerint. Aquests són: el sucre, la sal i els greixos trans.

Al començament de la sessió, dividiu el grup classe en tres subgrups. Cada un ha de buscar informació sobre un dels tres ingredients especificats anteriorment, tenint en compte aspectes com:

- Implicacions per a la salut.
- Implicacions per al medi ambient.
- Implicacions econòmiques.
- En quins tipus d'aliments trobem aquests ingredients.
- Quines recomanacions hi ha sobre aquests ingredients.
- Quines alternatives tenim a aquests ingredients.

Una vegada feta la cerca, els subgrups han de posar els aspectes negatius i positius que tenen aquests ingredients, així com una petita conclusió reflexiva. Un exemple podria ser el següent:

SUCRE

Aspectes positius

Aspectes negatius

Conclusions

Tot seguit, quan els subgrups hagin preparat tota la informació, l'exposen al grup classe. Per sortir-nos de la rutina de quantificar, es pot proposar que ho facin de forma narrativa, explicant una història. Poden prendre l'exemple de l'últim curt: '**Soy tu azúcar**': <https://www.youtube.com/watch?v=RKSzwvEQk7w&t=623s>

Observacions:

Aquesta activitat es pot treballar amb més profunditat i dedicar-hi dues sessions. Una primera, de cerca d'informació, i la segona pot servir per exposar les dades obtingudes, utilitzant diferents mitjans audiovisuals (murals, vídeos, presentacions, narratives digitals, etc.).

En aquesta última sessió, seria convenient dur a terme un petit debat al final de les exposicions, per veure quins aspectes coneixien, quins desconeixien, què els ha sorprès, quines alternatives creuen que hi ha, etc. També els serveix com a síntesi de tots els aspectes treballats.

S'inclou el visionat del documental que tracti el tema del sucre, sal o grasses, com, per exemple: **Fed up** (<https://www.youtube.com/watch?v=Y1Nyuq-PXZ8>). En el documental mostren evidències de com afecta el sucre al nostre cos i els efectes que causa a la nostra activitat diària i estil de vida. Mostren una epidèmia causada per les empreses i el govern, que comença des de primerenca edat i per la qual cosa els nens són víctimes. Com el vídeo té una durada d'1:30h, seleccionar trossos com per exemple del minut 9:22 - 23:15 o del 54:00 - 1:15. Són trossos on es veu la problemàtica directa en la infància.

Altres mirades a analitzar són des dels Drets Humans: nens i nenes esclavitzades en els canyars (Bolivia). Per a això, projectar el següent vídeo: <https://vsf.org.es/25-gramos/derechos#top>

Activitat 2.4 Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (I)

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Presentació, Projector, Annexes

Preparació prèvia: Fitxa d'observació

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Biologia i Geologia. Física i Química

Preparació prèvia:

Alumnat: A través d'un full d'observació, cada estudiant ha d'apuntar què és el que ha menjat durant el període d'una setmana.

Professorat: Us recomanem llegir el punt 3: **Evolució i valoració de la dieta** (pàg. 59-73), del capítol 2, de l'informa següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Aquesta activitat pretén incidir sobre el consum dels i les alumnes, per comprovar si la dieta que segueixen és saludable.

Una vegada acabada la preparació prèvia, les noies i els nois porten a classe les dades obtingudes. Mitjançant un projector, es mostren diferents recursos nutricionals sobre què és el que es recomana consumir. Això permet analitzar, de forma global, les tendències que té el grup classe en la seva alimentació. Es pot introduir el

tema amb el següent article: **Menges tan bé com creus?**

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2015/12/09/223043.php

Tot seguit, quan ja s'han comentat aquests aspectes globalment, continueu amb una presentació per introduir el tema dels perfils nutricionals. Amb aquesta presentació s'aborden els aspectes següents: què són els perfils nutricionals, quina finalitat tenen, qui en promou l'ús, etc.

Per acabar, duem a terme un petit debat, perquè les i els alumnes reflexionin sobre les diferents modalitats que hi ha per valorar la nostra dieta. Aquestes són algunes de les preguntes que es poden abordar durant el debat:

- Normalment teniu en compte el que mengeu? Un cop teniu la informació a les mans, us sembla important?
- Què significa «menjar és un acte polític»? Es pot paliar la fam al món des de la dieta? Com?
- Sabies que existien diferents mètodes per valorar la nostra dieta?
- Dels mètodes exposats, quin creieu que és el més eficaç? Per què?

Activitat 2.5 Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (II)

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Projector, Imatge de la piràmide nutricional

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Matemàtiques, Biologia i Geologia. Física i Química

Preparació prèvia:

Recomanem llegir el punt 3: **Evolució i valoració de la dieta** (pàg. 59-73), del capítol 2, de l'informe següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

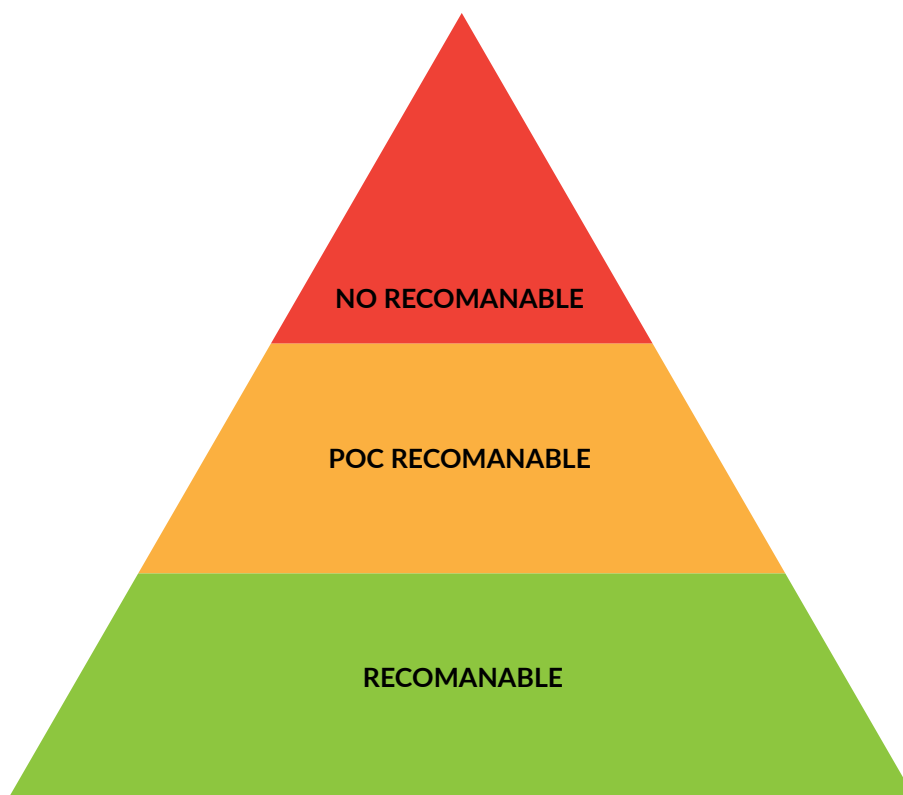
Aquesta activitat pretén incidir sobre el consum dels i les alumnes per comprovar si la dieta que segueixen és saludable, a través dels perfils nutricionals.

Inicialment, es mostrarà a través d'un projector una piràmide nutricional, a més d'algunes dades sobre els productes que es recomana consumir i en quines quantitats. Un exemple de piràmide seria el següent:



Posteriorment, l'alumnat, en petits grups, ha d'elaborar la seva pròpia piràmide, sobre la base de la taula utilitzada a la sessió anterior. En cas de no haver fet aquesta activitat, es recomana que portin de casa una fitxa emplenada sobre què és el que han consumit durant uns dies, de manera que es pugui treballar aquesta activitat (**annex 2.4**).

Una vegada que cada grup hagi elaborat la seva pròpia piràmide, es posen en comú per construir-ne una a través dels perfils nutricionals. Aquesta es pot crear bé dibuixant-la a la pissarra, construint-la a mà o bé en un document que es projecti a la pantalla. L'estructura per crear aquesta piràmide, tenint en compte els perfils nutricionals, és la següent:



Durant la creació d'aquesta piràmide col·lectiva, l'alumnat ha d'exposar i debatre les raons per les quals ha col·locat els aliments en aquest lloc i no en un altre. Algunes de les qüestions que se suggereixen treballar són:

- Pot ser que la nostra piràmide estigui invertida?
- Què pot passar si hi ha aquest desequilibri?
- Quines conseqüències pot tenir?

Observacions:

Per fer aquesta activitat, calen els gràfics següents:

Taula de perfils nutricionals per a aliments sòlids

	Poc	Mitjà	Alt
Codi color	Verd	Taronja	Vermell
Greixos	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/porción
Saturats	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/porción
Sucres Totals	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/porción
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/porción

Taula de perfils nutricionals per a begudes

	Poc	Mitjà	Alt
Codi color	Verd	Taronja	Vermell
Greixos	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturats	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Sucres Totals	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥0,75g/100g ≥0,9g/porc.

Activitat 2.6 Màster Xef Saludable (Elaboració de receptes)

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Fitxes, projector, pantalla

Preparació prèvia: Creació de presentacions

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Tutoria

Prèviament a la sessió:

Expliqueu a la classe, tenint en compte l'**activitat 1.4 Màster Xef Saludable (Creació de receptes)**, que han de preparar per a la sessió, en petits grups, un document multimèdia (vídeo, imatges, etc.) de la recepta seleccionada anteriorment.

Durant la sessió:

Els quatre grups presenten a la resta del grup classe com s'ha elaborat el plat seleccionat, per a això mostren diferents documents multimèdia. També se'ls recomana portar el plat ja elaborat a l'aula, perquè es vegi en viu el resultat final de la recepta.

Una vegada els grups han exposat els plats seleccionats, es pot fer un petit debat per parlar-ne, sobre variacions que es poden fer, etc. Algunes de les qüestions que es poden abordar són:

- Quins plats us han agradat més? Per què?
- Quin plat creieu que és el més saludable? I el més sostenible? Per què?
- Quins ingredients us han semblat interessants? Per què? N'afegiríeu algun altre o en substituiríeu algun dels actuals?
- Sabeu alguna altra manera de poder elaborar aquests plats?

REFLEXIÓ PER TANCAR

Us imagineu cases sense cuines, restaurants sense cuines o escoles sense cuines? En què pot derivar/influir això?

Algunes idees:

- Mala alimentació
- Aliments ultraprocessats
- Canvis en els perfils nutricionals: influiria no tenir cuina en la piràmide nutricional?
- Pobresa social (fam, mala salut, falta d'identitat)
- Desaparició de cultures
- Pèrdua dels coneixements tradicionals lligats a la cultura culinària, la producció i elaboració d'aliments, etc.
- Polítiques alimentàries orientades a una indústria globalitzada que busca contínuament nous nínxols de compra. Ja no hi ha cuines, què pot ser el següent?

5.3

Per què mengem tan malament?

Objectius didàctics

- Reflexionar sobre les estratègies publicitàries de la indústria alimentària i el seu impacte en el nostre consum.
- Analitzar les dificultats d'accés a una alimentació sana de la població amb menys poder adquisitiu.
- Establir vincles entre la bona alimentació i la bona agricultura.

Continguts

1. Publicitat, indústria alimentària i consum.
2. Limitacions d'accés d'una alimentació sana.
3. Relació entre la mala alimentació i la mala agricultura.

Introducció teòrica

“Més de la meitat (61%) dels anuncis que apareixen a la televisió de l'Estat espanyol són aliments poc saludables”

La publicitat és un element quotidià a la societat actual, hi vivim immersos des de la infància (fins i tot abans de néixer a través dels nostres progenitors) i al llarg de tota la nostra vida, som receptors de missatges publicitaris.

Segons l'Estudi InfoAdex de 2015 (<http://www.infoadex.es/infoadexinforma47.pdf>), la inversió en publicitat, a l'Estat espanyol, era d'11.700 milions d'euros, dels quals aproximadament el 40% correspon als mitjans convencionals, que mantenen la televisió com el primer mitjà per volum en inversió publicitària. El sector que més inverteix en màrqueting és l'alimentari, amb gairebé 4.000 milions d'euros anuals, és a dir, de cada 5 euros que s'inverteixen en màrqueting, un és per a l'alimentació.

Entre tots els col·lectius destinataris, l'infantil constitueix un grup de població molt interessant per a les empreses anunciantes. S'ha estimat que la població infantil veu una mitjana de 95 anuncis al cap del dia i més de 34.000 anuncis a l'any; es creen al voltant de 5.000 campanyes de diferents productes que tenen per objectiu el públic infantil. Cal sumar-hi que, al juliol de 2013, una recerca duta a terme per l'Escola

Nacional de Sanitat de l'Institut de Salut Carlos III va concloure que més de la meitat dels anuncis que apareixen a la televisió són d'aliments poc saludables, però que la proporció s'eleva a més de dos terços en l'horari de protecció especial per a població infantil.

Per tant, els anuncis de TV estan copats per productes el consum freqüent dels quals genera, sense cap dubte, problemes de salut. El missatge predominant que arriba al telespectador infantil i juvenil, que rep aquests anuncis, va just en la direcció oposada a una educació alimentària basada en la dieta equilibra i pot reduir l'eficàcia de les campanyes institucionals en contra de l'obesitat infantil i a favor d'un estil de vida sa.

A més, en l'actualitat, ens trobem que una de les principals eines de comunicació i control, l'etiquetatge de productes, s'ha convertit en un espai fonamental per introduir la informació publicitària, per part de la indústria alimentària. Missatges com «ajuda a reduir el colesterol» «ajuda les teves defenses», etc. permeten que el missatge arribi directament a la persona consumidora i incideixi en la seva decisió de compra. A més, aquesta manera d'introduir el missatge a través de l'etiquetatge és menys costosa que el desenvolupament de grans campanyes de comunicació.

Finalment, cal fer èmfasi en el fet que les llars amb ingressos nets mensuals inferiors a 1.500 euros no poden seguir les recomanacions nutricionals basades en la piràmide nutricional sense incrementar la despesa. El preu més elevat de l'alimentació saludable és, per tant, un clar limitador per a les classes populars, especialment les dones com a grup vulnerable.

Cal tenir en compte que l'alimentació saludable, anteriorment comentada, es basa en les recomanacions de quantitats i tipus d'aliments no processats (llegum, fruita, verdura, carn, làctics, etc.). Si, a més, volem potenciar l'agricultura i alimentació de proximitat o ecològica, aquest increment seria

substancialment superior. Per tant, per pal·liar aquesta situació seria necessari que les administracions utilitzessin polítiques encaminades a incentivar una millor opció alimentària i que aquesta fos accessible per totes les persones.

GLOSSARI

Publicitat: Representació pública i promoció d'idees, béns o serveis, pagada per un patrocinador que pretén dirigir l'atenció de les persones consumidores cap a un producte a través d'una varietat de mitjans de comunicació, com ara la televisió en obert i per

cable, ràdio, premsa escrita, tanques publicitàries, internet o contacte personal.

Mitjans publicitaris: Diferents canals de comunicació a través dels quals es transmeten els missatges publicitaris. Mitjans tradicionals (TV, cinema, ràdio, premsa) i mitjans no convencionals (publicitat directa, mitjans electrònics, anuaris i directoris, patrocinis, fires i exposicions, promocions...)

Col·lectius destinataris (diana): S'utilitza en publicitat per designar el destinatari ideal d'una determinada campanya, producte, servei o bé.

ACTIVITATS UNITAT DIDÀCTICA 3

(2n Cicle de Secundària / Batxillerat)

- Activitat 3.0** Què en sabem? (avaluació inicial)
- Activitat 3.1** Què ven la publicitat?
- Activitat 3.2** Analitzem l'etiquetatge (ampliació opcional)
- Activitat 3.3** Pobresa, gènere i el preu d'una alimentació saludable
- Activitat 3.4** Qui té cura de l'alimentació a casa teva?
- Activitat 3.5** Bona agricultura, bona alimentació
- Activitat 3.6** Màster Xef Saludable (Presentació d'espots)

Activitat 3.0 Què en sabem? (avaluació inicial)

Durada: ½ sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Presentació, Projector, Annexes

Preparació prèvia:

Professorat: Es recomana llegir el punt 1: **Publicitat** (pàg. 84-95), del capítol 3, de l'informe següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

La sessió es dedica a comprovar quins coneixements tenen els alumnes i alumnes en relació amb la publicitat i el consum.

Al començament de la sessió, es projecta una presentació (**annex 3.0**), on s'aborden aspectes com:

1. Què és la publicitat.
2. Què són els mitjans publicitaris.
3. Quin tipus de mitjans publicitaris existeixen.
4. Quina relació existeix entre la publicitat i el consum de determinats productes alimentosos. Feu una primera pluja d'idees sobre les diferents eines (materials/emocionals) que identifiquen en la publicitat.

Durant aquesta presentació, aneu fent preguntes perquè l'alumnat exposi què en sap, i després doneu les explicacions pertinents.

Activitat 3.1 Què ven la publicitat?

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Projector, Vídeos anuncis publicitaris, Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Tutoria. Geografia i Història

Preparació prèvia:

Professorat: Us recomanem llegir el punt 1: **Publicitat** (pàg. 84-95), del capítol 3, de l'informe següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

L'activitat següent pretén fer reflexionar l'alumnat sobre els missatges que ens transmet la publicitat, així com del seu efecte sobre el nostre consum.

Es projecten a classe quatre anuncis, mitjançant un projector (exemples de l'**annex 3.1**), com el següent:



Spot Coca-cola 'Familias':

<https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

Tot seguit, dividiu el grup classe en quatre. En petits grups han de respondre a les qüestions següents:

1. Quin producte ven aquest anunci?
2. Quin és l'eslògan?
3. A quin públic va destinat?
4. Quines emocions intenta o aconsegueix produir?
5. Quin estatus social representa que tenen els protagonistes?
6. Fan alguna activitat? Quina?
7. Quin tipus de persones surten representades a l'anunci?
8. Quins estereotips creieu que s'estan transmetent?
9. Creieu que aquest anunci té impacte en el vostre consum?
10. Quina influència creieu que pot tenir en els nens? I en les famílies?
11. Quines alternatives tenim a aquest producte?

Un cop els grups han contestat les preguntes, ho han d'exposar al grup classe. Per acabar la sessió, es fa un petit debat, que servirà com a síntesi de tot el que s'hi ha treballat. Alguns dels temes que es poden tractar són:

- Creieu que la publicitat té influència en el que consumeixen les famílies?
- En el vostre cas, heu comprat algun producte que hàgiu vist anunciat? Quins motius creieu que us han fet comprar aquest producte i no un altre de semblant?

Observacions:

Aquesta activitat també es pot abordar des del gènere, és a dir, veure quina visió ens venen amb la publicitat sobre aquesta temàtica, tant en publicitat alimentària com en un altre tipus de publicitat.



Spot Burger King 'Yo soy un hombre':

<https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

La sessió segueix la mateixa estructura, però a les qüestions s'afegirien els aspectes següents:

1. Quina imatge es projecta de la dona? I de l'home? Creeu que és la mateixa?
2. Veieu així les vostres companyes, mares, professores, germanes, etc.?
3. Creeu que és una imatge real de la dona? Per què passa això?
4. Què podem fer per canviar-ho?

Per acabar la sessió, se'ls proposarà fer un anunci de contrapublicitat sobre la base dels anuncis vistos anteriorment, i que s'ha de treballar des de la igualtat, el respecte...

La contrapublicitat és una crítica de la publicitat feta mitjançant l'alteració dels continguts dels seus missatges. És a dir, s'ha d'agafar un producte i canviar-li l'eslògan, la distribució de la informació nutricional, les imatges que utilitza, etc. com a forma de protesta.

Activitat 3.2 Analitzem l'etiquetatge

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Projector, Taules perfils nutricionals

Preparació prèvia: Portar envasos de productes alimentaris

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Matemàtiques. Biologia i Geologia. Física i Química

Preparació prèvia:

Alumnat: Cada alumne haurà de portar l'envàs d'un producte alimentari, per poder fer-ne l'anàlisi i classificació durant la sessió.

Professorat: Llegeix el punt 2: ***Si no em veus, no existeixo. L'etiquetatge*** (pàg. 108-136), del capítol 3, de l'informe següent (**Enverina'm**): https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

L'activitat següent pretén que l'alumnat conegui la importància de l'etiquetatge com a eina de comunicació i publicitat per part de les empreses agroalimentàries.

Un cop acabada la preparació prèvia, han de portar a classe l'envàs de diferents productes alimentaris.

Per introduir aquesta temàtica i veure el nivell de comprensió, feu una sèrie de preguntes al grup classe. Se suggereixen, per exemple, les següents:

- Acostumeu a fixar-vos en les etiquetes dels productes que consumeu?
- Enteneu tot el que posa a les etiquetes? Quins aspectes coneixeu? Quins desconixeu?
- Quina informació preteneu trobar en una etiqueta? Què és el més important que ha de marcar l'etiquetatge?

Mitjançant aquestes preguntes, podeu anar introduint aspectes per anar treballant posteriorment la lectura d'etiquetes, com per exemple quins aspectes trobem en una etiqueta, quins elements ha de contenir, per a què serveix l'etiquetatge, per a què les utilitzen les empreses agroalimentàries, etc.

Tot seguit, el grup classe s'ha de dividir en petits subgrups, per analitzar i classificar els productes que han portat de casa. Per fer aquesta classificació, expliqueu què és l'etiquetatge semàfor i exposeu les taules de perfils nutricionals següents:

Taula de perfils nutricionals per a aliments sòlids

	Poc	Mitjà	Alt
Codi color	Verd	Taronja	Vermell
Greixos	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/porción
Saturats	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/porción
Sucres Totals	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/porción
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/porción

Taula de perfils nutricionals per a begudes

	Poc	Mitjà	Alt
Codi color	Verd	Taronja	Vermell
Greixos	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturats	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Sucres Totals	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥0,75g/100g ≥0,9g/porc.

A través d'aquestes taules, els i les estudiants han de col·locar els aliments sobre una de les tres cartolines, en funció del nivell de greixos, sucres i sals que continguin.

- Cartolina verda: Si aquest producte conté un nivell baix d'aquests ingredients, per ració.
- Cartolina taronja: Si aquest producte conté un nivell mitjà d'aquests ingredients, per ració.
- Cartolina vermella: Si aquest producte conté un nivell alt d'aquests ingredients, per ració.

Per acabar la sessió, cada subgrup exposa i argumenta al grup classe per què han col·locat cada un d'aquests productes en una o una altra cartolina.

Observacions:

Una altra alternativa per concloure aquesta sessió, és fer un exercici per relativitzar el tema mitjançant la reflexió següent:

- Què és una Coca-cola?
- En què pensem quan parlem de Coca-cola?
- Algun de vosaltres recorda algun espot sobre aquesta marca?
- Per a què serveixen els refrescos?

Aquestes preguntes serviran per exposar que es pot menjar de tot (també beure Coca-cola), però amb moderació i responsabilitat, sabent que darrere de cada menjar hi ha històries de vida, però també de mala salut. A més, cal ser conscients que tot allò que consumim té impactes, no només en la nostra salut, sinó de caràcter polític, econòmic, social, etc.

Activitat 3.3 Quant val menjar bé?

Durada: 2-3 sessions

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Projector, Dispositius Electrònics (Tauletes, Ordinadors), Annexes

Preparació prèvia: Lectura i fitxa menú

Àrees d'adaptació: Economia. Matemàtiques. Geografia i Història. Tutoria

Preparació prèvia:

Alumnat i professorat: Es recomana llegir l'**adjunt 3.3A** sobre *L'insuportable preu de l'alimentació sana*, resum del punt 3 de l'informe d'Enverina'm: pàg. 127-157:

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Per saber quant val menjar bé, es proposa, a partir de la lectura del document de l'**annex 3.3A** sobre el preu de l'alimentació sana, comparar el preu del mateix menú en una taula, comprant els ingredients adquirits al mercat local o en una gran superfície (Mercadona, Eroski).

Alimentar-nos de manera conscient pot ser una mica més car en alguns casos, però el benefici social i ambiental és molt major, per això en acabar la comparació de la compra en diferents ambients es pot introduir per a debat la pregunta:

- Quins aliments creieu que estaran més bons/saborosos?
- Us aportaran la mateixa salubritat, nutrients, energia... uns que uns altres? Quins beneficis reporta fer la compra en un lloc o un altre?
- Què faríeu vosaltres en el dia a dia, referent al temps de preparació de la recepta, aliments processats o naturals?

En cas que per a l'alumnat sigui difícil accedir als preus reals als comerços, podeu facilitar-lo taules de preus.

Ampliació opcional

També es pot aprofitar per reflexionar sobre la diferència entre el preu que percep la gran superfície en vendre un producte i el preu en origen que es paga a l'agricultor. La diferència és del 500% de mitjana segons COAG (vegeu la taula **annexa 3.3B**).

L'activitat següent pretén que els i les alumnes coneguin les dificultats d'accés a una alimentació sana, de la població amb menys poder adquisitiu i les diferents opcions de consum al seu barri.

Al començament de la sessió, dividiu el grup classe en petits subgrups (3-5 integrants). Aquests subgrups han de fer una recerca sobre el preu de diferents aliments per tal de dur a terme una comparativa entre una gran superfície (Alcampo, Mercadona, etc.), la plaça i altres possibles alternatives de comerços del barri, per establir

quins preus i diferències hi ha entre ells amb un mateix producte. Se'ls proposa que se centrin en el preu dels aliments que prenen per esmorzar.

Per fer aquesta activitat es pot utilitzar una taula, com la que es mostra a continuació:

	Quantitat setmanal per persona (kg)	Preu al supermercat	Preu a la botiga ecològica	Preu alternativa Sobirania Alimentària	TOTAL (quantitat per preu triat)
llet					
cola-cao					
sucre					
pastisseria industrial					
cereals industrials					
cacau de comerç just					
panella de comerç just					
pa					
pernil serrà					
hortalissa 1					
hortalissa 2					
fruita seca					
oli d'oliva					
sardines					
fruita 1					
fruita 2					

El treball és per grups, cada un ha d'anar a un comerç a investigar els preus i, un cop els tinguin, han de dissenyar el seu esmorzar per a una setmana. El repte és portar-ho a la pràctica almenys un dia (poden utilitzar l'excel de l'**annex 3.3B** per als càlculs).

L'objectiu és reflexionar sobre:

- que els aliments més saludables habitualment siguin més cars,
- la diversitat de comerços del barri més enllà del supermercat, incidint en mercats, petit comerç, compra directa a agricultors (per internet o en cooperatives), iniciatives de productes sostenibles, etc.,
- la possibilitat d'abaratir la despesa setmanal amb algunes estratègies, com per exemple:

A. Menjar d'alguns productes de menys quantitat però més qualitat (per exemple disminuir el consum de sucre i canviar-la per panella de comerç just).

B. Saltar intermediaris (comprar directament una garrafa d'oli a la cooperativa del poble).

C. Augmentar la quantitat de fresc en detriment del processat.

D. Quins altres exemples se t'ocorren?

El repte és aconseguir un disseny d'esmorzars per a una setmana amb un bon equilibri qualitat-preu tenint en compte:

- que s'ho puguin permetre
- que utilitzin al màxim la seva creativitat per aconseguir un esmorzar que vingui de gust i saludable
- que pensin a afavorir amb el seu consum també comerciants i persones productores d'aliments, així com el medi ambient.

Cada grup presenta la seva proposta i se'ls proposa que a la setmana següent la posin en pràctica.

Qui s'encarrega de fer això casa teva?

És important remarcar que aquesta creativitat i esforç els sol fer la persona a càrrec de l'economia familiar, que generalment és la mare. Podeu observar que el fet que la dona s'hagi incorporat al mercat laboral provoca que cada vegada a les famílies es dediqui menys temps a comprar, cuinar i idear estratègies creatives per menjar sa i sostenible a bon preu. Es proposa com a ampliació l'activitat següent.

Activitat 3.4 Qui té cura de l'alimentació a casa teva?

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Presentació, Projector

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa. Geografia i Història. Tutoria

Preparació prèvia:

Us recomanem els recursos següents per preparar l'activitat:

- Per entendre què són les «tasques reproductives» o «cures»:

<https://www.youtube.com/watch?v=LZxwFjXvER4>

- Article d'Ester Vivas sobre dones, producció d'aliments i sobirania alimentària:

<https://esthervivas.com/2012/01/09/soberania-alimentaria-una-perspectiva-feminista/>

- Per entendre com empitjora més l'alimentació (i per tant, la salut) de les dones durant l'edat reproductiva que la dels homes, vegeu la pàg. 79 de l'informe **Enverina'm** (podeu descarregar l'informe **Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix**: <http://vsf.org.es/dame-veneno>)

És la persona a càrrec de l'economia familiar la que, amb enorme creativitat i esforç, tria aliments, cuina i alimenta una família i arriba a final de mes, generalment la mare. El fet que la dona s'hagi incorporat al mercat laboral i la seva precarietat fan que cada vegada a les famílies es dediqui menys temps a comprar, cuinar i idear estratègies creatives per menjar sa i sostenible a bon preu.

Proposem una dinàmica de Yayo Herrero sobre les tasques productives i reproductives –que pren com a metàfora un iceberg–, amb l'objectiu de reflexionar sobre quin valor donem a les tasques de cura de la vida (reproductives-la base) davant de les retribuïdes pel mercat laboral (productives- la punta de l'iceberg).

Dividim l'alumnat en tres grups que han de classificar les tasques entre visibilitzades (la punta de l'iceberg) i invisibilitzades (la base):

- **Grup 1.** Remuneració al mercat (més remuneració visible i menys invisible).
- **Grup 2.** Generen impactes en la naturalesa (més impacte visible i menys invisible).
- **Grup 3.** Ajuden a sostenir una vida digna (menys ajuda visible i més ajuda invisible).

TASQUES (poseu-ne una a cada targeta):

- Preparar el menjar (a la família).
- Fer missatgeria amb bicicleta.
- Pilotar un avió de Ryanair.
- Construir una central nuclear.
- Construir una casa.
- Ser coordinador d'una empresa d'infraestructures (carreteres, vies de l'AVE).
- Ser cirurgià cardiovascular.
- Dirigir una empresa de construcció d'habitatges de luxe.
- Tenir cura d'una persona malalta.
- Fer els llits.
- Consolar una persona que està trista.
- Parlar amb la tutora de la filla.
- Teixir roba d'abric a casa per a la família.
- Plantar patates en agricultura industrial.
- Intervenir en un conflicte familiar.
- Participar en un moviment social de lluita contra l'especulació.
- Cantar.
- Vendre carn.
- Ser gerent d'una empresa de telefonia mòbil.
- Ser paparazzi.
- Crear una base de dades.
- Vendre televisors.
- Atendre un bebè de tres mesos.
- Netejar una casa.



- Plantar patates d'agricultura ecològica.
- Encarregar-se de l'agricultura familiar.
- Fregar el lavabo de casa.

Quan ja estan classificades les targetes, demaneu-los que classifiquin a la dreta les que solen fer les dones (feminitzades) i a l'esquerra les que solen fer els homes (masculinitzades). Comprovarem com, si parlem de remuneració, queden les dones a baix i els homes a dalt; mentre que si parlem de cuidar la natura i cuidar la vida en general, queden a dalt les dones. Això demostra que les tasques de cures, habitualment més exercides per dones, estan infravalorades per la nostra societat de mercat.

Les preguntes per fer la reflexió amb l'alumnat serien:

- Què us sembla la classificació i quines conclusions podríem treure en relació amb la introducció que hem fet?
- Havíeu pensat en aquests aspectes?
- Quina relació hi ha entre una vida digna de ser viscuda –una bona vida– i les tasques que han fet tradicionalment les dones (conseqüència de la divisió sexual del treball)?
- Quina relació té el fet que tradicionalment hagin fet les tasques més remunerades i que alhora tenen més impacte sobre la naturalesa?

Font: Interred, campanya «Actúa con cuidados», 2014

Activitat 3.5 Bona agricultura, bona alimentació

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball individual / Treball grupal

Recursos materials: Presentació, Projector, Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: castellana, catalana, anglesa. Geografia i Història. Biologia i Geologia. Física i Química

Preparació prèvia:

Professorat: Us recomanem llegir el punt 1: **Vinculació entre la mala alimentació i la mala agricultura** (pàg. 161-164), del capítol 4 de l'informe següent (**Enverina'm**):

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

A més, podeu llegir el document **adjunt 3.5B**, sobre la vinculació entre la mala alimentació i la mala agricultura. Aquesta activitat pretén que els i les alumnes compreguin el vincle que hi ha entre la bona alimentació i la bona agricultura.

1a part de la sessió (30 min)

Al començament de la sessió, es veu aquest vídeo: '**Dos Tomates y Dos Destinos**'

<https://www.youtube.com/watch?v=OLWE3aiJ2FI>



Tot seguit, s'estableix un petit debat sobre els dos models de producció d'aliments que representa cada tomàquet i els seus impactes socials, ambientals i en la nostra salut:

- **Maurici**: Agricultura de petita escala, diversificada, sense químics, intensiva en mà d'obra (revaloració de l'ofici de pagès), de proximitat... Impactes socials, ambientals i en la nostra salut positius.
- **k44**: Monocultiu, ús intensiu de químics i maquinària, exportació i aliments quilomètrics no de temporada. Manipulació genètica de les llavors. Desaparició de l'ofici de pagès i de la vida al camp. Impactes socials, ambientals i en la nostra salut negatius.

S'acaba donant-los la dada que el 90% de la nostra alimentació respon al model de k44, i recordant que el 70% de la nostra alimentació es basa en productes processats.

2a part de la sessió (30 min)

Utilitzant una presentació, s'exposen diferents diapositives on es mostren diferents imatges, que permeten fer una comparativa entre els productes de l'agricultura amb els del top manta, associant ambdues coses amb els termes següents:

- **Il·legal** (la indústria introdueix a Espanya ingredients, com l'aspartam, que en altres països estan prohibits).
- **Imitació** (dels productes de qualitat dels petits agricultors i agricultores).
- **Barat** (és més barata l'alimentació processada que la fresca i natural).
- **Mala qualitat** (ja hem vist la qualitat de l'alimentació processada i com el sucre, la sal i els greixos afecten la nostra salut).
- **Màfies** (a vegades els top manta són dominats per màfies; i l'agroindústria, amb enganys i fent de lobby per afavorir els seus interessos, també actua com una màfia).

Projectem diverses fotos del top manta (**annex 3.5A**) i els preguntem què els ve al cap quan pensen en el top manta. Procurem que surtin els termes esmentats més amunt. I els preguntem si compren alguna vegada al top manta i per què (habitualment diuen que no perquè és de mala qualitat, però depèn del tipus d'alumnat).

Projectem diverses fotos del top manta (annex 3.5a) i els preguntem què els ve al cap quan pensen en el top manta. Procurem que surtin els termes esmentats més amunt. I els preguntem si compren alguna vegada al top manta i per què (habitualment diuen que no perquè és de mala qualitat, però depèn del tipus d'alumnat).

Finalment, es projecten imatges de menjar porqueria i es fan les preguntes següents:

- Què passa si aquesta reflexió del top manta la traslladem a l'alimentació?
- Si sabem que el menjar porqueria és perjudicial per a la nostra salut, per què el comprem?

Si la resposta és «perquè és bo», direm: «és clar, perquè la quantitat de sucre, sal i greixos que porta dona un sabor que atreu al paladar i et crea addicció». Si la resposta és «perquè és barat», preguntem per què creuen que és barat i assimilem l'explotació dels treballadors agrícoles als del top manta, i la qualitat de la matèria primera a la del top manta.

És important remarcar que el fet que el menjar porqueria sigui més assequible que el fresc i saludable fa que la gent més empobrida sigui la que menja pitjor, i assenyallem que el 40% de la població a Espanya no pot seguir les recomanacions de la piràmide nutricional ni de les autoritats sanitàries no perquè no vol, sinó perquè no pot per qüestions de renda i socials. (Assenyalau els mapes de Barcelona de l'estudi **Enverina'm** (pàg. 32 a 34).

Activitat 3.6 Màster Xef Saludable (Presentació d'espot)

Durada: 2 sessions

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Fitxes, Projector, Pantalla, Taules

Preparació prèvia: Preparen presentacions

Àrees d'adaptació: Llengua: castellana, catalana, anglesa. Música. Tecnologia. Educació plàstica, visual i audiovisual. Tutoria

Prèviament a la sessió:

Expliqueu a l'alumnat que ha de fer un espot, ja sigui en vídeo o imatges, del plat seleccionat. Recordeu-los que poden utilitzar tot el que han treballat a les activitats relacionades amb **Màster Xef Saludable**.

També heu de marcar unes directrius, ja que l'espot ha de tenir en compte els aspectes següents:

- Per què s'ha seleccionat el plat.
- Per què s'han seleccionat els ingredients que el conformen.
- Quines implicacions tenen els ingredients escollits (socials, per a la salut, econòmiques, etc.)
- Cura del llenguatge: no caure en estereotips; en cas d'aparèixer dones i homes, que hi hagi un equilibri en les aparicions i temes de conversa.

Es recomana que per a la presentació de l'espot es convidi les famílies dels alumnes, perquè vegin el treball que han fet.

Sessió 1:

Aquesta sessió es dedica a preparar l'espòt, per poder presentar-lo a la sessió següent. Com a inspiració, poden veure el curtmetratge '**Paella globalizada**': <https://www.youtube.com/watch?v=ky88zfaGUtK>

A més, cal recordar-los que han de portar el plat elaborat a la sessió següent i que, per grups, han de portar alguns aliments i begudes (saludables) per fer el berenar final.

Aprofiteu per abordar la problemàtica existent pel que fa al menjador i cuina escolars:

- No tenim cuina / Sí que en tenim, però el menjar el porten (fred o calent?)
- Què se serveix a la cafeteria del centre? I a les màquines expendedores?
- No es pot utilitzar la cuina per a l'elaboració dels plats.
- Com era abans la gestió de les cuines i menjadors escolars? Quina repercussió té tot això en la salut, l'entorn i la vida del centre?

Sessió 2:

Quan comencem aquesta última sessió, els quatre subgrups presenten els espòts que han elaborat al llarg d'aquestes sessions, a més de mostrar els plats perquè es pugui veure el treball realitzat a la resta d'activitats que conformen **Màster Xef Saludable**.

Per acabar la sessió, es fem un petit berenar amb aliments saludables, que servirà com a clausura d'aquest conjunt d'activitats.

Observacions:

1. Aquesta activitat es pot allargar perquè tinguin més temps d'elaborar l'espòt del plat seleccionat.
2. Es poden fer altres variacions com una posada en escena en directe, on noies i nois presentin a la família el plat seleccionat en viu.

5.4

Quines alternatives tenim des de la Sobirania Alimentària?

Objectius didàctics

- Reconèixer quines estratègies d'influència política utilitza la indústria alimentària, així com les que proposa la societat civil per pal·liar-les.
- Construir una acció col·lectiva com a grup per fomentar canvis.

Continguts

1. Influència política de la indústria alimentària.
2. La societat civil.
3. Alternatives.

Introducció teòrica

"Menjar insà seria fruit d'una decisió individual prèvia, per tant, cada un de nosaltres seria culpable de les seves pròpies malalties per "no haver-se cuidat".

És una evidència que, en realitat, una problemàtica que afecta el 50%, 60% o 70% de la població no pot ser la suma de males decisions individuals, sinó el resultat d'un context sociopolític i econòmic concret, que empeny àmplies capes de la societat a aquest estat. L'alimentació insana no és, per tant, un problema individual, sinó que es tracta d'una pandèmia amb causes clarament sistèmiques i estructurals.

Davant d'aquestes causes, no serveixen les mesures basades en petites campanyes educatives sobre bons hàbits alimentaris, les respostes han de ser polítiques i coordinades. És imprescindible una política pública que abordi, decididament, el conjunt de causes comprovades ja empíricament i denunciades per tots els organismes internacionals independents, amb la finalitat que es modifiquin els aspectes socials, econòmics i cultures que provoquen l'alimentació insana.

A més, des de la societat civil es promouen diferents accions que donen resposta a la pobresa alimentària i que faciliten l'apoderament de les persones que es troben en situació de vulnerabilitat, així com la lluita contra les causes estructurals que la causen, a més de fomentar la Sobirania Alimentària.

En primer lloc, trobem la iniciativa del Banc d'aliments autogestionat de Ciutat Meridiana (Barcelona), que pretén, d'una banda, donar resposta a la situació d'emergència alimentària que viuen moltes famílies dels barris a través d'un punt de distribució d'aliments gestionat per les pròpies persones usuàries del servei i, de l'altra, mobilitzar els serveis socials perquè donin cobertura totes les persones del barri, a més que l'Ajuntament engegui polítiques que incideixin en la problemàtica principal, la pobresa, per millorar la situació socioeconòmica.

En segon lloc, el projecte Formació en horticultura ecològica i autosuficiència (Sant Cugat del Vallès) on es treballa la inclusió social a través de la formació en aquests àmbits. Aquest projecte està dirigit a persones en situació d'atur i vulnerabilitat social. I per últim, el Pla de l'Anell Verd de Terrassa, pla d'ordenació i gestió de l'entorn natural i agrícola de Terrassa; aquesta iniciativa és una proposta participativa per elaborar un pla de protecció i dinamització dels espais naturals, agrícoles i forestals del municipi.

GLOSSARI

Societat civil: Diversitat de persones que, amb categoria de ciutadans i ciutadanes, i generalment de manera col·lectiva, actuen per prendre decisions en l'àmbit públic.

Lobby alimentari: Conjunt d'empreses de la indústria alimentària, que estableixen vincles i relacions amb els prenedors de decisions (institucions i grups polítics) per aconseguir decisions polítiques i legislacions favorables als seus interessos.

ACTIVITATS UNITAT DIDÀCTICA 4

(2n Cicle de Secundària / Batxillerat)

Activitat 4.1 Judici a l'agroindústria

Activitat 4.2 Fem propostes

Activitat 4.1 Judici a l'agroindústria

Durada: 2 sessions

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Presentació, Projector, Annexes

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa

Preparació prèvia:

Professorat i Alumnat: Llegiu l'article "**L'OMS demana un impost del 20% a les begudes ensucrades per salvar vides**" (annex 4.1). Una vegada s'hagi llegit i entès el que explica aquest article passem a la realització de l'activitat en una primera sessió.

SESSIÓ 1: INDAGACIÓ

En la primera sessió s'explica la mecànica del joc del "rol *playing", es divideix a la classe en 6 equips que tindran 6 possibles rols diferents:

1. Equip jurídic:

- Jutges / jutgesses: S'encarreguen de moderar la sessió, és a dir, de distribuir el torn de paraula de forma equitativa, fent que hi hagi ordre i respecte entre totes les parts que hi participen.

- Secretaris/secretàries: Són els encarregats d'apuntar tots els temes que es tractin durant el judici i de fer una síntesi final, que servirà com a resum del que es treballi a les sessions.

- Jurat: S'encarreguen de decidir quina de les parts ha guanyat i de donar els motius pertinents pels quals s'ha triat aquesta part.

2. Equip directiu de la multinacional Coca-Cola:

La seva posició és en contra de l'aplicació d'aquest impost del 20% i volen rentar la seva imatge per seguir venent els seus productes a un preu inferior.

3. Equip directiu de Nutrició, salut i desenvolupament de l'OMS:

La seva postura és a favor d'imposar l'impost a les begudes ensucrades, ja que al·leguen "la gent no necessita sucre en la dieta". Així mateix, pot haver-hi algun 'talp'.

4. Col·lectiu de la població, amb possibles problemes d'obesitat i diabetes (o no):

Aquí hauria de parlar la veu de la consciència, el fer les coses ben i saber diferenciar entre el que es desitja i el que és correcte. Aquestes persones poden o no tenir problemes amb l'obesitat o la diabetis, actualment

o manifestar-se en un futur, per tant, si prenen aquests productes poden emmalaltir més, però són els seus valors el que s'han de reconsiderar.

5. Col·lectiu amb baixos recursos econòmics, dones principalment:

La seva postura és en contra de l'aplicació de l'impost, perquè ja tenen escassetat de recursos com perquè ara els pugin el preu de productes que consumeixen diàriament.

6. Col·lectiu de gent "healty":

Posició econòmica alta. Estan a favor de la pujada de preus per l'impost del 20%, ja que ells defensen un model de vida i alimentació saludable.

Durant aquesta primera sessió, s'han d'ajuntar els grups corresponents i pensar de manera *grupal quin és la seva opinió sobre aquest tema, del que s'explica en l'article i fonamentar la seva postura amb arguments.

SESSIÓ 2: ACCIÓ

En la segona sessió s'organitza l'espai de manera circular, perquè tots els grups puguin veure's entre ells. Amb ajuda de l'equip jurídic s'anirà donant pas a les diferents opinions i així generar debat. Per finalitzar l'activitat, els responsables de realitzar una síntesi final exposaran els temes més tractats i una possible solució.

Actividad 4.2 Fem propostes

Durada: 1 sessió

Espai: Aula

Metodologia: Treball grupal

Recursos materials: Presentació, Projector, Pissarra

Àrees d'adaptació: Llengua: Castellana, Catalana, Anglesa

Preparació prèvia:

Professorat: Us recomanem llegir alguna de les propostes exposades al document següent:

https://vsf.org.es/sites/default/files/docs/ja_volem_el_pa_sencer.pdf

Aquesta activitat té la finalitat que els i les alumnes construeixin una acció col·lectiva com a grup per fomentar canvis en relació amb les temàtiques treballades anteriorment, amb estructura i base de proposta no de llei (PNL).

Al començament de la sessió, es recomana que feu un breu recordatori sobre els temes treballats fins al moment. Tot seguit, proposeu una sèrie de temes, com, per exemple:

1. La transició nutricional.
2. Els aliments processats (sucre, sal i greixos).
3. La publicitat enganyosa.

L'alumnat, una vegada exposats els temes, en tria un per buscar una PNL o alternativa per pal·liar aquesta problemàtica. Totes les propostes que exposi el grup classe es poden apuntar a la pissarra o bé en un document Word, mitjançant un projector, perquè el pugui veure tot el grup classe.

Finalment, es duu a terme un petit debat reflexiu sobre les temàtiques treballades durant les sessions anteriors, i que permetrà fer una síntesi del que s'ha treballat, així com treure'n conclusions.

A més, es recomana portar a l'ajuntament del municipi on s'integra el centre per mostrar a l'alcalde o l'alcaldesa el treball que s'està fent des de l'escola, de manera que es posi en valor el seu potencial com a motor de canvi.

06

AVALUACIÓ

La introducció de la unitat didàctica que es proposa a la programació curricular del centre, permet utilitzar els mecanismes d'avaluació ja previstos que possibiliten valorar fins a quin punt els i les alumnes han adquirit els coneixements i les competències – generals i específics– desitjats. Per tant, l'avaluació d'aquestes activitats s'ha d'integrar en la metodologia d'avaluació global aplicada per al conjunt d'àrees curriculars. L'observació sistemàtica s'ha de combinar amb alguns exercicis que informin sobre l'adquisició dels coneixements i destreses per part de l'alumnat, a més, d'en cada unitat didàctica enfortir de formar progressiva les competències exposades al punt anterior.

Les activitats d'avaluació proposades en aquesta guia plantegen diverses vies: l'observació sistemàtica, és a dir l'estimació objectiva per part del professorat, l'autoavaluació i l'avaluació grupal, per part de l'alumnat. Totes les unitats didàctiques comencen amb una posada en comú (avaluació inicial) de tots els coneixements previs que té l'alumnat sobre aquesta temàtica, i permet adaptar el procés perquè l'aprenentatge sigui més significatiu i integral, i puguin assimilar de la forma més òptima possible els coneixements que s'imparteixen.

A mesura que es vagin desenvolupant les activitats, els docents a l'aula, han d'anar observant i prenent nota sobre els avenços i dificultats que mostra l'alumnat. A més, es plantegen breus exercicis de comprovació dels coneixements apresos o se'ls suggereix que analitzin el seu propi procés. També es tindran en compte totes aquelles evidències (murals, productes, etc.) resultat de les activitats realitzades.

Les accions d'avaluació que s'utilitzen són les següents:

- Valorar com es realitzen les activitats individuals, grupals i comunicatives.
- Observar l'actitud de l'alumnat en relació amb les activitats: si participa de forma activa en les tasques col·lectives, respecta les idees dels altres, col·labora en la planificació i organització d'activitats comunes, busca solucions i assumeix responsabilitats.
- Valorar la capacitat d'observació, anàlisi, contrastació i classificació de la informació facilitada.
- Avaluar l'assimilació dels conceptes relacionats amb la temàtica, a més, de si l'alumnat és capaç d'establir relacions, de forma crítica, entre els conceptes treballats.
- Avaluar si s'expressen de forma assertiva, és a dir, si expressen les seves opinions de manera adequada i respectant les idees dels altres.

Quant a l'avaluació contínua, es proposa una rúbrica que servirà perquè el professorat pugui tenir una forma d'avaluar els coneixements, competències, actituds... que han anat adquirint les i els alumnes al llarg de les sessions, i si aquests s'han estat adquirits de la forma més eficient i òptima possible.

Finalment, pel que fa al producte, s'utilitza una enquesta de satisfacció com a forma d'avaluació final, que han de fer els i les docents i que permetrà analitzar l'experiència, així com els materials utilitzats, objectius generals i didàctics, activitats proposades... per poder calibrar i millorar aquells aspectes que ajudin a millorar el procés d'ensenyament-aprenentatge.

07

QUADRE FINAL DE RELACIONS

A continuació s'ofereix el quadre general on es relacionen els principals elements d'aquesta proposta didàctica.

UNITAT DIDÀCTICA 1

Per què conviu fam i obesitat al nostre món?

Objectiu general

Trencar les concepcions preestablertes del que entenem per pobresa alimentària.

Continguts

- Conceptualització del terme pobresa alimentària.
- Conèixer l'actual transició nutricional.
- Relació entre la transició nutricional i els canvis econòmics, socials i demogràfics.
- Mites sobre la pobresa alimentària.

Objectius didàctics

- Diferenciar entre subnutrició i mala alimentació.
- Conèixer la realitat de la subnutrició i la mala alimentació actual, tant en el context proper com en el global.
- Conèixer en què consisteix l'actual transició nutricional i la seva relació amb els canvis econòmics, socials i demogràfics.

Activitat d'aprenentatge

- Activitat 1.0** Què en sabem? (avaluació inicial).
- Activitat 1.1** Investigant la pobresa alimentària al nostre entorn.
- Activitat 1.2** Com es menjava abans i com mengem ara?
- Activitat 1.3** Juguem al cert o fals sobre les causes de la mala alimentació (ampliació opcional).
- Activitat 1.4.** Biodiversitat agrícola i alimentació industrial.
- Activitat 1.5.** Màster Xef Saludable (Creació de receptes).

UNITAT DIDÀCTICA 2

Quins són els aliments que ens ajuden a estar sans i quins els que ens emmalalteixen?

Objectiu general

Prendre consciència de quins tipus d'aliments afecten més la nostra salut.

Continguts

- Els aliments transformats i processats.
- Ingredients crítics i la seva relació amb els problemes de salut.
- Els perfils nutricionals.

Objectius didàctics

- Establir la diferència entre aliments transformats i processats.
- Relacionar el consum de sal, sucre i greix amb els problemes de salut.
- Identificar què són els perfils nutricionals i la seva utilitat.

Activitat d'aprenentatge

- Activitat 2.1** El nostre consum: aliments frescos o processats?
- Activitat 2.2** Coneixem una persona artesana (ampliació opcional).
- Activitat 2.3** Els ingredients invisibles que ens emmalalteixen.
- Activitat 2.4** Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (I).
- Activitat 2.5** Analitzem la nostra dieta: els perfils nutricionals (II) (ampliació opcional).
- Activitat 2.6** Màster Xef Saludable (Elaboració de receptes).

UNITAT DIDÀCTICA 3

Per què mengem tan malament?

Objectiu general

Identificar aquells factors que influeixen en les nostres decisions alimentàries.

Continguts

- Publicitat, indústria alimentària i consum.
- Limitacions d'accés d'una alimentació sana.
- Relació entre la mala alimentació i la mala agricultura.

Objectius didàctics

- Reflexionar sobre les estratègies publicitàries de la indústria alimentària i el seu impacte en el nostre consum.
- Analitzar les dificultats d'accés a una alimentació sana de la població amb menys poder adquisitiu.
- Establir vincles entre la bona alimentació i la bona agricultura.

Activitat d'aprenentatge

- Activitat 3.0** Què en sabem? (avaluació inicial)
- Activitat 3.1** Què ven la publicitat?
- Activitat 3.2** Analitzem l'etiquetatge (ampliació opcional)
- Activitat 3.3** Quant costa menjar bé?
- Activitat 3.4.** Qui cuida de l'alimentació a casa?
- Activitat 3.5** Bona agricultura, bona alimentació
- Activitat 3.6** Màster Xef Saludable (Presentació d'espots)

UNITAT DIDÀCTICA 4

Quines alternatives tenim des de la Sobirania Alimentària?

Objectiu general

Visualitzar alternatives de consum responsable sobre la sobirania alimentària existents al seu entorn.

Continguts

- Influència política de la indústria alimentària.
- La societat civil.
- Alternatives.

Objectius didàctics

- Reconèixer quines estratègies d'influència política utilitza la indústria alimentària, així com les que proposa la societat civil per pal·liar-les.
- Construir una acció col·lectiva com a grup per fomentar canvis.

Activitat d'aprenentatge

- Activitat 4.1** Judici a l'agroindústria
- Activitat 4.2** Fem propostes (ampliació opcional)

08

ANNEXES

1.1

Presentació: Investigant la pobresa alimentària al nostre entorn

Fotografia 1



Fotografia 2



Fotografia 3



Fotografia 4



Fotografia 5



Fotografia 6



Fotografia 7



Fotografia 8



- Quina imatge triaríeu per parlar de pobresa alimentària? Argumenteu-ho.
- Sabeu què és la subnutrició?, i la mala alimentació?
- Creieu que en l'actualitat afecta més la subnutrició o la mala alimentació?
- Quins factors han influït perquè passi això?

1.2

Entrevista: Com es menjava abans i com mengem ara?

Nom i cognoms

Sexe

Edat

Parentiu

1. Quina era la teva dieta quan eres petit o petita?, quina és l'actual?
(quins aliments la conformaven o eren els que consumies habitualment)

2. Quins canvis hi veus?

3. On comprava la vostra família els aliments que consumíeu?, actualment, on els compreu?

4. Has notat canvis en els aliments i begudes que consumim actualment amb els que es consumien fa anys?, en què ho has notat?

5. Quin tipus d'aliments són els que conformen el teu cistell de comprar? Són els mateixos que fa anys? En cas que no siguin els mateixos o semblants, quins canvis hi ha?

6. En relació amb els preus i l'accessibilitat dels aliments, creus que és més fàcil accedir als aliments ara o fa anys? Hi ha hagut algun canvi en relació amb el preu dels aliments?

7. Quins creus que són els factors que han propiciat aquests canvis en l'alimentació?

1.3

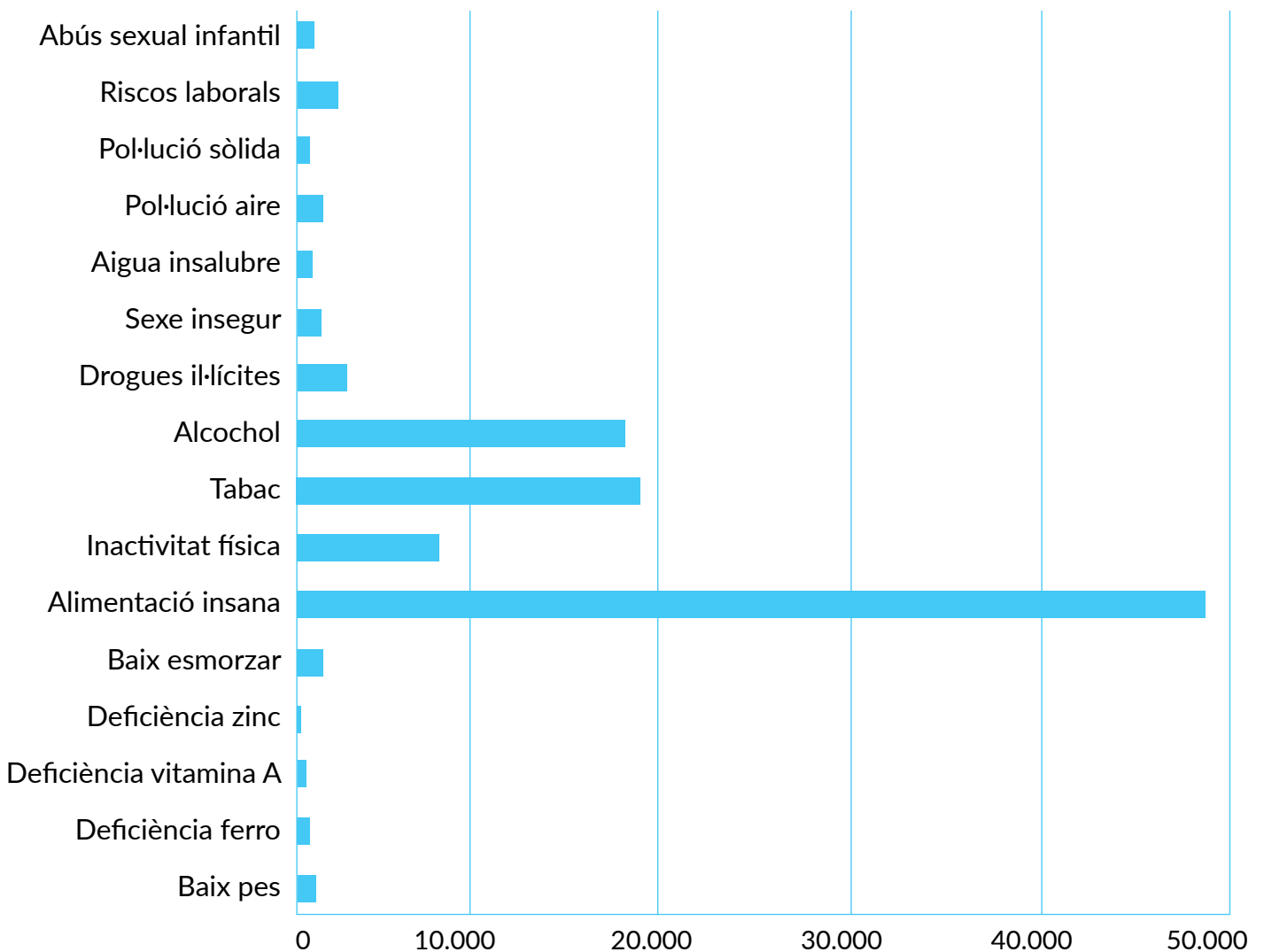
Presentació: Cert o fals sobre les causes de la mala alimentació

1. Menjar ens emmalalteix

-Menjar ens emmalalteix, Sí. Però podem dir més coses: menjar és el que més ens emmalalteix (magnitud). Menjar ens emmalalteix cada vegada més (evolució).

-Una dieta inadequada és el que més ens mata. Per cada dia de bona salut que ens pren el tabac o l'alcohol, l'alimentació insana ens en pren tres.

*Riscos i el seu impacte en la salut (AVAD, 000s)**



* Indicadors de Salut: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/124>

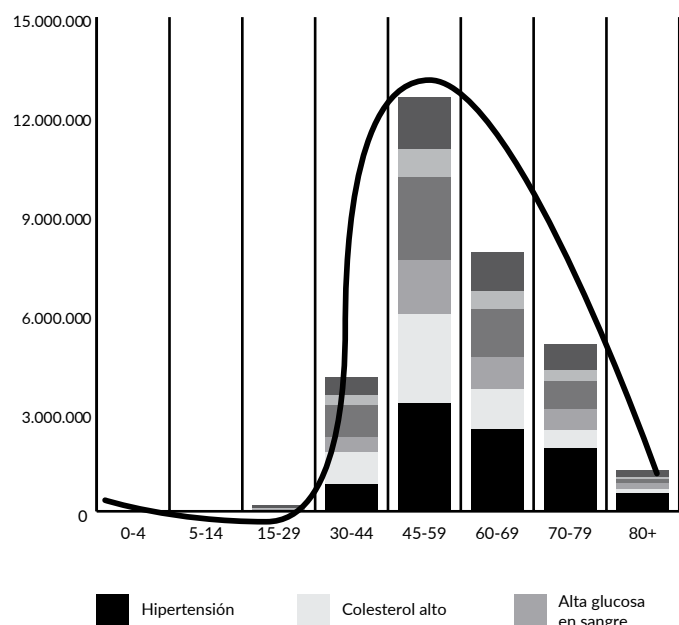
2. Les dones viuen més que els homes i ho fan amb millor salut

-Les dones viuen més que els homes, cert; però ho fan amb pitjor salut.

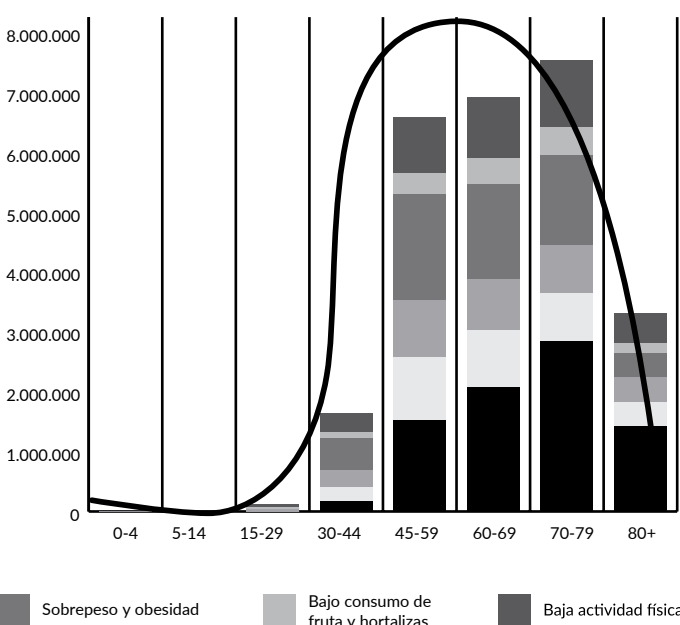
-Menjar no ens emmalalteix igual a tothom (hi ha un gradient social i de gènere).

-En el caso dels homes, el pic de la mala salut alimentària apareix entre els 45-60 anys i després minva; en canvi, en les dones va augmentant.

HOMES



DONES

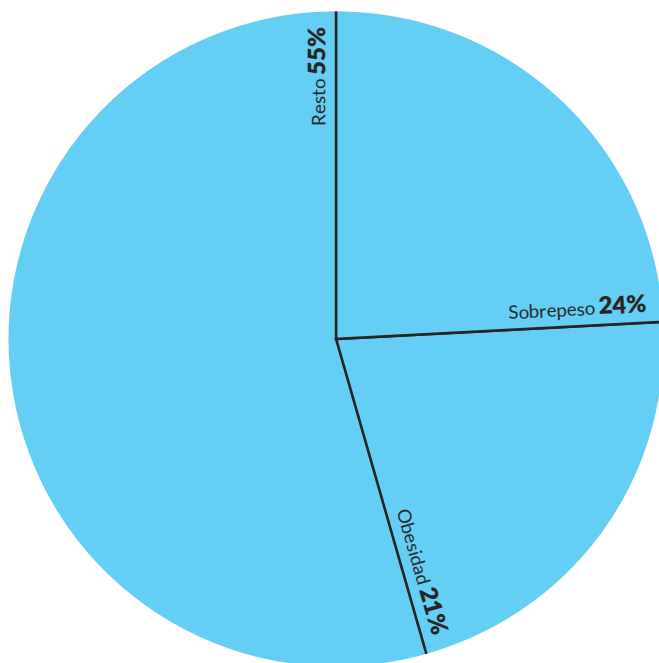


3. El 60% de ciutadans espanyols té sobrepès; d'aquests, el 20% té obesitat

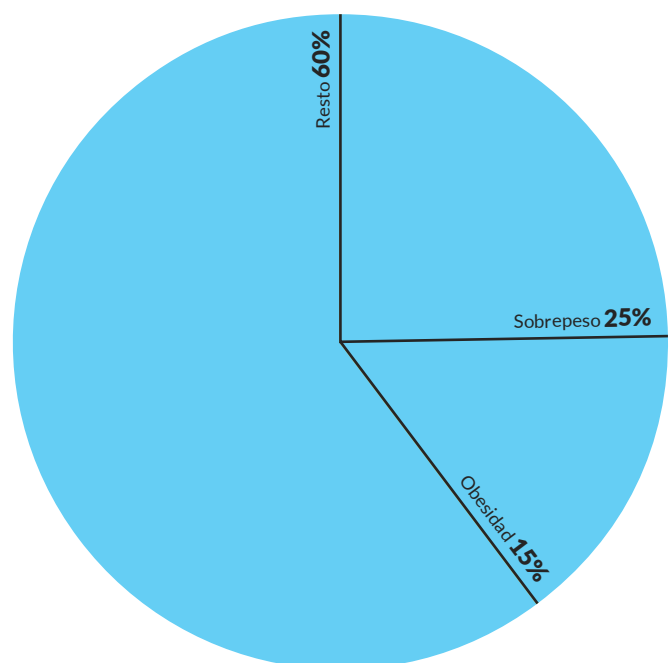
-Les últimes dades indiquen que l'Estat espanyol és un dels líders en aquesta afectació, amb el 60% de ciutadans amb sobrepès, i el 20% d'aquests amb obesitat.

-Si ens centrem en la població infantil, el 45,5% de nens i nenes d'entre 6 i 10 anys té excés de pes.

NENS



NENES

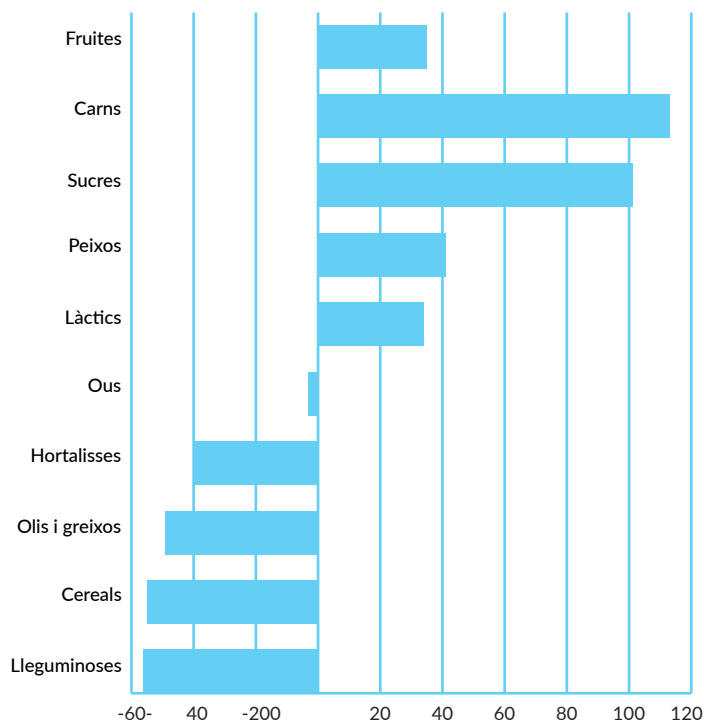


4. El 60% del que gastem en alimentació es destina a aliments frescos. La resta és alimentació processada

- Només el 30% del que gastem en alimentació es destina a aliments frescos. La resta és alimentació processada.

- Les dietes tradicionals han estat substituïdes ràpidament per altres amb més densitat energètica, la qual cosa significa més greix (principalment d'origen animal) i més sucres afegits als aliments, unit a una disminució de la ingesta de carbohidrats complexos i de fibra.

Evolució del consum alimentari (1964-2012)



5. A més globalització, més alimentació insana

- Es pot quantificar el grau de globalització econòmica d'un conjunt de països i comparar-la amb el grau de malalties associades a la mala alimentació, per exemple, l'índex d'obesitat

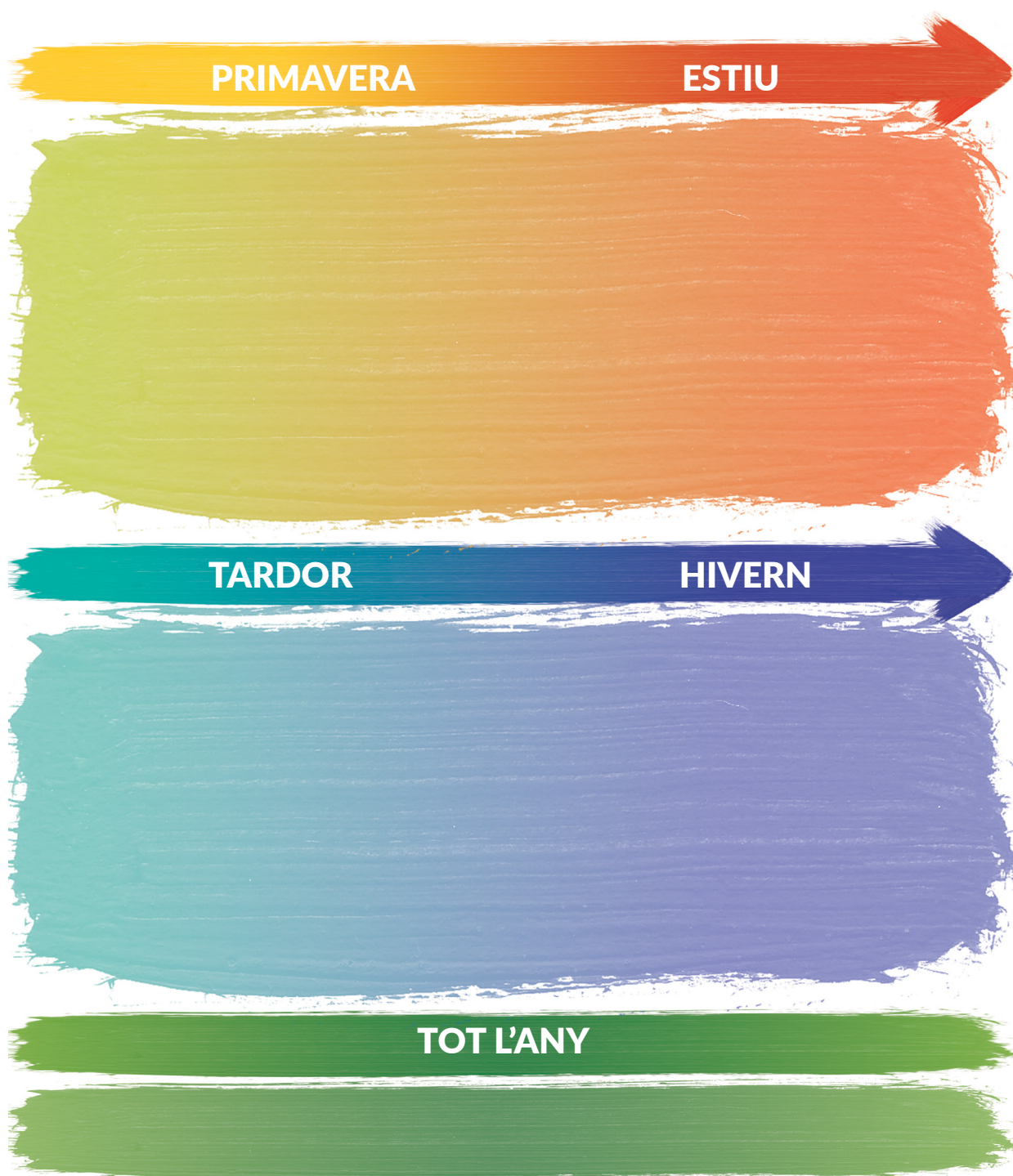


Elements de capitalisme implicats en l'alimentació insana

1.4A

Calendari de fruites i verdures de temporada





PRIMAVERA

ESTIU

TARDOR

HIVERN

TOT L'ANY

PRIMAVERA ESTIU



TARDOR HIVERN



TOT L'ANY



1.4B

Joc: varietats locals de l'horta valenciana

Fuente: Christophe Zreik, AGCV 2011. Variedades hortícolas valencianas: un tesoro amenazado.

Relacioneu noms amb fotos i col·loqueu sobre paper continu en el qual s'escriuen històries que conegui l'alumnat (se'n donen algunes a tall de conte)

1. Ceba molenquina

Ceba que es menja tendra, suau, se sol collir de les més primerenques Rodona, blanca i dolça. Abans es feia a una paella de ceba (a la postguerra, quan no hi havia gran cosa). (febrer-març)

2. Ceba de Lliria

Autòctona del Camp del Túria. Varietat de cultiu intermedi (entre la cebes primerenques i les tardanes, que es cullen al juliol-agost). S'utilitza per assecar, no se sol menjar fresca. Més esfèrica i camusa. Abans solament es podia produir a la zona de Lliria.

3. Enciam de Morella

Varietat de tipus romà, amb les puntes de les fulles negres. Molt resistent, varietat que respon bé al fred, pel seu origen. A l'estiu es comporta una mica pitjor. Cabdella bastant bé per si sol, sense necessitat de lligar-lo.

4. Penca de card

5. Garrofó de la cella negra

També es diu mongeta de Lima (el garrofó), encara que pensem que és pròpia i fundamental en la gastronomia valenciana procedeix del Perú. Imprescindible a la paella. Per conrear-la cal construir una bona barraca. Es menja en sec.

6. Fava de Mutxamel

7. Pebrot de quatre cantons

8. Pastanaga negra

Referències de més de 3.000 anys d'antiguitat, és més típica d'Andalusia, però s'ha trobat també a València. Era d'ús farratger, però actualment té molt d'èxit

(dona color a les amanides). Es deia que als cavalls els "donava sang". Fulles més verdes i grans que la taronja Nantesa. Color purpura i carn blanca (més o menys gran). El sabor recorda a la remolatxa.

9. Pebrot de la banya

10. Fesolets d'ull negre

11. Nyora de Guardamar

12. Albergínia ratllada de Gandia

Originaria de Gandia, encara que es planta molt a l'Horta. Vetes de color negre i blanc, carn blanca i suau, de molt fàcil cultiu a l'aire lliure en l'època estival.

13. Pericana

14. Tomàquets valencians

N'hi ha molts, el més característic, el valencià, però dins n'hi ha de 3 tipus (camús, masclat i gros). També el quarentè es conreava molt per la zona, era el més primerenc i arribava abans que el valencià. Més quadrat, el solian podar a diversos eixos per tenir plantes baixetes que donessin tomàquets durant un període de temps concentrat i abans que el valencià, que tenia més mercat.

15. Carabassa de cabell d'àngel

No és tan típica de l'Horta, sinó més pròpia d'Alacant. S'usa a la indústria pastissera per fer el cabell d'àngel (que realment és carabassa). De pell verda i blanca, no sembla una carabassa. És molt fibrosa, no se li sol donar un altre ús que per fer el cabell d'àngel.

16. Mongeta de ferradura

La ferradura s'usa com el roget, també en fresc i per a paella o plats de mongeta tendra. És molt allargada, plana i amb forma corbada, com una ferradura.

17. Fesol roget

Roget és una mongeta tendra amb taques vermelles molt apreciada a la paella. Beines molt aplanades i poc fibrosa, si es recol·lecta en el moment que toca.

18. Carabassa cacauet

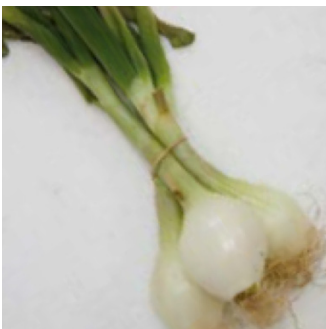
19. Cacau del collaret y cacahua

Dues varietats de l'Horta. El cacau del collaret té 2 grans i un estrenyiment al centre, mentre que la cacahua sol contenir 3 grans a l'interior i són més allargades. Molt més contingut en oli que les varietats híbrides.

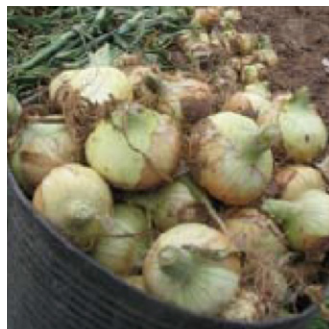
20. Moniatos

21. Alficós

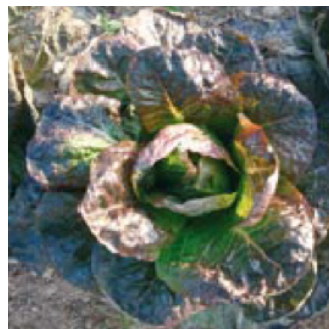
1



2



3



4



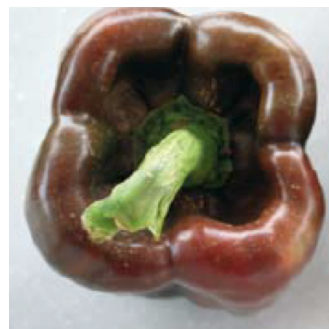
5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



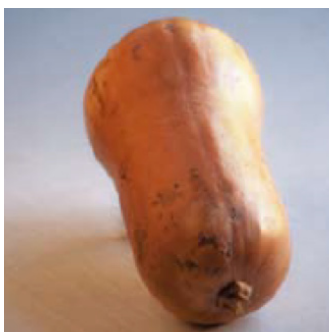
16



17



18



19



20



21



1.4C

Lectura: Debat transgènic

En aquest document descobriràs que hi ha científics i científiques a favor i en contra dels transgènics. La vostra tasca és entendre els arguments, debatre'ls i crear la vostra pròpia opinió. No oblideu sempre posar-vos les ulleres dels drets humans i els interessos econòmics, és a dir, sempre que algú es pronunciï a favor o en contra dels transgènics ens haurem de preguntar:

Té algun interès econòmic per tenir aquesta opinió?

La seva postura respecta el dret a l'alimentació de qualitat i a la sobirania alimentària de totes les persones?

Part de la comunitat científica a favor dels transgènics

Carta de premis Nobel donant suport a l'agricultura de precisió (biotecnologia i transgènics)

http://elpais.com/elpais/2016/06/30/ciencia/1467286843_458675.html

Més d'un centenar de premis Nobel, 109 a hores d'ara, han signat una duríssima carta oberta contra l'organització ecologista pel seu rebuig als aliments transgènics. El text urgeix Greenpeace a «reconèixer les conclusions de les institucions científiques competents» i «abandonar la seva campanya contra els organismes modificats genèticament en general i l'arròs daurat en particular».

L'arròs daurat és una variant creada el 1999 amb els gens modificats per produir un precursor de la vitamina A. L'Organització Mundial de la Salut calcula que 250 milions de nens sofreixen una manca de vitamina A, la qual cosa augmenta el risc de patir problemes oculars i ceguesa. Uns 500.000 nens es queden cecs cada any per falta de vitamina A. La meitat mor l'any següent a la pèrdua de la visió.

«Cal aturar l'oposició basada en emocions i dogmes, en contradicció amb les dades», sosté el manifest. «Greenpeace ha encapçalat l'oposició a l'arròs daurat, que té el potencial de reduir o eliminar gran part de les morts i les malalties causades per la deficiència de vitamina A, que s'aferrissen amb les persones més pobres d'Àfrica i el sud-est asiàtic», lamenten els 109 premis Nobel. «Quantes persones pobres han de morir al món abans que considerem això un crim contra la humanitat?», es pregunten.

Entre els signataris, guardonats principalment en les categories de Química i Medicina, es troben el biòleg nord-americà James Watson, reconegut per haver descobert l'estructura de l'ADN, i la bioquímica israeliana Ada Yonath, responsable d'aclarir l'estructura del ribosoma, la fàbrica de proteïnes del cos humà. També dona suport a la carta el premi Nobel de la Pau, José Ramos-Horta, expresident de Timor Oriental.

Els signataris recorden que l'Organització de Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura calcula que la producció mundial d'aliments i pinsos s'haurà d'haver duplicat el 2050 per satisfer les necessitats de la creixent població mundial. «Fem una crida als governs del món perquè rebutgin la campanya de Greenpeace contra l'arròs daurat, en particular, i contra els cultius i aliments millorats mitjançant biotecnologia en general», continuen els científics. «Cal aturar l'oposició basada en emocions i dogmes, en contradicció amb les dades», resolen.

Els 109 premis Nobel acusen Greenpeace, i la resta d'organitzacions antitransgènics, de «tergiversar els riscos, beneficis i impactes» dels organismes modificats genèticament i de «donar suport a la destrucció criminal de cultius d'experimentació». Els aliments transgènics, subratllen, són tan segurs com qualsevol altre aliment, «si no més», segons les evidències científiques. «Mai no hi ha hagut un sol cas confirmat d'un efecte negatiu en la salut d'humans o animals», remarquen.

Els autors han publicat el seu manifest en un web, supportprecisionagriculture.org, en el qual insten els ciutadans a donar suport a l'«agricultura de precisió». Alguns presentaran avui la seva carta oberta a Washington (EUA), a les 9.30, hora local, en un acte que es podrà seguir en directe al seu web.

Greenpeace ha reaccionat a les acusacions amb un comunicat amb declaracions de Wilhelmina Pelegrina, activista de Greenpeace al sud-est asiàtic. «Les empreses estan promocionant l'arròs daurat per aplanar el camí per a l'aprovació mundial d'altres cultius genèticament modificats més rendibles», sosté. Pelegrina, davant del manifest dels 109 premis Nobel, assegura que l'arròs daurat no ha demostrat ser eficaç per solucionar la deficiència de vitamina A. En un altre comunicat, Greenpeace Espanya insisteix que els transgènics poden provocar «danys irreversibles en la biodiversitat i els ecosistemes».

Carta dels premis Nobel en anglès

To the Leaders of Greenpeace, the United Nations and Governments around the world

The United Nations Food & Agriculture Program has noted that global production of food, feed and fiber will need approximately to double by 2050 to meet the demands of a growing global population. Organizations opposed to modern plant breeding, with Greenpeace at their lead, have repeatedly denied these facts and opposed biotechnological innovations in agriculture. They have misrepresented their risks, benefits, and impacts, and supported the criminal destruction of approved field trials and research projects.

We urge Greenpeace and its supporters to re-examine the experience of farmers and consumers worldwide with crops and foods improved through biotechnology, recognize the findings of authoritative scientific bodies and regulatory agencies, and abandon their campaign against "GMOs" in general and Golden Rice in particular.

Scientific and regulatory agencies around the world have repeatedly and consistently found crops and foods improved through biotechnology to be as safe as, if not safer than those derived from any other method of production. There has never been a single confirmed case of a negative health outcome for humans or animals from their consumption. Their environmental impacts have been shown repeatedly to be less damaging to the environment, and a boon to global biodiversity.

Greenpeace has spearheaded opposition to Golden Rice, which has the potential to reduce or eliminate much of the death and disease caused by a vitamin A deficiency (VAD), which has the greatest impact on the poorest people in Africa and Southeast Asia.

The World Health Organization estimates that 250 million people, suffer from VAD, including 40 percent of the children under five in the developing world. Based on UNICEF statistics, a total of one to two million preventable deaths occur annually as a result of VAD, because it compromises the immune system, putting babies and children at great risk. VAD itself is the leading cause of childhood blindness globally affecting 250,000 - 500,000 children each year. Half die within 12 months of losing their eyesight.

WE CALL UPON GREENPEACE to cease and desist in its campaign against Golden Rice specifically, and crops

and foods improved through biotechnology in general;

WE CALL UPON GOVERNMENTS OF THE WORLD to reject Greenpeace's campaign against Golden Rice specifically, and crops and foods improved through biotechnology in general; and to do everything in their power to oppose Greenpeace's actions and accelerate the access of farmers to all the tools of modern biology, especially seeds improved through biotechnology. Opposition based on emotion and dogma contradicted by data must be stopped.

How many poor people in the world must die before we consider this a "crime against humanity"?

Sincerely,

Resposta de Greenpeace davant la carta dels premis Nobel

Comunicat de premsa - juliol 1, 2016

Davant la carta signada per 109 premis Nobel que es va presentar dimecres passat 30 de juny, Greenpeace vol aclarir la seva postura davant del contingut de la carta i les notícies aparegudes en mitjans de comunicació.

Sobre els transgènics com a solució a la fam al món

Els transgènics no són la solució de la fam al món. Al món hi ha aliments suficients per a totes les persones. El 30% dels aliments produïts al món acaben a les escombraries. Només amb això tindriem prou per alimentar totes les persones que habiten la Terra avui dia i els que podrem arribar a ser el 2050 (sense intensificar més l'agricultura i sense utilitzar cultius transgènics). La fam és una qüestió complexa relacionada amb guerres, migracions, conflictes i no se soluciona amb un cultiu transgènic. A això cal afegir que el 75% de la superfície agrícola mundial es destina a pastures per a bestiar, a produir pinsos per a aquests animals i biocombustibles, no a produir aliments directes per als éssers humans. A més la immensa majoria dels cultius transgènics comercialitzats (prop del 80%) actualment es destinen a pinsos per a animals i biocombustibles.

L'última avaluació científica de Nacions Unides sobre Ciència Agrícola i Tecnologia per al Desenvolupament, duta a terme per més de 400 científics d'arreu el món, fa un balanç de la situació actual en l'agricultura mundial i conclou que l'agricultura ecològica permet alleugerir la pobresa i millorar la seguretat alimentària. Per contra, qüestiona l'agricultura amb transgènics per les seves implicacions socials i ambientals i la descarta definitivament com a solució única a la fam. Carta que qüestiona transgènics en anglès a continuació.

Sobre l'arròs daurat

L'arròs daurat modificat genèticament no existeix, no està disponible. És un projecte fallit que després de 20 anys segueix en la fase de recerca i en el qual s'han invertit centenars de milions de dòlars. Per la qual cosa s'està defensant un arròs que no existeix i que no s'ha demostrat viable en 20 anys de recerca com a solució a la fam al món. D'altra banda, encara s'ha de demostrar si aquest arròs modificat genèticament pot millorar el nivell nutricional de les persones amb deficiència de vitamina A.

Mentre se segueix investigant en cultius transgènics que donin solució als problemes agronòmics i manca de determinats nutrients, els avanços en la millora convencional ja estan oferint els cultius promesos per



l'enginyeria genètica. Per exemple, tant l'arròs tolerant a les inundacions com a la sequera ja són als camps dels agricultors i el blat de moro resistent a la sequera es troba disponible a moltes parts de l'Àfrica, on més es necessita. Cultius nutritivament millorats també ja existeixen, sense necessitat d'utilitzar l'enginyeria genètica, però sens dubte, la solució més sostenible és millorar l'accés a una alimentació sana i variada.



Greenpeace no està en contra de la biotecnologia

Greenpeace no s'oposa a la biotecnologia (per exemple donem suport a la selecció assistida per marcadors) ni a la recerca i ús de transgènics sempre que es faci en ambients confinats i sense interacció amb el medi ambient. Per això, no ens oposem a les aplicacions mèdiques dels transgènics, com pot ser per exemple la producció d'insulina a partir de bacteris transgènics.

Greenpeace sí que s'oposa a l'alliberament de transgènics al medi ambient perquè els transgènics (plantes, animals, microorganismes) són organismes vius que es poden reproduir, crear i provocar danys irreversibles en la biodiversitat i els ecosistemes.

D'altra banda, la seguretat a llarg termini dels aliments transgènics per als humans i els animals segueix sent desconeguda i no existeix un consens científic sobre la seva seguretat, per la qual cosa creiem que el principi de precaució s'ha d'aplicar a tots els cultius transgènics. Malgrat els intents de la indústria dels transgènics per tranquil·litzar els consumidors sobre la seguretat d'aquests cultius, centenars de científics independents qüestionen aquestes afirmacions. L'enginyeria genètica segueix sent una tecnologia sobre la qual es desconeixen els efectes a llarg termini per a la salut humana i pot desencadenar efectes no desitjats i irreversibles al medi ambient. Tenim raons de sobra per seguir oposant-nos-hi i per seguir defensant l'agricultura ecològica, l'única solució de futur.

Sobre crims contra la humanitat

Contràriament al que estan dient alguns mitjans de comunicació, la carta dels Nobel no assenyala que Greenpeace estigui cometent crims contra la humanitat, sinó que afegeix a la carta el paràgraf següent: "Quantes persones pobres han de morir al món abans que considerem això un crim contra la humanitat?". El que estan dient els premis Nobel és que demanen a Greenpeace que canviï la seva postura sobre els transgènics, no que acusin Greenpeace de cometre crims contra la humanitat.

Sobre el context internacional actual. Per què ara

En els últims anys, els defensors dels transgènics han perdut diverses batalles: han vist com Europa ha tancat les portes a aquest tipus de cultius (17 països i quatre regions d'altres dos han prohibit l'únic cultiu autoritzat en la UE), i com, fins i tot als pocs països que els conreen, ha decaïgut la superfície dedicada. De fet, només 5 països a escala mundial els conreen a gran escala i ocupen el 3% de la superfície agrària mundial.

També han vist com l'any passat per primera vegada la superfície conreada amb transgènics a escala mundial decreixia i ara comproven com a EUA, principal país on es conreen transgènics, la mobilització en contra no para de créixer. No és casualitat que aquesta iniciativa sorgeixi en aquest moment, en el qual fins i tot es podria aprovar en un dels estats nord-americans una legislació sobre etiquetatge d'aliments amb transgènics (un dret que és negat als nord-americans des de sempre, sembla que la informació i la transparència no agrada a la indústria dels transgènics i prefereixen que el consumidor no tingui la capacitat de triar).

No és, per tant, casualitat que en el període previ a aquesta important decisió sobre l'etiquetatge d'aliments transgènics a l'estat nord-americà de Vermont, de nou s'utilitzi la bandera dels transgènics que ha estat sempre l'«arròs daurat», una icona dels grups de pressió protransgènics amb el qual s'ha pretès sempre aplanar el camí per a l'aprovació mundial d'altres cultius transgènics més rendibles.



Per què Greenpeace

És important saber destacar que qui ha mogut aquesta campanya es vol aprofitar del prestigi de Greenpeace al món per amplificar el seu missatge. Es podia haver triat algun dels governs que han prohibit l'ús de transgènics, però en comptes d'això s'ha triat a Greenpeace, com a principal subjecte de l'atac per la seva repercussió mediàtica.

Qui s'oposa al cultiu de transgènics

Greenpeace és només una de les organitzacions que s'han oposat al cultiu de transgènics. La totalitat d'organitzacions ecologistes, la gran majoria d'organitzacions internacionals de desenvolupament, drets humans i socials, plataformes de la societat de civil, capdavanteres en la lluita pels drets humans i contra la pobresa com Vandana Shiva tenen la mateixa postura.

També més de 300 científics han signat una declaració que afirma que no existeix un consens científic sobre la seguretat dels transgènics.

A Espanya, aquesta oposició es va plasmar en el Manifest contra els transgènics signat per personalitats de la societat civil fet públic el 2008.

Interessos empresarials per controlar el mercat dels transgènics

La capacitat de posseir i patentar material genètic ha concentrat unes riqueses i un poder immensos a les mans d'unes poques empreses agroalimentàries. Sis empreses, Monsanto, Dow, Syngenta, Bayer, Dupont i BASF són propietàries de gairebé tots els cultius transgènics que es comercialitzen arreu del món, i controlen el 76% del

mercat agroquímic. Això significa que les empreses que produeixen les llavors transgèniques són les mateixes que s'enriqueixen amb la venda dels plaguicides addicionals necessaris per a l'agricultura transgènica. De fet, els principals productors de transgènics eren originalment empreses agroquímiques que van ampliar el seu negoci a la producció de llavors quan van sorgir les lucratives oportunitats de les llavors patentades. Aquesta lògica és contagiosa, i ara les empreses de llavors estan patentant plantes obtingudes de manera tradicional i creant nous monopolis en les llavors convencionals. Informe de 20 anys de fracàs.

Greenpeace va intentar ahir estar present en la roda de premsa que els nobels van fer per aquest cas i li va ser negada l'entrada. La persona que va impedir Greenpeace entrar en la roda de premsa va ser Jay Byrne, que va treballar anteriorment en l'empresa Monsanto.

Greenpeace és una organització independent que no accepta diners de governs ni empreses per poder denunciar totes aquelles persones o institucions que amenacen el planeta. Només el suport desinteressat dels nostres socis i sòcies fa possible el nostre treball.

I part de la comunitat científica en contra dels transgènics

297 scientists and experts agree GMOs not proven safe

<http://www.ensser.org/media/0713/>

***EU chief scientist Anne Glover's backing for GM condemned as "irresponsible"**

***Independent researchers work double shift to address "red flags" on GMO safety**

Press release, European Network of Scientists for Social and Environmental Responsibility, 10 Dec 2013
The number of scientists and experts who have signed a joint statement **(1)** saying that GM foods have not been proven safe and that existing research raises concerns has climbed to 297 since the statement was released on 21 October.

Dr Angelika Hilbeck, chair of the European Network of Scientists for Social and Environmental Responsibility (ENSSER), which published the statement, said, "We're surprised and pleased by the strong support for the statement. It seems to have tapped into a deep concern in the global scientific community that the name of science is being misused to make misleading claims about the safety of GM technology."

The statement indirectly challenges claims by EU chief science adviser Anne Glover that there is no evidence that GM foods are any riskier than non-GM foods. **(2)**

Dr Rosa Binimelis Adell, board member of ENSSER, said, "It seems that Anne Glover chooses to listen to one side of the scientific community only – the circle of GMO producers and their allied scientists – and ignores the other. Thus she is giving biased advice to the EU Commission. For a science adviser, this is irresponsible and unethical."

(1) <http://www.ensser.org/increasing-public-information/no-scientific-consensus-on-gmo-safety/>

(2) www.euractiv.com/science-policy/eu-chief-scientist-unethical-use-interview-530692

New signatories to the statement include Dr Sheldon Krimsky, professor of urban and environmental policy and planning at Tufts University and adjunct professor in the department of public health and family medicine at the Tufts School of Medicine. Dr Krimsky said:

“As a GMO crop skeptic, I have a more nuanced view of adverse consequences than uncritical proponents. Adverse consequences of GMO crops are not restricted to keeling over dead after eating genetically adulterated unlabelled food (GAUF). My concerns include subtle changes in nutritional quality or mycotoxins, increasing food allergens, unsustainable farming practices, dependency on chemical inputs, lack of transparency in evaluating food quality and safety, and the transformation of farming practices into a modern form of serfdom, where the seed is intellectual property leased by the farmer.

“To demonstrate the safety of GMO products, one must begin by assuming that they can be harmful, and carry out sensitive tests that are capable of detecting harm. As with other technologies like aeronautics and nuclear power, those who manufacture the products must not be the definitive source of safety data. Because rigorous safety testing has not happened with GMO crops, I remain skeptical.”

Another signatory, Dr Margarida Silva, biologist and professor at the Portuguese Catholic University, said, “Even if researchers did largely agree on GMO safety, that doesn’t make them correct. To paraphrase Albert Einstein, it only takes one study to prove a whole theory wrong – no matter how many scientists believed in it. “In addition, research has been mostly financed by the very companies that depend on positive outcomes for their business, and we now know that where money flows, influence grows. The few independent academics left must work double shift to address the vast array of unanswered questions and red flags that keep piling up.”

A third signatory, Dr Raul Montenegro, biologist at the University of Cordoba, Argentina, said: “Usually, analysis of GMO safety fails to consider four main issues. One: GMO plants, seeds and byproducts contain not only residues of commercial chemical pesticides, but also insecticidal proteins produced by the plant, like the Bt toxin Cry1Ab. Two: each commercial pesticide contains a cocktail of chemicals that undergo chemical changes within pesticide containers, when mixed with other pesticides, and when released in the environment. Three: In GMO agriculture each crop cycle begins with a higher background level of commercial pesticides and insecticidal proteins accumulated in agricultural soil, people’s homes and gardens, and exposed people. Four: GMO agriculture adds unwanted biodiversity (GMO genes) in countries having less and less natural biodiversity as a consequence of deforestation, pesticides, GMO insecticidal proteins and uncontrolled flux of engineered genomes.

“Countries as Argentina and Brazil are paradises for GMO agriculture because their governments have not established monitoring systems for disease and deaths from all causes, along with monitoring of the accumulation of residues of pesticides and GMO insecticidal proteins in exposed people and the environment, and variation of natural biodiversity indexes. If these monitoring systems were in place, it would be possible to measure the effects of GMO agriculture. As things stand, the governments of these countries deny that there is a problem even in the face of numerous reports from the people who are affected and the doctors who must treat them.”

ENDS

1.5

Màster Xef Saludable. Fitxa d'elaboració de la recepta

Nom i cognoms

Plat seleccionat

Persona que t'ha ensenyat la recepta

CREACIÓ DE RECEPTA:

1. D'on procedeixen els ingredients que conformen el plat triat?

2. Per què has seleccionat aquests ingredients? Són ingredients de temporada?

3. Quin n'és l'ingredient principal?

Tenint en compte l'ingredient principal, respon als apartats següents:

4. Història de vida de l'ingredient

4.1 L'ingredient s'ha produït amb criteris ecològics o no?

4.2 Quants quilòmetres ha recorregut del camp a la taula? (d'on prové originàriament)

4.3 Qui l'ha produït (H/D) Ha estat produït a un preu just?

4.4 Quin grau d'originalitat té aquest ingredient? (Matèria primera, processada ...)

ELABORACIÓ:

5. De cada un dels ingredients que conformen el plat, quines quantitats són necessàries?

6. Enumera i descriu els passos necessaris per elaborar el plat que has seleccionat

Pas 1

Pas 2

Pas 3

Pas 4

ESPOT:

7. Descriu com s'ha de presentar el plat seleccionat

2.1

Lectura: ¿Què son els aliments processats?

La legislació defineix així els aliments transformats i sense transformar:

- **Transformació:** qualsevol acció que alteri substancialment el producte inicial, incloent-hi el tractament tèrmic, el fumatge, la curació, la maduració, l'assecatge, el marinat, l'extracció, l'extrusió o una combinació d'aquests procediments.
- **Productes sense transformar:** els productes alimentaris que no hagin estat sotmesos a una transformació, incloent-hi els productes que s'hagin dividit, partit, seccionat, llescat, desossat, picat, pelat o escorxat, triturat, tallat, netejat, desgreixat, espellofat, molt, refrigerat, congelat, ultracongelat o descongelat.
- **Productes transformats:** els productes alimentaris obtinguts de la transformació de productes sense transformar. Aquests productes poden contenir ingredients que siguin necessaris per a la seva elaboració o per conferir-los unes característiques específiques.

La indústria alimentària i les seves xarxes científiques malden per dir-nos que processar els aliments és tan antic com la mateixa humanitat, que gràcies a això tenim aliments més segurs i que es conserven més i millor. Com és habitual, es tracta de dispersar i enterrar. Dispersar el debat oferint mil definicions possibles, tergiversant el sentit que li atorga el corrent crític, i enterrar-jo a força de complicar artificialment la seva implicació en la nostra mala salut. Es fa amb els aliments transgènics, es fa amb els perfils nutricionals, es fa amb les dietes saludables i es fa, naturalment, amb el concepte d'aliment processat. Aquest és un dels paràgrafs predilectes:

«L'era del processament d'aliments va començar fa aproximadament 2 milions d'anys, quan els nostres ancestres llunyans van posar foc als aliments i "van descobrir" la cocció. Després van venir la fermentació, el dessecatge, la conservació amb sal i altres formes primitives de processament d'aliments. Això finalment va conduir als moderns mètodes de processament d'aliments d'avui dia, que ens donen una oferta d'aliments abundants, innocus, pràctics, accessibles i nutritius.»

En realitat, ningú no està parlant d'aquest processament. El que ens interessa és més aviat el resultat final de la manipulació alimentària, no tant el grau o tipus de manipulació. Existeix molta confusió en parlar de menjars processats. Tècnicament, podríem considerar com un aliment processat qualsevol vianda que hagi estat tractada per allargar la seva conservació o alterar les seves propietats. En aquest sentit, són aliments processats tots els productes enllaunats, congelats, en salaó, escabetxats, fornejats, fermentats... I, és clar, no totes aquestes tècniques converteixen un aliment saludable en un que no ho és.

Quan les professionals de la dietètica i la nutrició parlen d'evitar el «menjar processat» es refereixen, en concret, als aliments sotmesos a transformacions industrials que els fan especialment rics en sal, sucres, carbohidrats refinats i greixos poc saludables.

Parlant en llenguatge més senzill, l'abandó d'aquest tipus de menjars per força ens obliga a menjar fruita, verdura, carns, peixos, ous, llet, llegums, cereals integrals, etc. En definitiva, aquells aliments que passen de la

granja, l'hort o el mar a la nostra cuina sense massa afegits (més enllà de les elementals mesures sanitàries o de processos de conservació bàsics).

Això ens porta a l'apartat següent: més que parlar d'aliments frescos, hem de parlar dels ingredients nutricionals que més estan impactant a empitjorar la nostra salut i en el vehicle on aquests viatgen. Ens referim a alguns tipus de greixos, als sucres afegits i a la sal com a ingredients crítics, i a l'alimentació processada com a vehicle.

2.2

Coneixem una persona artesana

Nom i Cognoms

Curs

Data

1. Nom i localització del comerç

2. Quin tipus de productes comercialitzen?

3. Quines sensacions has tingut en entrar per primera vegada en aquest comerç?

Descriu-les, així com tots els aspectes que t'hagin cridat l'atenció.

4. Quines diferències veus amb una gran superfície o supermercat? Descriu-les

5. Quin tipus de productes utilitzen per a la fabricació dels aliments?

6. D'on provenen els productes i els aliments que utilitzen?

7. Quins passos o fases són necessaris per a l'elaboració d'aquests productes?

8. Com empaqueten els productes que elaboren? Tenen en compte el tipus de paquet?

OBSERVACIONS

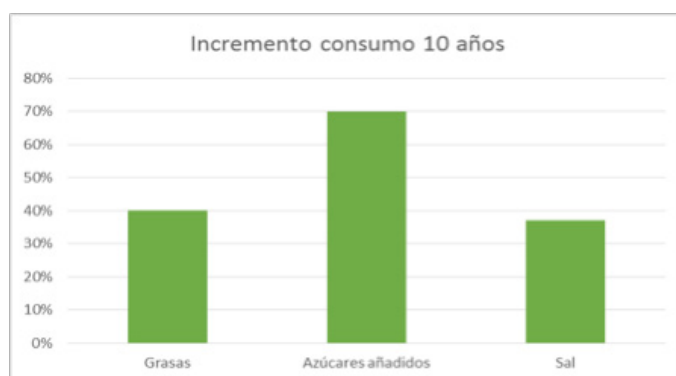
En el requadre següent apunta tots els suggeriments, dubtes o qüestions que vols fer en acabar la visita a la persona experta:

2.3

Lectura: Aliments processats: més greix, més sal, més sucre

Sabem que mengem més carn, més làctics, més greixos i menys llegums i hortalisses. Però sobretot amb prou feines mengem aliments frescos. Tan sols el 30% del pressupost alimentari es destina a aliments frescos, la resta és alimentació processada.

Quan parlem aquí de menjar processat ens referim a aquells aliments sotmesos a transformacions industrials que els fan especialment rics en sal, sucres i greixos poc saludables. Aquests són els ingredients crítics que més estan impactant en la nostra salut. En l'Estat espanyol se n'ha incrementat molt considerablement el consum, malgrat que la immensa majoria de la població sap que cal reduir-los. Aquesta aparent contradicció és el resultat d'un dels grans trucs de màgia de la indústria alimentària, amb la indispensable ajuda de les administracions implicades: els ingredients són a tot arreu, però ningú no els veu. Són l'ombra, són els ingredients B.



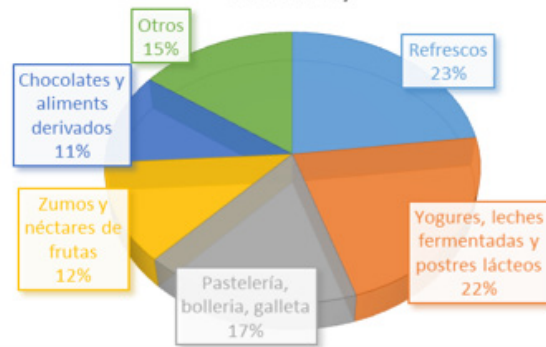
EL SUCRE B

La compra de sucre a les llars espanyoles ha romàs constant en els últims cinc anys i equival a uns 4 kg per habitant a l'any. Ara bé, aquesta dada no és el consum total. De fet, el consum directe de sucre és la quantitat menys important.

Més del 75% del sucre que ingerim ens arriba incorporat als aliments elaborats. I no ens referim necessàriament a dolços i pastissos, sinó també a embotits, adobs, làctics, refrescos o brous preparats, per posar alguns exemples. El sucre o els seus derivats se solen afegir als aliments processats per millorar-ne el sabor, aspecte, textura, etc. o també per conservar-los.

L'OMS recomana no superar els 25 grams de sucres afegits al dia. A l'Estat espanyol consumim, de mitjana, al voltant de 80 grams al dia.

CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS (% POR TIPO DE ALIMENTO)



Tot sembla indicar que el sector de la població que més està incrementant el consum de sucres afegits és la població infantil. Encara que no hi ha suficients dades a escala estatal, sí que ens podem fixar en algunes comunitats autònomes.

A la Comunitat de Madrid, per exemple, productes com rebosteria, dolços, llaminadures salades, aliments precuinats i begudes comercials processades d'elaboració industrial, constitueixen el 20% de la ingesta alimentària de la població infantil i juvenil. Si afegim els cereals de l'esmorzar amb alt contingut en sucre i els làctics altament ensucrats com batuts, iogurts i postres fresques, ens trobem que més d'un de cada quatre grams dels aliments que ingereixen pertanyen a categories altament ensucrades.

LA SAL B

La sal segueix el mateix patró que el sucre: presència massiva a la dieta, dificultat per detectar-la per part de la persona consumidora, efecte negatiu sobre la salut i increment del consum en els últims anys.

La sal comuna està composta per clor i sodi. El component problemàtic és el sodi, perquè eleva la pressió arterial, amb el risc de desenvolupar hipertensió i altres malalties cardiovasculars relacionades, com infarts, angines de pit, ictus i hemorràgia cerebral; a més d'insuficiència renal o deteriorament cognitiu.

A l'alimentació processada no només s'afegeix sal comuna. A una bona part de les conserves, sopes, plats preparats i salses també s'incorpora sodi en forma d'altres ingredients (glutamat sòdic, fosfat dissòdic, benzoat sòdic, bicarbonat sòdic, etc.).

En l'Estat espanyol prenem el doble de la sal diària recomanada per l'OMS, que fixa el màxim saludable en 5 grams al dia. La dificultat per limitar el nostre consum es troba en el fet que gairebé el 80% de la sal que ingerim és oculta. La seva presència als aliments processats ha crescut el 6% respecte a 2010, sobretot en plats preparats de carns i peixos, succedanis d'angules, fuet i pernil cuit i, especialment, en pastissos i galetes, on ha augmentat el 118%, d'acord a un estudi de l'OCU.

ELS GREIXOS

Els nostres àpats s'han omplert de greix, fins al 44% més que fa 40 anys. Gairebé el 46% de la nostra dieta és a força de greixos, quan les recomanacions són del 30%.

L'addició de greix sol ajudar que els aliments conservats siguin més estables i menys peribles, alhora que els dona una certa textura i untuositat que fa que normalment vinguin més de gust. Però n'hi ha de diferents tipus i convé distingir-los. Els més perjudicials són els greixos trans i els saturats.

Greixos trans:

Quan als olis vegetals se'ls afegeix hidrogen, se solidifiquen. I això resulta molt útil per a la indústria, que s'ha fet addicta a aquesta manera de manipular els olis amb la finalitat de conservar el producte, adaptar-lo a la temperatura o millorar la seva textura. A més que permet abaratir costos.

El problema? Són perjudicials per a la salut. Amb la ingesta d'olis hidrogenats augmenten els nivells en sang del colesterol dolent (colesterol LDL) i cauen en picat els nivells del bo (colesterol HDL), de manera que augmenta el risc de sofrir malalties cardiovasculars. Segons un estudi publicat per British Medical Journal, la ingesta de cinc grams diaris de greixos trans és suficient per incrementar el 25 % el risc de malaltia cardiovascular.

Els greixos trans s'han fet omnipresents. Podem trobar-ne als fregits, brioixeria industrial, galetes, margarines, patates fregides de bossa i congelades, productes precuinats (crestes, croquetes, canelons o pizzas), hamburgueses, cereals o crispetes. Evitar-los és difícil, ja que a la UE no és obligatori etiquetar-los. Per identificar-los podem fixar-nos en els aliments que inclouen, a la llista d'ingredients, greixos (o olis) vegetals hidrogenats (o parcialment hidrogenats). Seran fermes candidats a aportar una important quantitat d'aquest tipus de greixos.

Al juny de 2015, l'Agència Alimentària d'Estats Units (FDA) va anunciar que prohibia els greixos artificials trans i donava tres anys a la indústria alimentària per treure'ls dels seus productes. No obstant això, la UE ni tan sols té una legislació específica. Alguns països com Dinamarca, Àustria, Suïssa, Islàndia, Hongria i Letònia han establert un marc legal que obliga la indústria a limitar la quantitat de greixos trans. A Dinamarca, on la regulació ha fet que pràcticament desapareguin dels aliments, les malalties coronàries s'han reduït.

Greixos saturats:

A l'Estat espanyol els greixos saturats proporcionen l'11,6 % i 11,9 % de les calories de la dieta de dones i homes respectivament, la qual cosa supera la ingesta mitjana recomanada (menys del 10 % de l'energia) per organismes com la FAO. Les fonts més importants són formatges, embotits i carns processades, llet i productes làctics, pastisseria, brioixeria i galetes. Altres fonts importants de greixos saturats en aliments no processats són les carns vermelles i els olis vegetals.

Durant els últims anys s'ha recomanat disminuir el consum de greixos saturats com una estratègia de salut pública per prevenir, especialment, la malaltia cardiovascular.

2.4

Analitzem la nostra dieta. Fitxa observació dieta durant una setmana

Durant un període de 3 dies, preferiblement dies entre setmana (de dilluns a divendres), hauràs d'apuntar què consumeixes, seguint la plantilla següent:

	DIA 1		DIA 2		DIA 3	
Esmorzar						
A mig matí						
Dinar						
Berenar						
Sopar						
ALTRES						

Una vez hayas apuntado que has consumido durante estos tres días, deberás apuntar por raciones siguiendo la siguiente grafica lo que has consumido. Te servirá para ver visualmente y de resumen cual ha sido tu consumo:

	DIA 1		DIA 2		DIA 3	
	PRODUCTE	RACIÓ	PRODUCTE	RACIÓ	PRODUCTE	RACIÓ
Cereals						
Fruita						
Oli						
Làctics						
Verdura/Hortalisses						
Carn blanca						
Carn vermella						
Peix						
Llegums						
Dolços						
Ous						
	LITRES		LITRES		LITRES	
Aigua						
Refrescos						

2.5

Presentació: Analitzem la nostra dieta. Perfils nutricionals

Com s'avalua si una alimentació és saludable?

Hi ha dues vies per abordar l'alimentació saludable, dues eines per elaborar polítiques públiques que ataquin directament el problema de l'alimentació insana: els perfils de dieta i els perfils nutricionals.

El primer se centra en la tipologia d'aliments que consumim (llegums, cereals, carns, peixos, etc.), mentre que el segon ho fa en els ingredients nutricionals (energia, greix, fibra, sucres, proteïnes, etc.).

Perfils nutricionals

Què són?

La categorització dels aliments d'acord amb la seva composició nutricional per raons relacionades amb la prevenció de malalties o promoció de la salut.

Quina funció tenen els perfils nutricionals?

Els perfils nutricionals permeten diferenciar els aliments insans dels sans, en funció del contingut en ingredients crítics per a la nostra salut (sucre, sal i greixos trans).

Qui en promou l'ús?

L'OMS, així com les principals organitzacions científiques independents, els ha descrit com un mètode científic per avaluar la qualitat nutricional dels aliments i begudes, i que podria ser utilitzat per les autoritats nacionals per promoure la salut pública.

Taula de perfils nutricionals per a aliments sòlids

	Poc	Mitjà	Alt
Codi color	Verd	Taronja	Vermell
Greixos	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/porción
Saturats	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/porción
Sucres Totals	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/porción
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/porción

Taula de perfils nutricionals per a begudes

	Poc	Mitjà	Alt
Codi color	Verd	Taronja	Vermell
Greixos	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturats	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Sucres Totals	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥0,75g/100g ≥0,9g/porc.

IAS

Què és?

Es el Índice de Alimentación Saludable.

Quina funció té l'IAS?

Serveix per identificar tendències i fer una foto aproximada del grau de salut de la nostra dieta.

	Puntuación máxima de 10	Puntuación de 7,5	Puntuación de 5	Puntuación de 2,5	Puntuación mínima de 0
CONSUMO DIARIO					
1. Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3. Frutas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
CONSUMO SEMANAL					
5. Carnes	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
CONSUMO OCASIONAL					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
9. Refrescos	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
10. Variedad	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 si cumple cada una de las recomendaciones semanales				

Criteris de puntuació de l'IAS

3.0

Presentació: Publicitat. Què en sabem?

Què és la publicitat?

Presentació pública i promoció d'idees, béns i serveis, pagada per un patrocinador que pretén dirigir l'atenció dels consumidors cap a un producte a través d'una varietat de mitjans de comunicació, com ara televisió, ràdio, premsa, tanques publicitàries, internet, etc.

Quins són els mitjans publicitaris?

Els diferents canals de comunicació a través dels quals es transmeten els missatges publicitaris.

Mitjans convencionals:

Premsa: Diaris, Revistes i Publicacions gratuïtes / Ràdio / Televisió / Cinema / Exterior.

Mitjans no convencionals:

Publicitat directa / Publicitat en punts de venda / Mitjans electrònics, informàtics / Patrocini i esponsorització / Fires i exposicions / Regals publicitaris

Quin és el mitjà més utilitzat per la indústria?

La televisió posa a la seva disposició múltiples formes d'anunciar-se, algunes de les quals són molt subtils: spot, patrocini, publicitat estàtica, publicitat interactiva, sobreimpressions, publireportatge, inserció durant l'emissió, televenda, etc.

Publicitat a Espanya

A l'Estat espanyol, els sectors d'alimentació i distribució inverteixen en publicitat en més de 1.000 milions d'euros. Un de cada quatre euros gastats en publicitat està relacionat amb els aliments.

El públic infantil

S'ha estimat que la població infantil veu una mitjana de 95 anuncis al dia, més de 34.000 en un any. A l'Estat espanyol, es creen en un any al voltant de 5.000 campanyes dirigides al públic infantil.

La població infantil té una gran confiança en la publicitat. Als 10 anys, un nen o una nena ha après de memòria de 300 a 400 marques.

3.1

Què ven la publicitat?

Anunci 1



Coca-cola 'Familias':

<https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

Anunci 2



Nocilla 'Bocadillos de felicidad':

https://www.youtube.com/watch?v=_Wge_vdSIJ0

Anunci 3



Actimel Kids 'La vuelta al cole':

<https://www.youtube.com/watch?v=ORdI5C0yHqE>

Anunci 4



Kalise 'Helados que ilusionan':

<https://www.youtube.com/watch?v=LAHneUtncl>

Anunci 5



Chicfy 'Chic para mí':

<https://www.youtube.com/watch?v=6StimAMt2Uw>

Anunci 6



Burger King 'Yo soy un hombre':

<https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

Anunci 7



L'BEL 'Belleza de verdad para mujeres de verdad':

<https://www.youtube.com/watch?v=ipeR8PaQufY>

NOTA:

Es recomana actualitzar la informació que es vagi a projectar, com per exemple: publicitat actual dirigida al consum, posant èmfasi sobri a la població que va dirigida aquesta publicitat, analitzant així els estereotips que existeixen a cada moment en els anuncis i els missatges ocults que aquests contenen. Realitzar preguntes en relació a l'actualitat: quina opinió té l'alumnat, per exemple, sobre la publicitat sexista.

3.3A

Lectura: Quant costa menjar sa?

L'insuportable preu de l'alimentació sana

Una altra de les causes de la mala alimentació és la dificultat per accedir a una dieta sana. És a dir, el preu de l'alimentació sana respecte a la insana i la possibilitat real de compra d'aquests aliments. En aquest terreny també hi ha un gradient social i de gènere.

Aconsellar que es mengin aliments sans i nutritius (que és la base de les accions polítiques de les administracions estatals i autonòmiques) **és inútil si les persones no tenen prou ingressos per comprar-los o si no són fàcils d'aconseguir.**

Un estudi va analitzar l'evolució relativa dels preus entre dos grups d'aliments: per una banda, olis / greixos / sucres i aliments altament processats; i de l'altra, fruites i verdures. Es va realitzar a Estats Units, Regne Unit, Brasil, Mèxic i República de Corea. El resultat indica que els preus de fruites i verdures han augmentat considerablement des de 1990, mentre que la majoria dels aliments processats estudiats són més barats ara que el 1990.

Una metaanàlisi que va sistematitzar les investigacions existents va trobar que les opcions alimentàries sanes són més cares que les insanes.

Les dades referents a l'Estat espanyol indiquen una diferència de preu de 1,4 euros per persona i dia entre una dieta sana i una altra insana. Això **pot suposar més de 100 euros per setmana per a una família.** Per a moltes famílies de baixos ingressos, aquest cost addicional representa un autèntic obstacle per a una alimentació més saludable.

- **Quant costa seguir la dieta recomanada?**

Si prenem com a referència les recomanacions de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària i els preus mitjans dels aliments, la xifra seria d'uns 1.500 euros per persona i any. ¿Això és molt o poc? Si considerem la despesa mitjana d'alimentació, que és de 1.482

euros per persona i any, semblaria que les dades quadren. Però estem parlant de despesa mitjana, el que significa que moltes famílies estan gastant menys en alimentació. Aquesta part de la població no pot seguir les recomanacions nutricionals per a una alimentació saludable.

Hem analitzat la despesa alimentària en funció de diferents variables socials, amb l'objectiu d'identificar els estrats i tipus socials que estan per sota del cost d'una alimentació saludable. Les llars amb uns ingressos nets mensuals inferiors a 1.500 euros haurien d'incrementar la seva despesa en alimentació per poder seguir les recomanacions nutricionals. I el 45% de les llars estan per sota d'aquesta xifra. **Gairebé la meitat de la població estatal no pot seguir les recomanacions nutricionals sense incrementar la seva despesa en alimentació,** cosa que no pot fer. El preu de l'alimentació saludable és un clar limitant per a les classes populars.

En el cas de les dones les xifres empitjoren. En bona mesura, a causa de la bretxa salarial entre uns i altres. Però no és només una qüestió de salaris, també de tenir o no treball i, en cas de tenir-lo, del tipus de contracte i la seva temporalitat. La desigualtat entre homes i dones en el mercat laboral i en les prestacions (pensions o atur) impacta de manera negativa en la capacitat de les dones (i de les llars sustentats per elles), per preu i per temps, d'obtenir una dieta saludable.

- **El no va més: alimentació ecològica i de proximitat**

Els preus serien molt diferents si, a més de seguir les indicacions sobre aliments recomanats, volem potenciar l'agricultura i l'alimentació ecològica i de proximitat. Per situar-nos n'hi ha prou una dada. Encara que varia d'un producte a un altre, a l'Estat espanyol, de mitjana, l'alimentació ecològica és un 35% més cara que la convencional. **Quant haurien d'incrementar les llars seva despesa en alimentació?**

Aquest tipus d'alimentació és prohibitiva per a les classes populars. Si calculem la despesa alimentària de la piràmide nutricional en base als preus mitjans dels aliments ecològics, ens trobem amb que una dieta saludable amb productes ecològics quedaria fora de l'abast del 85% de les llars (aquells amb un ingrés inferior a 3.000 euros nets mensuals).

Es podria reduir el que paguem pels aliments ecològics? Hi ha diverses formes de fer-ho, destaquem aquí la que està més contrastada. Segons el Ministeri d'Agricultura i Pesca, Alimentació i Medi Ambient, **si es millorés la logística entre la producció i el consum, el preu dels productes ecològics es reduiria entre un 30 i un 50%.**

- **Millorar l'accés als aliments saludables: intervenir en els preus.**

Una manera de modificar el consum és desincentivar la compra dels aliments insans encarint-los, i incentivar la dels sans abaratint-los. Però a més, ja que les classes populars tenen dificultats econòmiques per seguir una dieta saludable, abaratir els aliments sans és una forma de reduir les desigualtats en l'accés a una dieta adequada. La idea central és **abaratir l'alimentació sana, ecològica i de proximitat; i encariar l'alimentació insana.**

Diversos estudis han mostrat que disminuir els preus de certs aliments té un efecte directe sobre la seva adquisició, especialment entre els grups de població amb menys ingressos.

El Pla d'Acció Europeu sobre Alimentació i Nutrició 2015-2020 de l'OMS contempla com línia d'acció prioritària **l'aplicació de polítiques fiscals i de preus que influeixin sobre l'elecció dels aliments.**

El Centre Comú d'Investigació indica que les mesures fiscals són eines molt sensibles per actuar sobre el consum, especialment quan es combina la pujada de preus d'alguns aliments amb la baixada d'aquells que són alternatives més saludables.

Cal assenyalar que una política de preus d'acord amb els objectius de salut requereix un disseny Curós i que tingui en compte tots els factors que poden influir en el seu desenvolupament. Per exemple, no tots els aliments es comporten igual a nivell de consum

quan varien els seus preus. En general, la revisió bibliogràfica indica que són necessaris increments considerables de preu (al voltant d'un 10-20%) per aconseguir reduccions significatives de consum.

L'OCDE ha arribat a la conclusió que, de totes les mesures per prevenir l'obesitat, les fiscals són «l'única intervenció que produeix beneficis per a la salut consistentment majors en les classes amb menys renda».

Es poden taxar els productes o els ingredients. Per exemple, es poden taxar les begudes amb sucre afegit (refrescs) o el sucre afegit com a ingredient. L'efectivitat i la major o menor complexitat de la posada en marxa serà diferent.

Un objectiu pot ser no augmentar la càrrega administrativa. En aquest cas, es pot tenir en consideració que els impostos sobre les begudes amb sucre afegit i els subsidis a fruites i hortalisses siguin menys costosos de posar en marxa (tenint en compte que la definició dels aliments afectats és senzilla) que els impostos sobre ingredients particulars (el sucre, per exemple) que generarien més complexitat administrativa i majors costos, ja que serà necessari comprovar la composició nutricional d'una àmplia gamma de productes alimentaris.

Un cop definits els objectius i si la mesura s'aplicarà a un grup d'aliments o a un ingredient, la següent consideració és el tipus d'impost. **Podem distingir tres tipus d'impostos que afecten (o poden afectar) als aliments: l'IVA, els aranzels d'importació i els impostos especials.** L'últim punt a considerar serà el volum de la taxa.

El sistema impositiu espanyol reflecteix inconsistències profundes amb les actuals realitats de consum i amb les polítiques de promoció i protecció de la salut de les Administracions estatals i autonòmiques. Als aliments se'ls apliquen dos trams d'IVA, el 4% o el 10%. El 4% s'aplica a alguns aliments com pa comú, llet, formatges, ous, fruites, verdures, hortalisses, llegums, tubercles i cereals. La resta són gravats amb el 10%. No es té en compte l'impacte sobre la salut ni la assequibilitat de certs aliments per a determinats grups de població.

És un cas peculiar dins de la UE, on en la immensa

majoria de països, els aliments de perfil nutricional clarament insà tenen un IVA superior al dels aliments bàsics o amb un millor perfil nutricional. Que tinguin el mateix IVA 1 Coca-Cola, 1 Kit Kat o una poma no té cap lògica des del punt de vista sanitari. El Regne Unit, per exemple, aplica un IVA del 0% a la majoria dels aliments, mentre que aperitius salats, suc de fruites, refrescs o lliminadures estan gravats amb el 20%.

La reducció de l'IVA a productes bàsics, com fruites i verdures, podria significar un descens en la recaptació impositiva, però es podria veure compensat per l'increment de l'IVA a determinats aliments de perfil nutricional clarament insà.

La reducció de l'IVA a productes bàsics, com fruites i verdures, podria significar un descens en la recaptació impositiva, però es podria veure compensat per l'increment de l'IVA a determinats aliments de perfil nutricional clarament insà.

Tota estratègia en aquesta línia compta amb una oposició frontal de la indústria alimentària i de refrescos. En part per l'augment de preu que suposaria per als seus productes insans, però sobretot perquè envia un missatge que diferencia els aliments en termes de «saludables» o «menys saludables».

• Efectivitat de les taxes

Segons un estudi de l'OCU sobre els hàbits de consum, a l'hora de triar un establiment per fer la compra, el 70% de les persones enquestades afirma triar en funció dels preus.

La crisi econòmica ha accentuat encara més el paper del preu com a element decisor de la compra alimentària. El 44% de la població declara que «calcula fins a l'últim cèntim» en planificar les compres, xifra que s'ha incrementat un 20,6% des de 2003.

Un cop a l'establiment, busquem les promocions i les ofertes (63% de les persones enquestades) i els productes amb preus més baixos (48,3%).

L'evidència existent a nivell internacional sobre l'eficàcia dels impostos que recull l'OMS en els seus informes, indica que tenen el potencial d'influir en les decisions de consum i que es poden utilitzar per incentivar l'alimentació saludable de la població.

Vegem alguns exemples:

> L'estudi més complet sobre l'efecte dels impostos a Europa indica una reducció en el consum com a resultat de l'augment de preus. Per als refrescos, les

taxes s'han traduït en un augment en el preu d'entre el 3 i el 10% i en una reducció en el consum d'entre un 4 i un 10% en els quatre països estudiats.

> L'impacte dels impostos sobre els aliments sembla ser menys pronunciat que en les begudes, però hi ha exemples que ofereixen resultats positius. A Hongria, el consum de snacks salats va disminuir tot i que l'impost era baix i els preus van augmentar menys del que s'esperava. Informes recents sobre l'impost mexicà suggereixen la reducció de la demanda de productes de confiteria i snacks.

La indústria alimentària s'oposa amb rotunditat a la intervenció en els preus dels aliments, però la responsabilitat de les administracions públiques és posar fre a l'epidèmia de l'alimentació insana i donar prioritat a la salut de la població per sobre dels interessos de la indústria.

Un cop llegit aquest document, en petits grups omplir la següent fitxa:

Fitxa elaboració menú

Grup

Nom i cognoms

ENTRANT: SOPA	
Grans superfícies	Mercat
Sopa preparada llista per menjar (€)	Carcassa de pollastre (€)
Carcassa de pollastre (€)	Verdures (€)
Verdures (€)	
1º PLAT: AMANIDA	
Grans superfícies	Mercat
Amanida llesta per menjar (€)	Amanida (€)
Tomàquet (€)	Tomàquet (€)
Pastanaga (€)	Pastanaga (€)
2º PLAT: CARN AMB BOLETS	
Grans superfícies	Mercat
Plat preparat de carn amb bolets (€)	Carn (€)
	Bolets (€)

3.3B

Taules de càlcul del preu dels esmorzars

ESMORZAR INDUSTRIAL	Quantitat setmanal per persona (kg)	Preu súper	Preu a la plaça	Preu alternativa Soberania Alimentària	TOTAL (quantitat per preu triat)
Llet					
Cola-caó					
Sucre					
Pastisseria industrial					
Cereals industrials					
Total setmanal					

ALMUERZO SOBERANÍA ALIMENTIA	Quantitat setmanal per persona (kg)	Preu súper	Preu a la plaça	Preu alternativa Soberania Alimentària	TOTAL (quantitat per preu triat)
Llet					
Cacau Comerç Just					
Panela Comerç Just					
Pa					
Pernil serrà					
Hortalissa 1					
Hortalissa 2					
Fruita seca					
Oli d'oliva					
Sardines					
Fruita 1					
Fruita 2					
Total setmanal					

Què esmorzaràs tu aquesta setmana?	Quantitat setmanal per persona (kg)	Preu súper	Preu a la plaça	Preu alternativa Soberania Alimentària	TOTAL (quantitat per preu triat)
Total setmanal					

3.3C

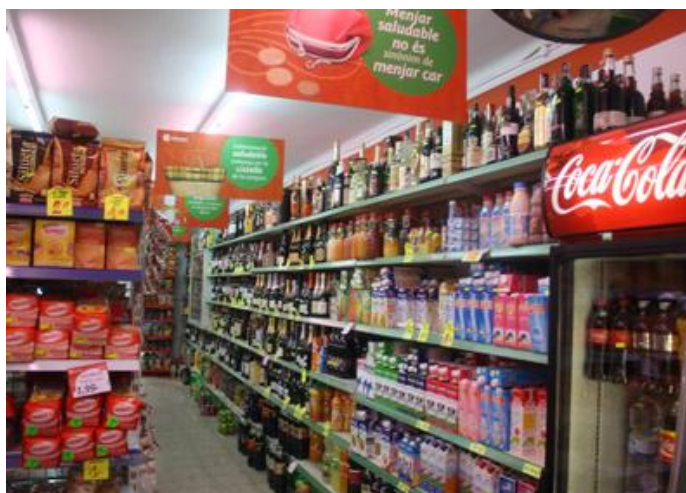
Taula diferència entre el preu en origen (agricultors) i el preu en el supermercat

ALIMENT	Preu d'origen (agricultors)	Preu consumidor/a (supermercat)	Diferència
Olives	0,8		
Mandarines	0,19		
Taronges	0,14		
Llimones	0,25		
Tomàquets	0,38		
Ceba	0,18		
Coliflor	0,41		
Bleda	0,37		
Enciam	0,2		
Poma	0,45		
Llet	0,31		
Vedella	4,31		
Ovella	3,31		
Pollastre	1,15		
Porc	1,34		
Conill	1,84		

3.5A

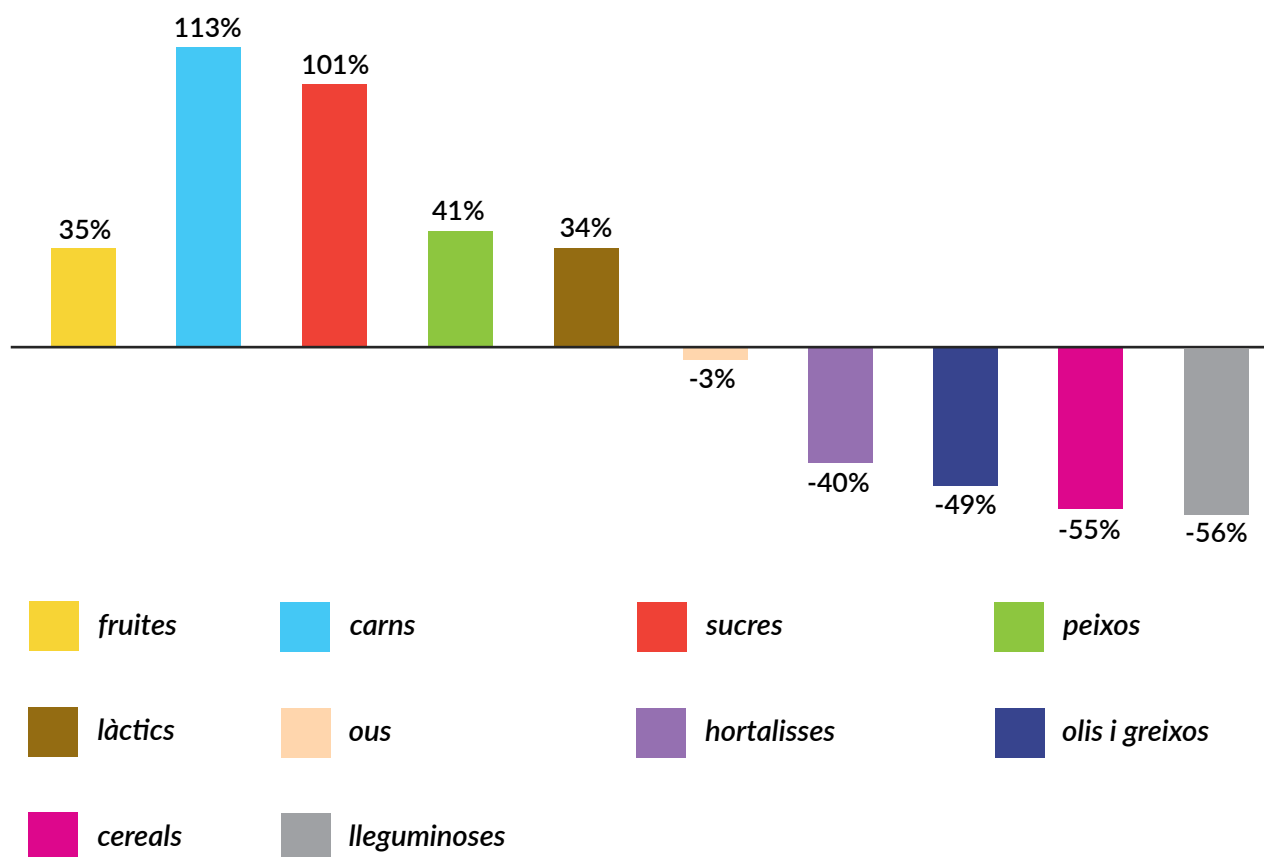
Bona agricultura, bona alimentació. Presentació top-manta





Transició nutricional

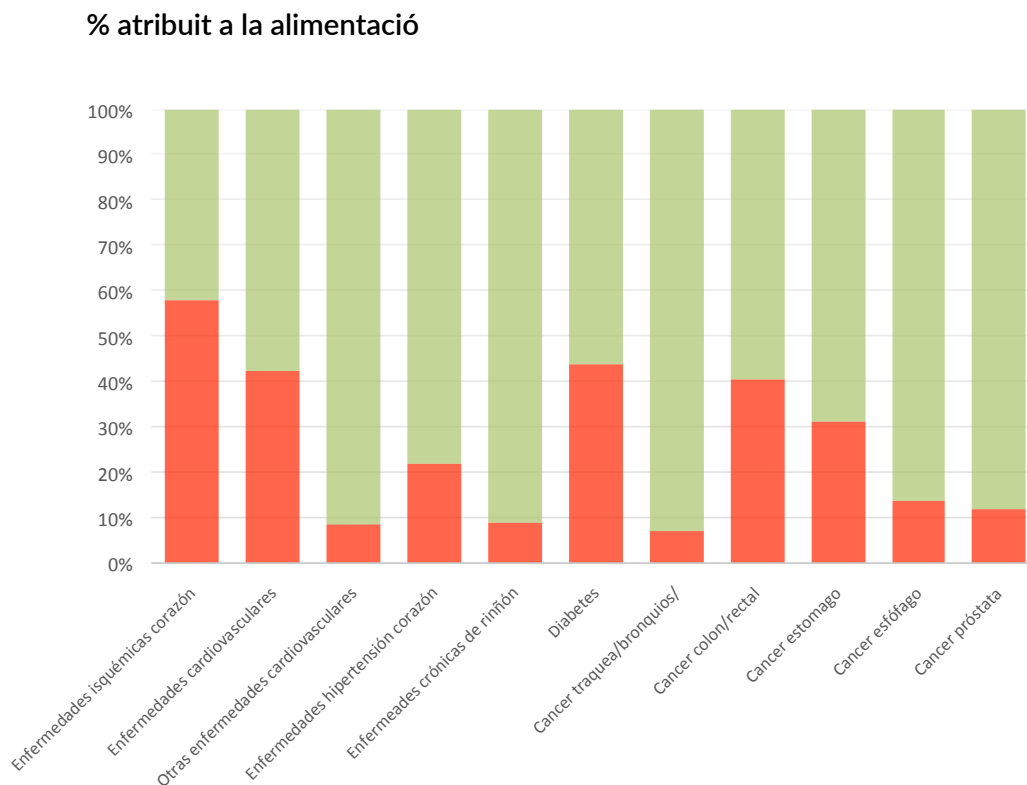
Evolució del consum alimentari (gramos/día) 1964-2012



Font: http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/Papers_and_documents/WP_13-02_Gomez_et_al.pdf

NOMÉS EL 30% DEL QUE GASTEM EN ALIMENTACIÓ ES DESTINA A ALIMENTS FRESCOS. LA RESTA ÉS ALIMENTACIÓ PROCESSADA

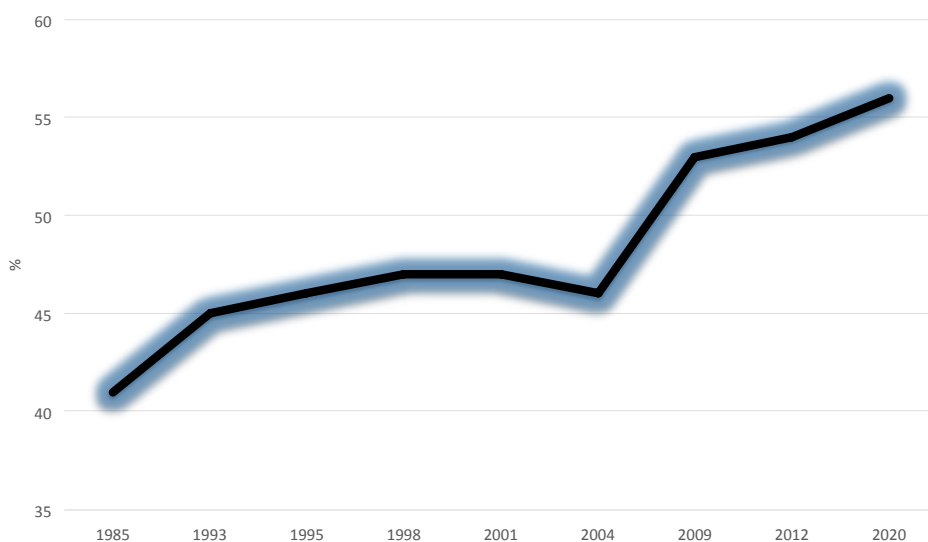
Emmalaltim cada vegada més a causa de la mala alimentació



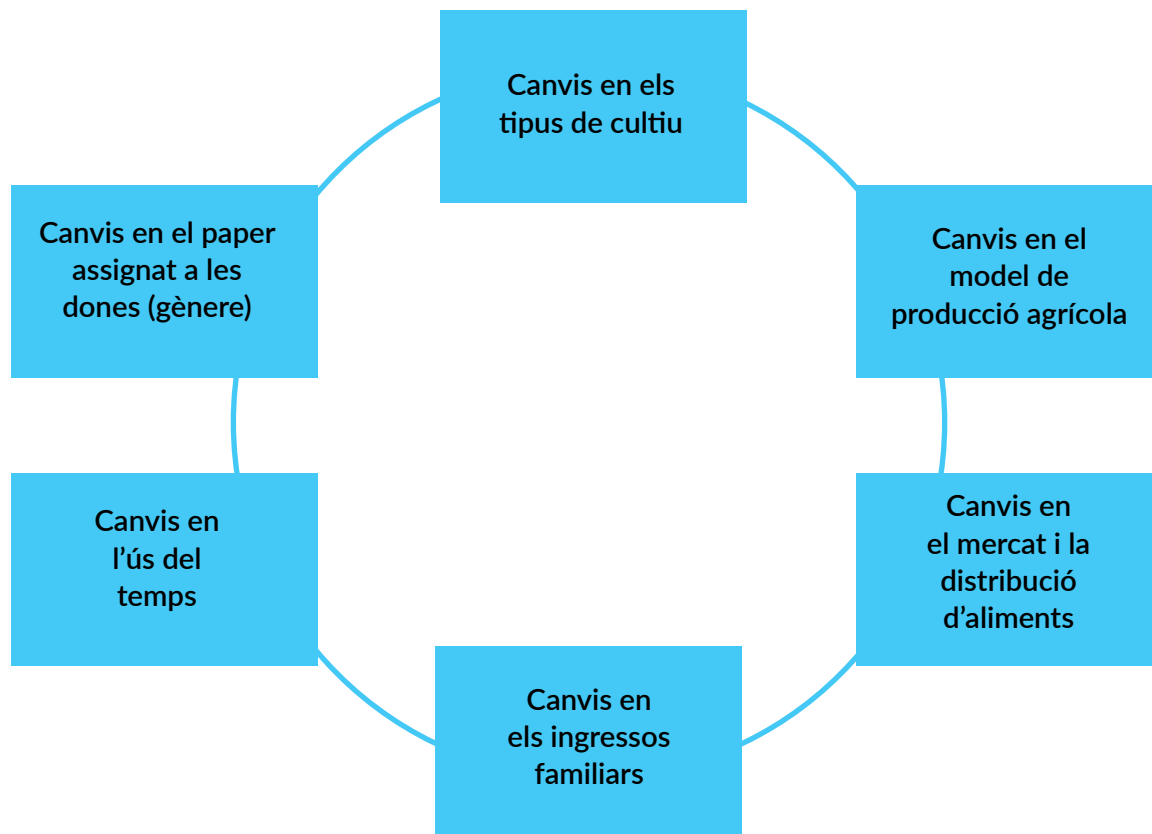
Font: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), la base de dades independent més gran

La magnitud del problema

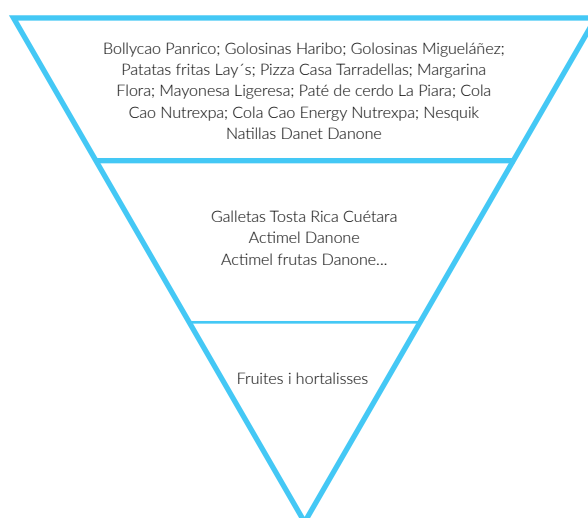
Percentatge de sobrepès en la població espanyola



Per què mengem tan malament?



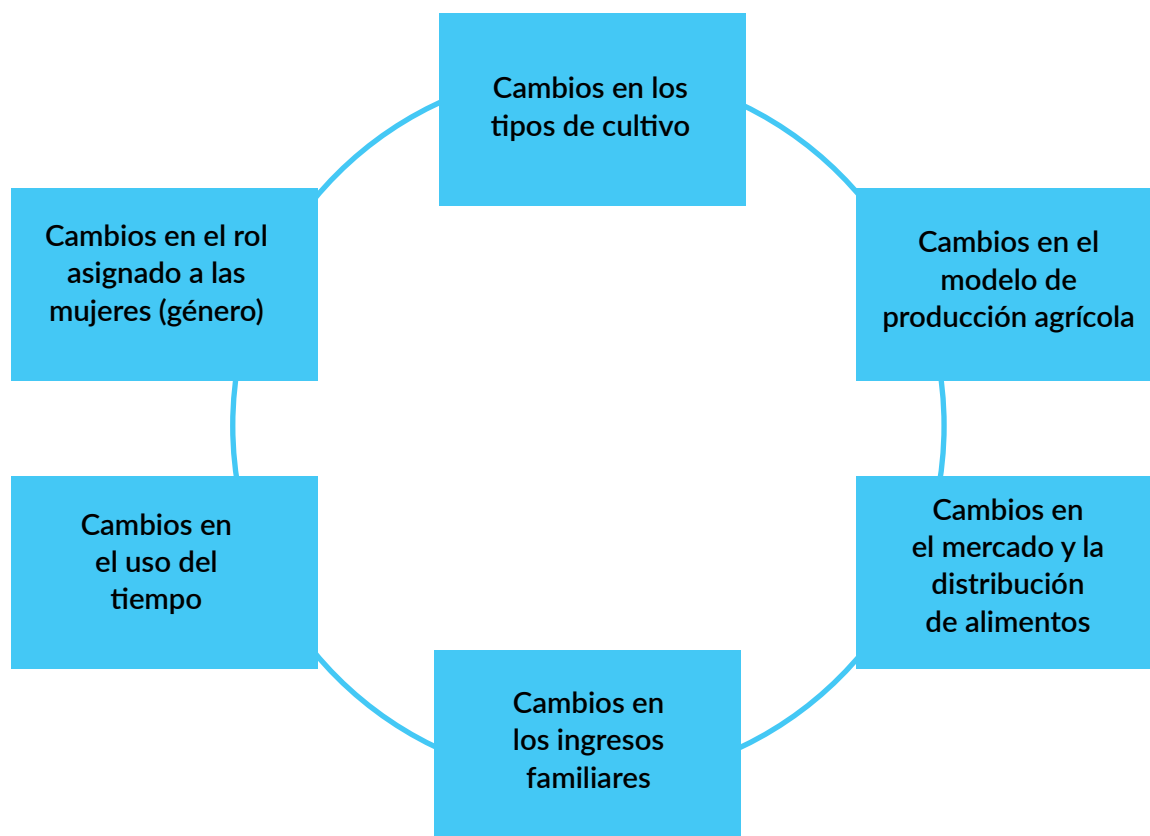
La piràmide inversa de l'alimentació infantil



El 71,2% dels productes alimentaris anunciats en horari infantils són “de perfil nutricional baix o molt baix” i “Poc recomanat per a la dieta de la població infantil”

3.5B

Lectura: Mala alimentació i mala agricultura



Els tres primers factors són els tres elements que vinculen una bona agricultura amb una bona alimentació i al revés. Expliquem:

- 1. Canvis en el model de producció agrícola:** concentració dels factors de producció (terra, aigua i llavors) en poques mans; mecanització i precarització de la mà d'obra, expulsió de camperols i camperoles de les seves terres, contaminació; monocultiu, destinat a exportar i maximitzar beneficis.
- 2. Canvis en el tipus de cultiu:** Abandó de la petita agricultura familiar. Monocultiu en grans extensions, només es planten les varietats més resistents i rendibles. Introducció de la manipulació genètica, de la qual no es té seguretat dels efectes en la salut; pèrdua de biodiversitat i varietats locals i, per tant, empobriment de la nostra dieta. S'utilitzen intensivament agroquímics. S'utilitzen conservants per aguantar la durabilitat dels productes quan s'exporten: impacte en la nostra salut. També socials i ambientals (infertilitat de la terra, gasos d'efecte hivernacle, rebuig alimentari...)
- 3. Mercat i distribució d'aliments:** Concentració de la distribució d'aliments en poques mans. 10 empreses dominen el mercat de la distribució d'aliments a escala mundial (vegeu la foto de les marques). Tenim menys on escollir i la majoria dels productes que ens ofereixen són processats, venuts amb una agressivitat sorprenent i fent servir publicitat enganyosa i opacitat a les etiquetes.

4.1

Judici a l'agroindústria. Lectura rol-play

L'OMS demana un impost del 20% a les begudes ensucrades per salvar vides

L'agència de salut de Nacions Unides ha llançat avui una crida mundial perquè tots els països imposin impostos sobre les begudes ensucrades i redueixin així l'actual epidèmia d'obesitat i diabetis que afecta centenars de milions de persones i que és especialment preocupant en infants.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha defensat que un impost que augmenti el preu de les begudes ensucrades en un 20% resulta en reduccions similars en el consum d'aquestes substàncies, segons un informe elaborat per experts d'aquesta organització aquest mateix any. Avui se celebra el Dia Mundial contra l'Obesitat.

La crida de l'OMS es produeix un dia després que un estudi liderat per investigadors a EUA revelés que Coca-Cola i Pepsi han aportat desenes de milions de dòlars a organitzacions de salut per **rentar la seva imatge** i restar suports a les lleis que volen establir impostos sobre aquestes substàncies.

«Des d'un punt de vista nutricional la gent no necessita sucre a la dieta», ha dit Francesco Branca, director de Nutrició, Salut i Desenvolupament de l'OMS, en un comunicat emès per aquesta institució. «L'OMS recomana que si la gent consumeix sucres lliures, mantingui el seu consum per sota del 10% de les seves necessitats energètiques globals i les baixi a menys del 5% per obtenir beneficis addicionals per a la seva salut», ressalta Branca. Una sola llauna de refresc convencional conté més del 100% de tots els sucres lliures considerats òptims per l'OMS per a un dia.

Els sucres lliures engloben la glucosa, la fructosa o el sucre de taula que s'afegeixen artificialment a les begudes i els menjars, així com els que estan de forma natural en productes com la mel o els suc.

«El consum de sucres lliures, incloent-hi les begudes ensucrades, és un dels principals factors de l'increment global de persones que sofreixen obesitat

i diabetis», ha declarat Douglas Bettcher, director de Prevenció de Malalties no Infeccioses de l'OMS. «Si els governs posen impostos a productes com les begudes ensucrades, poden reduir el sofriment i salvar vides», assegura. A més, assenyala l'OMS, aquests impostos redueixen el cost que el tractament d'aquestes malalties generen al sistema sanitari i suposarien una recaptació que es podria dedicar a polítiques addicionals de promoció de la salut. La crida de l'OMS intenta frenar una epidèmia d'obesitat de proporcions globals conseqüència del consum de greixos i sucres i a un estil de vida sedentari. Un de cada tres adults arreu del món té sobrepès i la prevalença de l'obesitat s'ha duplicat des de 1980.

La situació és especialment preocupant en els més joves. Amb prou feines 15 anys, el nombre de nens de menys de cinc anys obesos o amb sobrepès ha augmentat en 11 milions, fins a assolir els 41 milions. Coincidint amb la celebració avui del Dia Mundial de l'Obesitat, l'OMS també alerta de l'avanç de la diabetis, una altra dolència relacionada amb l'alt consum de sucres i el sedentarisme i que cada any mata 1,5 milions de persones. D'altra banda, els nivells alts de glucosa en sang es cobren altres 2,2 milions de vides.

El document de l'OMS recull dades d'11 revisions sistemàtiques d'estudis científics sobre l'efectivitat dels impostos i altres mesures fiscals en aquest problema. Els resultats, diu l'OMS, mostren que els impostos sobre aliments alts en greixos, sucres i sal semblen «prometedors» i «hi ha indicis que mostren clarament que augmentar el preu d'aquests productes en redueix el consum». Els impostos similars als que ja s'utilitzen amb el tabac «són probablement els més efectius», ressalta el braç sanitari de Nacions Unides.

L'OMS fa una crida a seguir el solc dels països que ja imposen aquestes taxes, com Mèxic. Les autoritats sanitàries del país sostenen que el consum d'aquests

productes **ja s'ha reduït després de la seva introducció**. Hongria ja té un impost als productes amb alt nivell de sucre, sal o cafeïna i el **Regne Unit imposarà un impost als refrescos a partir de 2018**.

La indústria del sucre, en general, i grans productors de refrescos **com Coca-cola**, en particular, mantenen que els impostos no canvien el comportament de la gent i no en redueixen el consum. En aquest sentit es manifesta avui l'Associació de Begudes Refrescants d'Espanya en un comunicat «en el qual considera que aquest tipus d'impostos serien injustos i regressius, perquè s'imposaria a tots, obesos o no, i castigarien de forma especial a la població amb menys recursos».

L'estudi publicat ahir desvetllava que Coca-cola i Pepsi Co, dos dels principals productors de begudes ensucrades a escala mundial, han dedicat desenes de milions de dòlars en pagaments a organitzacions de salut per intentar que no s'imposin impostos als seus productes. A Espanya, l'Ambaixada d'EUA **va pressionar la Generalitat de Catalunya** per evitar una taxa als refrescos.

Font: http://elpais.com/elpais/2016/10/11/ciencia/1476186430_898067.html

Altres enllaços d'interès:

http://elpais.com/elpais/2016/10/07/ciencia/1475858935_672186.html?rel=mas

http://elpais.com/elpais/2016/01/22/ciencia/1453463272_213070.html?rel=mas

http://elpais.com/elpais/2015/03/10/ciencia/1426004228_642425.html?rel=mas

Docent:
Institució:

1. Molt en desacord 2. En desacord 3. Indecís 4. D'acord 5. Molt d'acord

	1	2	3	4	5
OBJECTIUS					
Claredat dels objectius					
Coherència dels objectius					
Compliment dels objectius generals					
Compliment dels objectius específics					
METODOLOGIA					
Claredat dels continguts					
La informació treballada en els continguts és adequada als destinataris					
Compliment de les competències					
El nombre de sessions és adequat a les temàtiques treballades					
Aplicabilitat dels continguts treballats en relació al context dels destinataris					
ACTIVITATS					
Adequació de les activitats als destinataris					
Coherència entre els objectius i les activitats					
Coherència entre els continguts i les activitats					
Coherència entre els annexos i les activitats					
Bona utilització i aplicació dels recursos utilitzats					
SISTEMA D'AVALUACIÓ					
S'avaluen els tres moments avaluatius					
S'avaluen els coneixements previs					
S'avaluen els aprenentatges al llarg del procés					
S'avalua el producte final					
Adequació de l'avaluació a les activitats					
Utilització d'una varietat d'estratègies metodològiques					

CONCLUSIONS:

PUNTS FORTS	PUNTS DÈBILS AMB PROPOSTES DE MILLORA

Realització de les tasques grupals

INSUFICIENT	SUFICIENT/BÉ	NOTABLE	EXCEL·LENT
<ul style="list-style-type: none"> - No s'implica ni fa les tasques. - Crea mal ambient de treball. - Fa crítiques als companys, però no accepta les dels altres. 	<ul style="list-style-type: none"> - No les fa o no s'hi implica gaire. - No ajuda a crear un ambient de treball adequat. - No sol acceptar les crítiques ni les recomanacions de la resta de companys. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'implica regularment. - Sol ajudar a crear un ambient de treball adequat. - Sol acceptar les crítiques i les recomanacions de la resta de companys. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'implica sempre. - Ajuda a crear un ambient de treball adequat. - Accepta les crítiques i recomanacions de la resta de companys.

Responsabilitat individual

INSUFICIENT	SUFICIENT/BÉ	NOTABLE	EXCEL·LENT
<ul style="list-style-type: none"> - No fa cap activitat. - No se sap organitzar el temps. 	<ul style="list-style-type: none"> - No ha fet la majoria d'activitats que s'han proposat. - No mostra indicis de saber organitzar-se el temps ni les tasques assignades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ha fet la gran majoria de les activitats. - Sol saber organitzar-se el temps i les tasques que ha de fer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ha complert amb totes les activitats assignades. - Se sap organitzar les tasques i gestionar-se el temps.

Expressió oral i escrita

INSUFICIENT	SUFICIENT/BÉ	NOTABLE	EXCEL·LENT
<ul style="list-style-type: none"> - No fa ni exposició oral ni escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - To de veu poc audible. - Es mostra nerviós i no se l'entén del tot bé. - Frases no gaire ben estructurades i arguments poc fonamentats. - No utilitza gaire vocabulari relacionat amb la temàtica. - Comet faltes d'ortografia i de gramàtica. 	<ul style="list-style-type: none"> - To de veu clar i audible. - Frases estructurades i arguments fonamentats. - Usa poc vocabulari relacionat amb la temàtica tractada. - No sol cometre gaires faltes d'ortografia ni de gramàtica. 	<ul style="list-style-type: none"> - To de veu clar i audible. - Frases ben estructurades i arguments ben fonamentats. - Usa vocabulari relacionat amb la temàtica tractada. - No comet faltes d'ortografia ni de gramàtica.

Assimilació dels conceptes

INSUFICIENT	SUFICIENT/BÉ	NOTABLE	EXCEL·LENT
<p>No coneix ni comprèn els diferents conceptes relacionats amb:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobresa alimentària. - Els hàbits alimentaris i les seves implicacions (socials, econòmiques, polítiques). - La publicitat i les seves implicacions en el consum. - La visualització d'alternatives de consum responsable. 	<p>No sembla conèixer ni comprendre de forma clara els diferents conceptes relacionats amb:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobresa alimentària. - Els hàbits alimentaris i les seves implicacions (socials, econòmiques, polítiques). - La publicitat i les seves implicacions en el consum. - La visualització d'alternatives de consum responsable. 	<p>Entén els diferents conceptes relacionats amb:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobresa alimentària. - Els hàbits alimentaris i les seves implicacions (socials, econòmiques, polítiques). - La publicitat i les seves implicacions en el consum. - La visualització d'alternatives de consum responsable. 	<p>Entén, comprèn i sap aplicar els diferents conceptes relacionats amb :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobresa alimentària. - Els hàbits alimentaris i les seves implicacions (socials, econòmiques, polítiques). - La publicitat i les seves implicacions en el consum. - La visualització d'alternatives de consum responsable.

Participació

INSUFICIENT	SUFICIENT/BÉ	NOTABLE	EXCEL·LENT
<ul style="list-style-type: none"> - No participa en les discussions. - No fa propostes durant les activitats de classe. - És intolerant amb les opinions dels companys i companyes. 	<ul style="list-style-type: none"> - A penes contribueix o demostra interès en les discussions de classe. - No formula preguntes pertinents als temes tractats. - No demostra iniciativa ni creativitat durant les activitats en classe. - No es mostra atent ni obert als arguments dels companys. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sovint contribueix i demostra interès en les discussions de classe. - Quan té dubtes sol formular preguntes pertinents als temes tractats. - Sol demostrar iniciativa i creativitat durant les activitats en classe. - Se sol mostrar atent i obert als arguments dels seus companys. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribueix i demostra interès amb freqüència en les discussions de classe. - Formula preguntes pertinents als temes tractats. - Demostra iniciativa i creativitat durant les activitats en classe. - Es mostra atent i obert als arguments dels seus companys.

Actitud i valors

INSUFICIENT	SUFICIENT/BÉ	NOTABLE	EXCEL·LENT
<ul style="list-style-type: none"> - No té interès en el tema. - No té motivació per canviar d'hàbits. - No es mostra solidari amb les persones pobres ni amb el planeta i, a més, en fa comentaris desafortunats i sense respecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - No es mostra crític amb la informació que rep. - No valora diferents perspectives per abordar un problema presentat. - No sembla gaire conscient de la interrelació existent entre hàbits de consum i problemàtiques actuals de salut, mediambientals, econòmiques i socials. - No es mostra gaire disposat a fer un canvi d'alimentació amb hàbits més saludables, ni tampoc un amb un consum més responsable. - No es mostra gaire solidari ni empàtic davant els problemes socials i ambientals presentats. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es comença a mostrar més crític a causa de la informació que ha rebut. - Valora diferents perspectives per abordar un problema presentat. - Comença a ser conscient de la interrelació existent entre hàbits de consum i problemàtiques actuals de salut, mediambientals, econòmiques i socials. - Es comença a mostrar disposat a fer un canvi d'alimentació més saludable i amb un consum més responsable. - Mostra solidaritat i empatia, però sense gaire convicció. Es deixa portar pel que diuen els altres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es mostra més crític a causa de la informació que ha rebut. - Valora les diferents perspectives per abordar el problema presentat. - És conscient de la interrelació existent entre hàbits de consum i problemàtiques actuals de salut, mediambientals, econòmiques i socials. - Mostra predisposició per fer un canvi d'alimentació amb hàbits més saludables i un consum responsable. - Es mostra solidari i empàtic tant amb realitats i persones properes com llunyanes. També ho és amb la conservació del planeta, ja que entén la interrelació entre consum i impacte ambiental i social.

Guia Didàctica 'QUI ENS ALIMENTA?' per treballar la Sobirania Alimentària a Secundària

Aquesta guia didàctica és un recurs dirigit al professorat d'Educació secundària, Batxillerat i cicles formatius, que busca promoure la capacitat d'anàlisi crítica respecte al nostre sistema alimentari i les seves implicacions en la pobresa alimentària i la mala alimentació. Partint del concepte de pobresa alimentària i mala alimentació, a la guia s'analitza el nou paradigma que suposa l'augment alarmant a escala global de problemes de salut associats a la mala alimentació, producte d'un sistema alimentari industrial basat en l'augment de l'elaboració i consum de productes processats rics en sucre, sal i greixos saturats. Endinsant-nos en les causes i finalitats del funcionament d'aquest sistema i explorant alternatives més justes, saludables i sostenibles d'alimentar-nos, es tracta d'augmentar la consciència social i la participació escolar i ciutadana en el desenvolupament d'un món més sostenible, posant l'accent en el foment de les relacions equitatives entre dones i homes.

La guia s'estructura entorn de quatre blocs temàtics i un projecte transversal. Els quatre blocs temàtics són:

1. els conceptes de pobresa alimentària i mala alimentació i la situació actual a escala local i global.
2. Quins són els aliments que ens emmalalteixen?: el concepte d'aliments processats, i els efectes per a la salut del sucre, la sal i els greixos saturats.
3. Per què mengem tan malament? El preu dels aliments i la dificultat d'accés de la població empobrida a una alimentació saludable; la publicitat i l'etiquetatge.
4. Construcció d'alternatives: la sobirania alimentària. El projecte transversal a tota la unitat didàctica consisteix en un «Màster Xef saludable» en el qual l'alumnat va treballant tots els conceptes de la unitat didàctica de manera pràctica a través de l'elaboració d'un plat d'inici a fi: ingredients, recepta, cocció, etc.

ALIMENTACCIÓ: XARXA D'ESCOLES PER UN MÓN RURAL VIU

Alimentació: Xarxa d'Escoles per un Món Rural Viu» és un programa socioeducatiu sobre la nostra alimentació i com afecta l'entorn, la salut i les condicions de vida de les persones i la comunitat. La xarxa la formen centres educatius de tot l'Estat espanyol, que volen generar consciència crítica i promoure l'acció davant les conseqüències socials, econòmiques i ambientals que genera el nostre model alimentari (producció, distribució, comercialització i consum).

Des d'**Alimentació** es promou un model alternatiu basat en els principis de la sobirania alimentària amb perspectiva de gènere que aposti per un món rural viu, prenent com a eix dinamitzador el centre escolar per implicar tota la comunitat.

Les escoles que formen part de la xarxa incorporen als plans de centre continguts, materials i activitats basades en els principis de sobirania alimentària amb perspectiva de gènere que qüestiona el model alimentari actual.

Si vols tenir més informació, pots visitar el nostre web www.alimentacion.net.

També ens pots trobar al Facebook: www.facebook.com/alimentacion.

Amb el finançament de:



cooperación
española

