

**PROPOSTA DIDÀCTICA
PER A TREBALLAR LA
SOBIRANIA ALIMENTÀRIA**

en Formació Professional

Continguts

1.INTRODUCCIÓ	5
2.OBJECTIUS.....	6
3.METODOLOGIA	6
4.ESTRUCTURA DE LA GUIA DIDÀCTICA	7
5.DESENVOLUPAMENT DELS MÒDULS I LES ACTIVITATS.....	10
MÒDUL 1. Agroecologia vs. Agroindústria.....	10
Activitat 1.1. Dos tomates i dos destins.	11
Activitat 1.2 La petjada ambiental dels aliments.....	13
MÒDUL 2. La transició alimentària	16
Activitat 2.1. Que menjàvem abans i que mengem ara?.....	17
Activitat 2.2. Receptari col·laboratiu de temporada	18
MÒDUL 3. La publicitat i els aliments.....	22
Activitat 3.1. Anàlisi d'anuncis publicitaris.....	23
Activitat 3.2. Campanya de contrapublicitat	24
MÒDUL 4. La Dieta Planetària	28
Activitat 4.1. Analitzant la nostra dieta	29
Activitat 4.2. La petjada ambiental de la nostra dieta	30
MÒDUL 5. Dones i sobirania alimentària.....	34
Activitat 5.1. Videofòrum	35
Activitat 5.2. Bibliografies ecofeministes	38
ANNEXOS.....	39
Annex 1. Entrevista	40
ANNEX 2. El plat saludable	41
ANNEX 3. Anàlisi publicitat.....	42

Esta publicació ha sigut realitzada amb el suport financer de la Generalitat Valenciana.
El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Justícia Alimentària i no reflexa necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.

1. Introducció

Aquesta unitat didàctica s'integra en el projecte «Llaurant i cuinant sobirania alimentària. Una proposta educativa destinada a la Formació Professional d'Agrària, Hostaleria i Turisme». Aquest és un projecte finançat per la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica en la convocatòria de subvencions d'Educació per al Desenvolupament de l'any 2019 i cofinançat per la Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica de la Generalitat Valenciana en la convocatòria de l'any 2021.

El projecte vol contribuir a generar un canvi d'actituds i comportaments entre els professionals vinculats al sector de la producció i transformació d'aliments, a favor d'un sistema agroalimentari de producció, comercialització i consum basats en la sobirania alimentària i els Objectius de Desenvolupament Sostenible. Tot això amb un enfocament d'equitat de gènere.

Qui ho proposa?

Justícia Alimentària som una associació formada per persones que promovem un model de desenvolupament rural just i el dret a una alimentació adequada. Per això, creiem en la necessitat de canviar el sistema agroalimentari actual, que ens emmalalteix, oprimeix, expulsa les comunitats rurals i destrueix el medi ambient. Aquest canvi passa per l'assoliment de la sobirania alimentària. Per tal d'assolir el nostre objectiu treballarem en països d'Amèrica Llatina i Àfrica i a l'Estat espanyol, a través de la cooperació, l'educació, la investigació, la comunicació i la incidència política.

QUÈ ÉS LA SOBIRANIA ALIMENTÀRIA?

La sobirania alimentària és el dret dels pobles i països a definir les seves pròpies polítiques agràries i alimentàries d'acord amb objectius de desenvolupament sostenible i seguretat alimentària. Això implica la protecció del mercat local, el dret de les llauradores als recursos agrícoles i el dret de totes les persones a aliments nutritius i produïts de forma agroecològica.

2.Objectius

- › Analitzar les característiques i implicacions globals i locals dels dos models agroalimentaris: sobirania alimentària i model agroindustrial.
- › Descobrir les problemàtiques socials, ambientals i referents a la salut que rodegen el model agroindustrial.
- › Identificar la transició alimentària com un procés històric que ha modificat les dietes globals cap a models alimentaris més industrialitzats, homogeneïtzats i poc saludables.
- › Analitzar la publicitat des d'una perspectiva crítica i proposar alternatives des d'una mirada artística, que aporten eines per a la reflexió sobre la indústria alimentària.
- › Conèixer el Plat de Harvard com a model de dieta saludable i sostenible.
- › Reconèixer les desigualtats de gènere que existeixen en el binomi dones i sistema alimentari.
- › Valorar el paper de les dones dins de l'àmbit de la sobirania alimentària.

3.Metodologia

La proposta es caracteritza per l'ús de metodologies actives. Les activitats s'han desenvolupat des d'un enfocament socioafectiu, que parteix de les experiències i coneixements de l'alumnat i els integra de manera vivencial dins dels temes plantejats. L'objectiu és que els continguts puguin ser integrats per l'alumnat de manera natural.

Per això es plantegen dinàmiques participatives. Entre les eines que es proposen es troben audiovisuals, debat, investigació etc. Així mateix, es segueixen les directrius d'aprenentatge basat en projectes, metodologia que permet a l'alumnat no només adquirir els coneixements sinó també les competències. D'aquesta manera, l'alumnat és protagonista tant de l'obtenció de la informació i del descobriment de la problemàtica com de la recerca i el plantejament d'alternatives. En aquest sentit, el treball col·laboratiu és clau en aquesta proposta.

4.Estructura de la guia didàctica

Mòdul 1. Agroecologia vs. Agroindústria

Activitat 1.1. Dos tomates i dos destins

Activitat 1.2. La petjada ambiental dels aliments

Mòdul 2. La transició alimentària

Activitat 2.1. Que menjàvem abans i que mengem ara?

Activitat 2.2. Receptari col·laboratiu

Mòdul 3. La publicitat i els aliments

Activitat 3.1. Anàlisi crític d'anuncis publicitaris

Activitat 3.2. Campanya de contrapublicitat

Mòdul 4. La dieta planetària

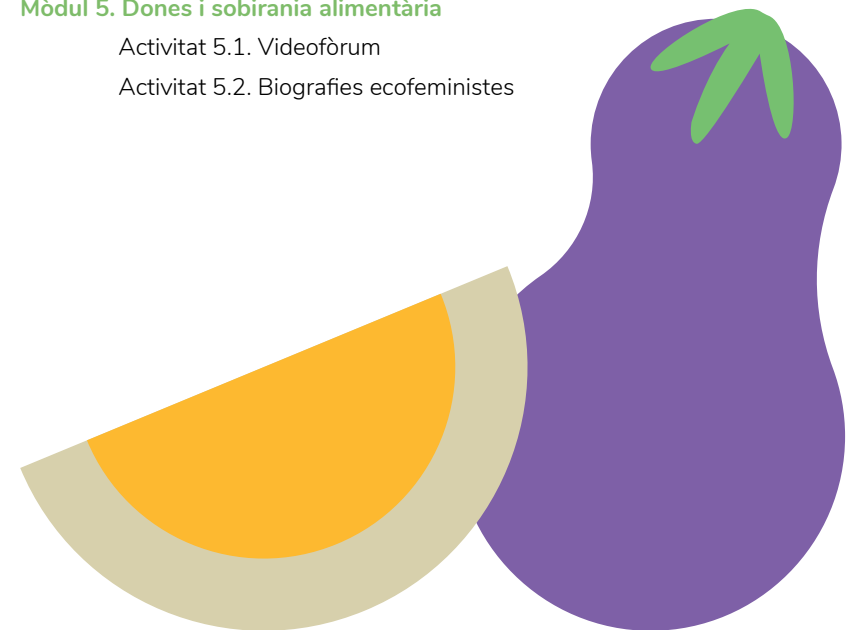
Activitat 4.1. Analitzant la nostra dieta

Activitat 4.2. La petjada ambiental de la nostra dieta

Mòdul 5. Dones i sobirania alimentària

Activitat 5.1. Videofòrum

Activitat 5.2. Biografies ecofeministes



5. Desenvolupament dels mòduls i les activitats

MÒDUL 1. Agroecologia vs. Agroindústria

El procés de globalització comporta la implementació de diferents polítiques econòmiques i socials entre les quals es troba la producció industrial d'aliments. Aquest fenomen, que es concreta en l'agroindústria alimentària, està basat en la maximització de beneficis mitjançant la intensificació de la producció i la promoció de polítiques d'especulació d'aliments. Aquest fet està repercutint directament i negativament en el dret a l'alimentació de milers de comunitats rurals del món. A més, genera altres efectes com alarmes sanitàries, deteriorament ambiental, desaparició de l'agricultura familiar, falta de reconeixement del paper de la dona en la producció d'aliments i altres perjudicis tant per a les persones que produeixen com per a les que consumeixen, en països del sud o del nord.

Davant d'aquest model, des de Justícia Alimentària apostem per la sobirania alimentària i l'agroecologia com a alternatives per a crear sistemes alimentaris localitzats, saludables i sostenibles. La sobirania alimentària, a través de l'agroecologia, pretén donar suport a les comunitats rurals, als productors i al comerç local, recuperar les llavors tradicionals i fomentar la biodiversitat. Tot aquest seguit d'iniciatives són una ferramenta molt potent per a lluitar contra la crisi climàtica i fomentar uns hàbits de vida saludables entre la població. Per això, en aquest mòdul proposem treballar sobre els conceptes que acabem d'explicar, amb l'objectiu de desenvolupar una perspectiva crítica sobre el sistema alimentari industrialitzat.

Així doncs, treballarem les diferències que hi ha entre la producció industrial d'aliments i la producció agroecològica i analitzarem els impactes ambientals, socials i econòmics que tenen les dues formes de producció. També veurem alternatives de consum que ens poden ajudar a prendre decisions més conscients sobre la nostra cistella de la compra.

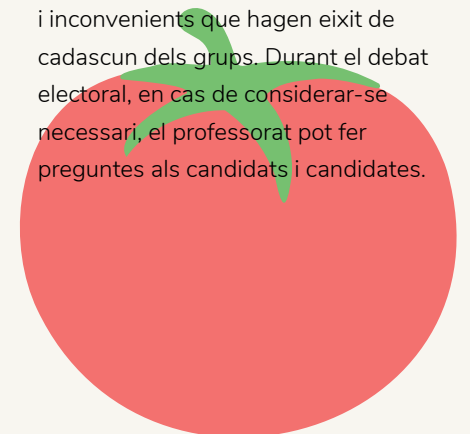
Activitat 1.1. Dos tomates i dos destins.

En què consisteix? Es tracta d'una activitat que pretén donar a conèixer i crear una consciència crítica envers el model agroalimentari actual. Es compararan una gestió agrària intensiva i industrial amb una gestió en cultiu extensiu i ecològic. Es descobriran els impactes, tant positius com negatius, dels dos models sobre la nostra salut i sobre el medi ambient, la societat i l'economia dels països del sud i del nord. Es visualitzarà el curtmetratge "Dos tomates, dos destinos", a través del qual l'alumnat reflexionarà sobre les conseqüències de l'agricultura industrial.

Desenvolupament: Es projectarà el curtmetratge «Dos tomates, dos destinos». Durant la projecció es descobriran els impactes positius i negatius generats pel model de producció agroindustrial i agroecològic. L'alumnat, per parelles o xicotets grups, anirà esbrinant els impactes socials, ambientals, econòmics i sobre la nostra salut que suposen cadascun dels models. Seguidament, escriuran els impactes en notes adhesives que posteriorment enganxaran a la pissarra sobre la següent imatge:

A continuació es divideix al grup en dos. Cada subgrup haurà de muntar una campanya electoral, «Vota Mauricio » o «Vota K44», i preparar-se per al debat. Se'ls explica que hauran de destacar els avantatges de votar el seu candidat i els inconvenients de votar l'altre establint un paral·lelisme amb el que passa en la realitat en els debats polítics. Hauran d'elegir un representant que farà de Mauricio o de K44, segons el cas. La resta són assessors o assessores i també podran intervenir.

Passat el període de preparació, cada grup tindrà un temps per exposar la seua campanya. Posteriorment tindrà lloc el debat electoral entre ambdós grups. Mentrestant, la persona responsable de l'activitat apuntarà a la pissarra els avantatges i inconvenients que hagen eixit de cadascun dels grups. Durant el debat electoral, en cas de considerar-se necessari, el professorat pot fer preguntes als candidats i candidates.



A continuació teniu unes propostes de preguntes:

- › De quina manera i qui ha cultivat cadascuna de les dues tomates?
- › Quina repercussió econòmica té el teu candidat o candidata sobre la nostra salut?
- › Quins impactes ambientals genera el teu candidat o candidata sobre la nostra regió? I als països del sud?
- › Quins impactes socials genera el teu candidat o candidata sobre la nostra regió? I als països del sud?
- › Quan hagen acabat es demana a l'alumnat que isca del rol que se li ha assignat. Es procedeix a reflexionar sobre els arguments que han sorgit.

Proposta de preguntes per a la reflexió:

- › Com et sents en relació a les teues idees i opinions amb el candidat o candidata que has defensat?
- › Com t'has sentit tractat per l'altre candidat o candidata? I com l'has tractat tu?
- › Ha canviat la vostra percepció sobre els beneficis i inconvenients de cada model de producció representat?
- › Quins aprenentatges en podem extreure d'aquesta activitat?
- › Què ens ha ofert aquesta activitat que no sabíem o no teníem en consideració?
- › Què podem fer ara amb aquesta informació?
- › Què podem fer diferent en el nostre dia a dia, tant a casa com al treball?
- › Creus que els nostres hàbits de consum tenen influència en la perpetuació d'un model o altre de producció?
- › Finalment, se'ls demana que, sabent que el model de «Mauricio» correspon a la sobirania alimentària, completen la següent taula:

QUÈ ÉS LA SOBIRANIA ALIMENTÀRIA?		
Producció	Distribució	Consum

Activitat 1.2 La petjada ambiental dels aliments

En què consisteix? Es tracta d'una activitat amb la qual es pretén calcular l'impacte ambiental de diferents fruites i verdures. Per a fer-ho, es comparen dos fruites o verdures iguals però que han seguit un procés productiu diferent dins del sistema alimentari. Un exemple podria ser el següent:

Bossa de pimentons tallats i congelats.	Pimentons de temporada de venda directa.

Desenvolupament: S'organitzarà la classe en grups de 4-5 persones i es repartiran els productes. Cada grup haurà d'analitzar les diferències que hi ha entre els productes. Per a fer-ho se'ls facilitarà una taula (pàgina 30) en la qual hauran de valorar: quants quilometres ha recorregut, quins residus ha generat, si és un producte de temporada, on s'ha comprat i si és ecològic. Després de la valoració s'obtindrà una puntuació per a cada producte, el que tinga la puntuació més baixa serà el que menor petjada ambiental genere.

!
 Vos podeu trobar que molts productes no tinguen tota la informació que necessiteu, sobretot quan busquem el lloc on s'ha produït. Això és un tema que podeu tractar amb l'alumnat per reflexionar sobre el desconeixement que tenim sobre el que consumim.



MÒDUL 2. La transició alimentària

Quan parlem de transició alimentària ens referim als canvis en la dieta que s'han produït al nord global en els últims seixanta anys. En concret, si ho analitzem al nostre territori observem algunes dades cridaneres. L'actual transició alimentària ens explica com 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 ultraprocessats han augmentat un 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 provenen de només 5 cereals.

Tots aquests factors han fet que, per primera vegada en la història, les malalties derivades d'una mala alimentació han superat la subnutrició.

També cal tindre en compte que l'alimentació insana i les seues conseqüències en la salut no afecten per igual tota la societat, sinó que se centren en determinats grups socials. 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 associat a classes socials altes. Per exemple, un estudi elaborat a França ha demostrat que els xiquets i les xiquetes de les persones semiqualficades i no qualificades consumeixen significativament més dolços, pa, creïlles, cereals i carns no magres que la població infantil de les classes altes, a més d'informar, també, d'una baixa ingesta de fruites i vegetals.

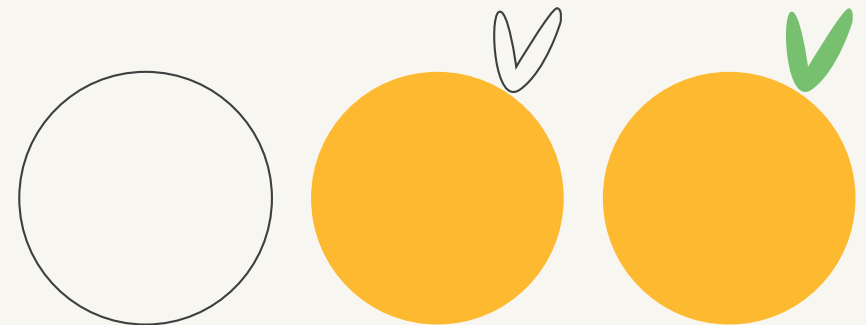
En aquest mòdul farem una recerca empírica sobre els canvis que s'han produït en la nostra alimentació per tal de reflexionar i recuperar hàbits alimentaris del passat que contribuïen a una alimentació més saludable i sostenible en la població.

Activitat 2.1. Que menjàvem abans i que mengem ara?

En què consisteix? Consisteix en fer una recerca sobre els hàbits alimentaris que tenien les persones del nostre voltant fa aproximadament seixanta anys. Per fer-ho proposem realitzar entrevistes a partir de les quals l'alumnat pugui entendre com s'ha transformat la dieta en els darrers anys.

Desenvolupament: Cada estudiant ha de fer una xicoteta entrevista a alguna persona propera de més de 70 anys, l'entrevista tractarà sobre aspectes relacionats amb els hàbits alimentaris que tenia aquesta persona durant la seua infantesa i joventut i quines transformacions s'han produït. Per tal de desenvolupar l'entrevista teniu un recull de preguntes (Annex 1. Entrevista pàgina 40) que poden servir per guiar l'alumnat. Una vegada realitzada l'entrevista, l'alumnat ha de portar a classe les dades obtingudes. Utilitzant un projector, es mostrarà el Plat del Harvard (Annex 2. El plat saludable pàgina 41) per tindre la referència del plat saludable i sostenible. S'obrirà un debat amb les següents preguntes:

- › Creieu que els hàbits alimentaris de fa anys són iguals que els actuals?
- › Quins creieu que han estat els factors que han propiciat aquests canvis en la nostra alimentació?
- › Quins són els canvis més significatius de la transició alimentària?
- › Creieu que aquests canvis afecten per igual tota la població?



Activitat 2.2. Receptari col-laboratiu de temporada

En què consisteix? Consisteix en elaborar un receptari en el qual trobarem receptes tradicionals de les diferents temporades de l'any: hivern, primavera, estiu i tardor. L'objectiu és que l'alumnat conega els plats que formaven part del receptari tradicional del seu poble o comarca. També és interessant analitzar quins ingredients s'utilitzaven en cada temporada i quins mètodes culinaris, per tal de relacionar-los amb els conreus de cada estació i les necessitats de les persones. Proposem que l'alumnat faci una recerca a partir de la gent gran que té al seu voltant i compartisca les receptes que ha trobat amb la resta de la classe.

Desenvolupament: S'establiran unes directrius a l'alumnat per tal que pugui agafar les dades més importants: nom de la recepta, ingredients, temporada o temporades en les quals es solia cuinar, passos per a cuinar-la, foto de la recepta, nom de la persona que ens l'ha facilitada i edat. També cal que assenyalen els productes típics de la temporada en què es cuina eixa recepta.

L'alumnat haurà de fer el treball fora de classe i portar les receptes elaborades a l'aula, on les compartirà amb la resta de la classe. Podem tindre una caixa de cartó a l'aula on es van recollint totes les receptes o una carpeta compartida en internet perquè tothom les pugui consultar en qualsevol moment. A continuació mostrem un exemple:



ESCALIVADA



Ingredients:



3 pimentons rojos



3 albergínies



2 cebes



oli d'oliva



pebre negre



sal



La recepta és
d'Amparo Oliva

– 80 anys



Pasos a seguir:

1. Preparem i rentem els ingredients.
2. Ho posem a coure al forn entre 200-220 graus durant uns 50-60 minuts.
3. Comprovem el punt de cocció de les diverses hortalisses prement-les amb els dits.
4. Un cop estiga fred, podem llevar la pell del pimentó i l'albergínia i tallar la ceba.
5. Col·loquem les capes de pimentó roig, albergínia i ceba en un recipient dins de la nevera.

Temporada ESTIU

És un plat típic d'estiu ja que el pimentó i l'albergínia són verdures típiques d'aquesta estació. Es pot conservar diversos dies a la nevera i menjar fred, fet que ens ajuda a conservar l'excés de producció de l'hort a l'estiu.





MÒDUL 3
**La publicitat
i els aliments**

MÒDUL 3. La publicitat i els aliments

La publicitat és un element que trobem en la nostra vida diària, ja siga a través del mòbil, escoltant la ràdio, caminant pel carrer o a través de la televisió.

Tot i això, què és exactament la publicitat? On podem trobar-la? La publicitat és un terme amb múltiples definicions, diferents normatives segons el territori, la cultura, la política, etc. En aquest mòdul podrem descobrir millor el que sabem sobre la publicitat i el que hauríem de saber per a poder comprendre millor les estratègies que utilitza la indústria alimentària per tal d'activar el nostre consum.

Una de les definicions que ens sembla interessant és la que ens donen Allen, O'Guinn i Semenik, autors dels llibre *Publicitat*, els autors ens diuen que “és un esforç pagat, transmès per mitjans massius d'informació amb l'objectiu de persuadir”. És important tindre en compte aquest objectiu per tal d'adonar-nos i desenvolupar una visió crítica front a la quantitat d'estímul que rebem diàriament. Per això, en les activitats que proposem a continuació, oferim l'oportunitat a l'alumnat d'analitzar alguns dels anuncis publicitaris sobre aliments que formen part de la seua quotidianitat.

D'altra banda introduïrem el concepte de **contrapublicitat** que, segons Viquipèdia, és una reacció en contra de l'abús d'imatges publicitàries de diversos entorns¹. D'altra banda, Naomi Klein, en el seu best-seller *No Logo*, utilitza el concepte de *pirateria publicitària*: “Aquells que parodien anuncis i assalten tanques de carrer per a revelar la veritat profunda oculta després dels eufemismes publicitaris. Es mesclen el grafiti, l'art modern, el bricolatge punky i l'esperit bromista”.

En aquest mòdul proposem fer una anàlisi crítica de diferents anuncis publicitaris i passar a pensar i crear propostes de contrapublicitat alimentària. Proposem, per tant, l'estratègia de la contrapublicitat com una eina que ens ajuda a apropar la capacitat crítica a l'alumnat des d'una perspectiva artística i que fomenta la imaginació creativa.

¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Contrapublicidad>

Activitat 3.1. Anàlisi d'anuncis publicitaris

En què consisteix? Actualment les persones vivim sotmeses a una gran quantitat d'anuncis publicitaris que condicionen els nostres hàbits de consum. En aquesta activitat pretenem fer una anàlisi crítica de diferents anuncis sobre aliments per tal d'analitzar els missatges que ens arriben i com afecten al nostre consum.

Seqüència d'activitats: Per començar la sessió llançarem dues preguntes a l'alumnat. Per a fer-ho podem utilitzar el programa Mentimeter, amb el qual l'alumnat pot respondre les preguntes en un enllaç a través del seu mòbil i nosaltres des de l'ordinador podem projectar una gràfica amb els resultats de tota la classe. Seguidament afegim un tutorial perquè pugueu veure quin és el procediment a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=A0kQC9NPOtI>. Les preguntes que suggerim són: Creus que la publicitat afecta a les teues compres alimentàries? Et costa entendre les etiquetes dels aliments?

Seguidament visualitzarem amb l'alumnat els anuncis publicitaris i els analitzarem, en grup o de forma individual, ajudant-nos de la fitxa que podeu trobar en l'annex 3 (pàgina 42).

Chocapic	https://www.youtube.com/watch?v=U3gqTAT3SMA
Pa Bimbo Artesà	https://www.youtube.com/watch?v=IFL5KpNDdgs
Campofrío	https://www.youtube.com/watch?v=6wIVxgT0Bug
Nutella	https://www.youtube.com/watch?v=KbB4VXIx6XI



Activitat 3.2. Campanya de contrapublicitat

En què consisteix? Després d'haver analitzat els anuncis i veure quines són les estratègies que utilitza la indústria alimentària, perquè consumim els seus productes, vos proposem que convideu l'alumnat a crear anuncis de contrapublicitat, que és un moviment que pretén fer una crítica a les multinacionals i les estratègies de màrqueting que utilitzen per a fomentar el consumisme entre la població.

En què consisteix? L'alumnat haurà d'escollir una sèrie d'anuncis publicitaris i transformar el seu contingut per tal d'informar de la vessant negativa del producte, la marca o l'empresa que el fabrica.

Seqüència d'activitats: Abans de començar amb la creació dels anuncis proposem fer una introducció a l'alumnat sobre el que significa el concepte de contrapublicitat, com i per què va sorgir. Agafarem de referència un col·lectiu de contrapublicitat argentí que ha treballat molt la temàtica. Per fer-ho podeu utilitzar els següents materials:

En primer lloc proposarem a l'alumnat que esculli una marca sobre la qual vol fer la seua intervenció. Seguidament se li demanarà que faça una xicoteta investigació sobre els processos de producció, les condicions laborals i les inversions de l'empresa escollida. Per últim, cal que transformen la investigació en una imatge de contrapublicitat. A continuació vos mostrem alguns exemples:

Entrevista a Julián Pelegrini (responsable del projecte Squatters) en el programa #Likealas10	https://www.youtube.com/watch?v=cWBsE-SEoZY
Entrevista al col·lectiu Squatters	https://emprendecultura.net/2018/11/proyecto-squatters/
Pàgina web del col·lectiu Squatters	http://proyectosquatters.blogspot.com/
Vídeo presentació moviment Squatters	https://www.youtube.com/watch?v=F9_AJ5CuHE0

Crea el teu anunci



MÒDUL 4
**La Dieta
Planetària**

MÒDUL 4. La Dieta Planetària

El concepte de dieta planetària va ser proposat en 2015 per la Fundació Rockefeller i la Comissió Lancet, el concepte vol ressaltar el paper fonamental que exerceixen les dietes en la sostenibilitat ambiental. Reivindica la necessitat d'integrar la transformació del sistema alimentari en les agendes polítiques globals per tal d'aconseguir els ODS i l'Acord de París.

La idea recull la gran quantitat de treballs sobre els impactes ambientals de diferents dietes i defensa que una **dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal** té importants beneficis per a la salut i per al medi ambient. Una dieta saludable hauria d'optimitzar la salut, definida en termes generals com un estat de complet benestar físic, mental i social i no simplement l'absència de malaltia. Els objectius científics per a dietes saludables es basen en l'extensa literatura sobre aliments, patrons dietètics i resultats en salut. Una eina pràctica que solem utilitzar és el Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard (Harvard T.H. Chan School of Public Health) i els editors de Publicacions de Salut de Harvard (Harvard Health Publications), és una guia per a elaborar àpats saludables i equilibrats.

Partint d'aquesta idea, en el següent mòdul farem una revisió de la nostra dieta i la compararem amb els estàndards que ens proposa el Plat de Harvard.

Activitat 4.1. Analitzant la nostra dieta

Objectiu: Fer una anàlisi crítica de la dieta pròpia i reflexionar sobre quins canvis podríem introduir per fer-la més saludable. Per tal d'analitzar fins a quin punt la nostra és una dieta saludable podem agafar de referència el Plat de Harvard, com veureu en l'exemple proposat.

Desenvolupament: Demanarem a l'alumnat que pense en un àpat que sol menjar en un dia habitual de la seua vida. Per exemple: arròs a la cubana. Seguidament els demanem que separen els components que té eixe àpat i que els apunten en una llista. Per acabar, compararem l'àpat amb el Plat Saludable de Harvard i extraurem conclusions per tal de millorar-lo.

Composició del plat	Aliments
Arròs blanc	Cereals
Salsa de tomata processada de forma industrial	Verdura
	Sucre
	Greix
	Sal
Ou fregit	Proteïna vegetal
	Greix
	Sal

Activitat 4.2. La petjada ambiental de la nostra dieta

Objectiu: Fer una anàlisi de la petjada ambiental que té un àpat de la nostra dieta per tal de reflexionar sobre com contribueix l'alimentació en la crisi climàtica.

Desenvolupament: L'alumnat agafarà un àpat que sol prendre en la seua dieta habitual, es pot utilitzar el mateix que en l'activitat anterior. Utilitzarem la taula d'anàlisi de la petjada ambiental per tal d'analitzar l'impacte ambiental dels aliments consumits. A continuació vos mostrem un exemple:

Quina petjada ambiental té el nostre plat?

PUNTS	0	1	2	3
Km que ha recorregut	0-50 Km	50-500 Km	500-2000 Km	+ de 2000Km
Residus	Cap residu	Residu orgànic	Residu reciclable	Residu no reciclable o difícil de reciclar
Temporalitat	Sí			No
Tipus de producció	Agroecològica	Ecològica	Xicoteta Producció	Producció industrial

Quina petjada ambiental té el nostre plat?

Aliment	Elements a valorar	Punts
Arròs blanc basmati envasat en plàstic d'origen pakistanés.	Km que ha recorregut	3
	Residus	3
	Temporalitat del producte	0
	Tipus de producció	3

TOTAL: 9 punts de petjada ambiental





MÒDUL 5

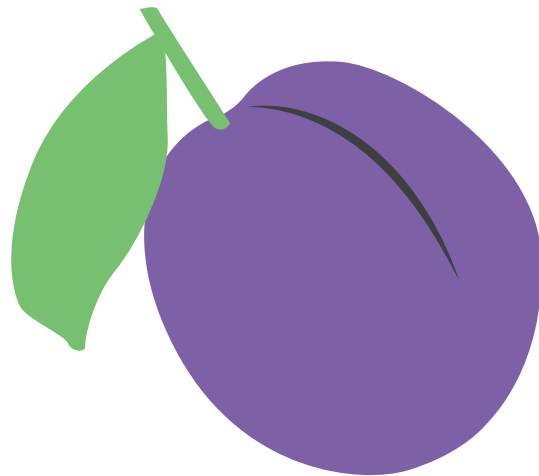
**Dones i sobirania
alimentària**

MÒDUL 5. Dones i sobirania alimentària

Quan parlem de dones i sobirania alimentària estem parlant d'una història invisibilitzada. Els processos de producció, la tinença de terres, la cuina, la salut col·lectiva, la conservació de les llavors o la protecció del territori són algunes de les tasques a les quals s'han dedicat i es dediquen les dones d'arreu del món. Tot i això aquest no ha estat ni és un treball reconegut. Així ens ho mostra l'Enquesta de Qualitat de Vida de l'INE² que assenyalava que les dones s'encarreguen de desenvolupar 10 vegades més tasques domèstiques que els homes.

Aquest problema de desigualtat, que té la seua arrel més profunda en el patriarcat, ha impedit i impedeix el reconeixement del paper de les dones en totes les esferes de la societat. Considerem que és fonamental combatre aquesta situació d'injustícia en tots els àmbits. Per això proposem aquest mòdul, amb l'objectiu de reflexionar i visibilitar les tasques productives i reproductives protagonitzades per moltes dones arreu del món.

En aquest mòdul volem treballar sobre la importància del treball reproductiu i com aquest és una peça fonamental per al sosteniment de la vida de les persones i els territoris. Considerem que, al llarg de la història, les dones han ocupat un paper prioritari en la preservació de la sobirania alimentària, per això cal visibilitzar la seua tasca dins de l'àmbit educatiu.



² https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/mujeres_hombres/tablas_1/10/&file=ctf03002.px

Activitat 5.1. Videofòrum

Objectiu: Visibilitzar el paper de les dones en el món rural, reflexionar al voltant de la importància que té la conservació de la vida als pobles per a la societat. Entendre les necessitats de les dones rurals en un context global d'enfortiment de la vida urbana.

Desenvolupament: Proposem tres vídeos, podeu escollir-ne un per visualitzar-lo a l'aula. El primer *Rural y mujer* en cinco voces consisteix en un relat, a través de la entrevista, de cinc dones joves que han decidit quedar-se al poble per a desenvolupar la seua vida. El segon, *Rural es feminista*, és un curt que explica la vinculació del món rural amb el moviment feminista. Aquests dos primers vídeos considerem que són adequats per al segon cicle de primària i secundària.

El tercer, *Mujer y soberanía alimentaria*, és una entrevista a Esther Vivas en el programa *Para todos La 2* en la qual ens parla del paper de les dones en el sistema alimentari i fa un especial èmfasi en la situació del sud global. Considerem que aquesta entrevista és més adequada per al segon cicle de secundària i batxillerat.

Títol: RURAL Y MUJER EN CINCO VOCES	
DURADA:	13 MIN.
DIRECCIÓ:	BEA FADÓN Y SONIA SLUTZKI
Sinopsi: Rural y mujer en cinco voces es una actuació que forma part del projecte "Mujeres rurales protagonistas de la pervivencia de sus comunidades", realitzat per l'ONGD Paisaje, Ecología y Género amb el finançament de Diputación de Cáceres.	
Possibles preguntes per al debat:	
<ul style="list-style-type: none"> › Per què els agrada viure al poble a les dones que apareixen en el documental? › Quins oficis desenvolupen? › Quins problemes hi ha quan als pobles deixa de viure gent? › T'agradaria viure i treballar en un poble quan sigues una persona adulta? 	
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=ioE7otHlto4	

Títol: MUJER Y SOBERANÍA ALIMENTARIA. ENTREVISTA A ESTHER VIVAS	
DURADA:	13 MIN.
PROGRAMA:	PARA TODOS LA 2 RTVE
Sinopsi: Sabia que les dones produeixen més de la meitat dels aliments del planeta i que, no obstant això, són les més afectades per la fam? El model actual d'agricultura industrial i intensiva no sols danya terriblement al medi ambient sinó que acaba amb la diversitat de cultius i té un impacte molt negatiu amb les dones, que són qui majoritàriament llauen la terra. Entrevista a Esther Vivas, investigadora i membre del Centre d'Estudis sobre els Moviments Socials de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona.	
Possibles preguntes per al debat:	
<ul style="list-style-type: none"> › Que vol dir <i>feminització del treball</i>? › Que significa que les dones tinguen una <i>dobla càrrega laboral</i>, creus que això ocorre en la teua família? › Com ha repercutit en les dones l'impacte de les retallades? › Que significa funcionar amb una <i>lògica patriarcal</i>? › En què consisteix la sobirania alimentària? › Segons Esther Vivas, quin tipus d'agricultura es promou actualment? › Quins són els problemes d'aquesta agricultura? › Sabries dir per què les dones desenvolupen un <i>treball invisible</i>? 	
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=8GQr15-EKh4	

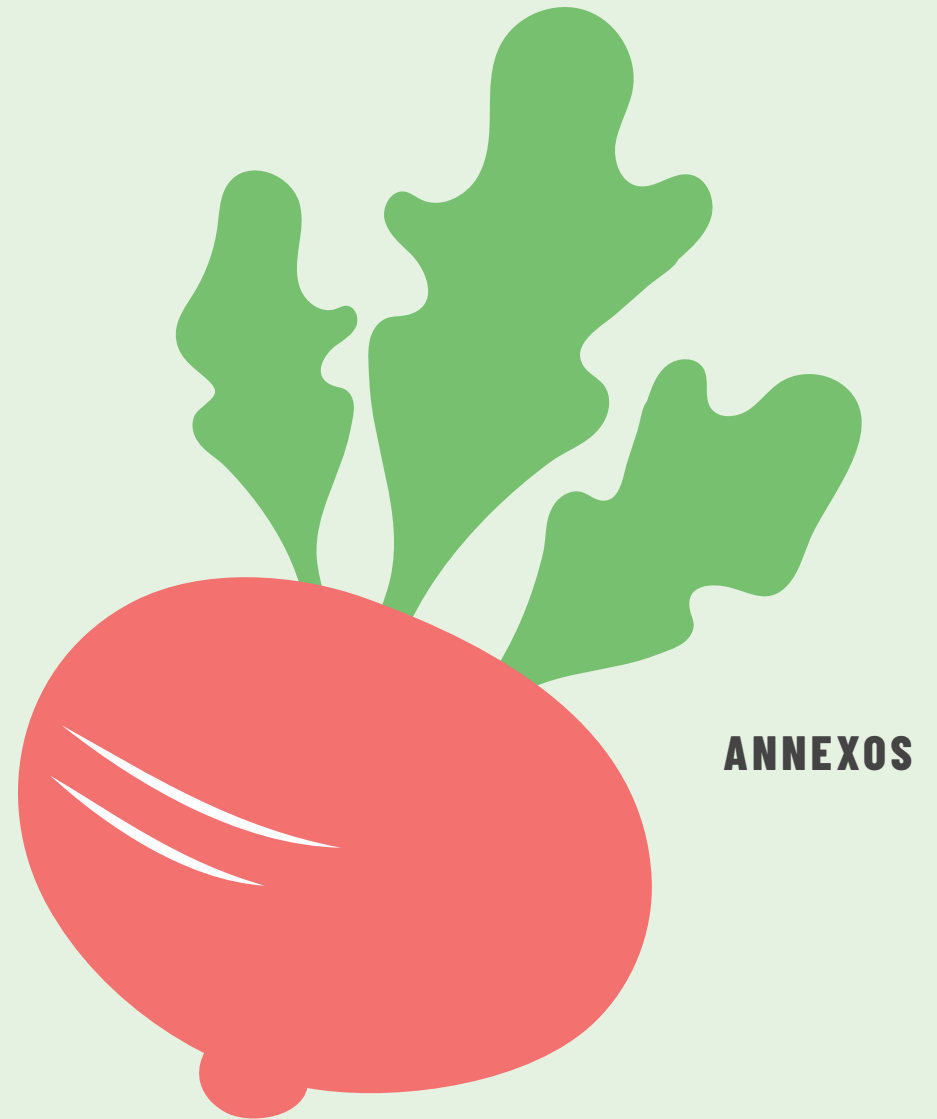
Títol: RURAL ES FEMINISTA	
DURADA:	7 MIN.
DIRECCIÓ:	SARA BRUN MORENO Y XAVI BERRAONDO
Sinopsi: Carmen, una octogenària, visita cada dia al seu marit al cementeri però hui té una cosa molt important que explicar-li: s'ha fet feminista. A través de les explicacions que dona la protagonista al seu marit sobre la seua decisió anirem veient les diferents situacions en les quals es troben les dones als pobles. Coneixerem Lorda, per exemple, que per fi ha pogut posar al seu nom les terres que ella mateixa treballa; o a Silvia, que és grangera perquè ella és qui porta la granja i no perquè és la dona d'un granger. <i>Rural és feminista</i> ha sigut rodat a la Vall de l'Aragó de Navarra, concretament als pobles de Carcastillo, Santacara, Mérida, Murillo el Fruto i Figarol i ha comptat amb la participació dels habitants d'aquests pobles.	
Possibles preguntes per al debat:	
<ul style="list-style-type: none"> › Què significa el terme <i>feminisme</i>? › Quins exemples de treballs fa Carmen que ara fan les dones? › Que significa tindre <i>càrrega mental</i>? › Per què diu Carmen que "els pobles no són una postal, sinó que són els que abasteixen a la resta d'oxigen i aliment?" 	
Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=EbY4TVd4mTs&t=338s	

Activitat 5.2. Bibliografies ecofeministes

Objectiu: Conèixer dones que han tingut un paper protagonista en les lluites pel territori i en el foment de la sobirania alimentària i que s'han vist invisibilitzades per la història hegemònica.

Desenvolupament: Organitzem la classe en grups de 4-5 persones que investigaran la vida de una de les dones que els hem proposat. En la llista podem incloure persones referents d'àmbit global com: Rachel Carson, Vandana Shiva, Yayo Herrero, Wangari Maathai etc.. Però també podem proposar dones dels nostre entorn proper que hagen tingut un paper pel que fa a les lluites pel territori, l'alimentació saludable i sostenible, l'impuls de processos a favor del consum de proximitat, dinamitzadores de mercats locals, llauradores etc. Proposarem a l'alumnat que realitze un pòster en el qual apareguen els elements més rellevants de la història de vida de la dona que haja triat. El pòster s'exposarà a tota la classe, per part dels grups, perquè puguin conèixer totes les històries recopilades. A continuació vos mostrem un exemple d'estructura que podem proposar a l'alumnat:

Nom de la dona i títol del pòster: YAYO HERRERO: LA VEU DE L'ECOFEMINISME A L'ESTAT ESPANYOL	
Dades personals + foto:	Accions rellevants de la seua trajectòria:
Compromís social i polític:	Bibliografia i publicacions:

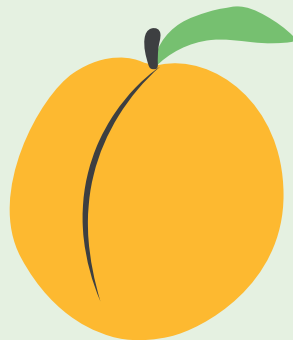


ANNEXOS

ANNEX 1. Entrevista

Nom i cognoms:	
Sexe:	
Edat:	

1. Quina era la teua dieta quan eres xicotet o xicoteta? 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 la teua cistella 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?



ANNEX 2. El plat saludable



OLIS SALUDABLES

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".

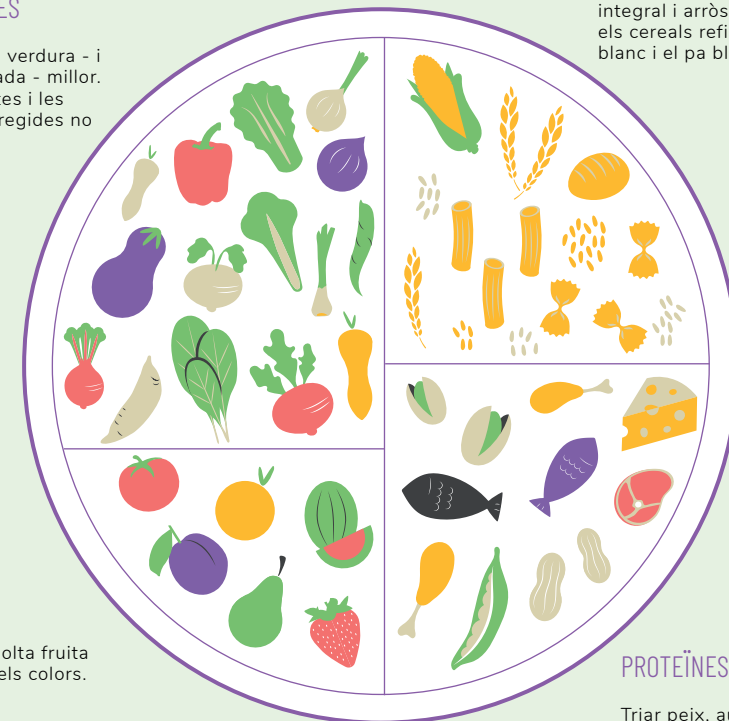


AIGUA

Beure aigua, té o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucus (1 got petit al dia). Evitar begudes ensucrades.

VERDURES

Com més verdura - i més variada - millor. Les patates i les patates fregides no compten.



FRUITES

Menjar molta fruita i de tots els colors.

CEREALS INTEGRALS

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

PROTEÏNES SALUDABLES

Triar peix, aus, llegums i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

ANNEX 3. Anàlisi publicitat

Marca de l'anunci:

Personatges que apareixen:

Idea principal:

Públic al qual va dirigit:

Paraules destacades:

Relació entre l'anunci i les qualitats nutritives* del producte:

Per reflexionar: creus que es correspon l'anunci amb les qualitats nutritives del producte?:

**Per saber quines són les qualitats nutritives ens podem fixar en els ingredients i la taula nutritives. Hem de tindre com a referència les recomanacions de l'OMS:*



SUCRE

L'OMS recomana reduir el consum de sucre a un màxim de 25gr de sucre afegit al dia.



SAL

L'OMS recomana reduir el consum de sodi a un màxim de 2g/dia..



GREIX

D'acord amb l'OMS, la recomanació és que el consum de greixos saturats no excedisca el 10% de la ingesta total de caloríes que es consumeix diàriament.

Així mateix, el consum de greixos hidrogenats - o greixos 'trans' - s'ha de reduir al màxim, limitant-se a l'1% o menys del total de caloríes que consumim tots els dies.

