

CUINANT SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

Unitat didàctica destinada a
Formació Professional Hoteleria i Turisme



alimentación
Xarxa d'escoles per un món rural viu



SEMBRANDO Y COCINANDO
SOBERANÍA ALIMENTARIA

CUINANT SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

Unitat didàctica destinada a Formació Professional Hoteleria i Turisme

Aquesta publicació s'ha fet amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID). El seu contingut és responsabilitat exclusiva d'Hegoa i Justícia Alimentària i no reflecteix, necessàriament, l'opinió de l'AECID.

Editat:



C. Floridablanca 66-72
local 5, 08015 Barcelona
Tel: 93 423 70 31

www.justiciaalimentaria.org
www.alimentaccion.net



Zubiria Etxea. UPV/EHU
Avda. Lehendakari Agirre, 83
48015 Bilbao

Tel: 94 601 70 91

Biblioteca del Campus de Álava. UPV/EHU
Nieves Cano, 33.
01006 Vitoria-Gasteiz

www.hegoa.ehu.es

Setembre 2019

Disseny i maquetació: Laura Fernández Blanco



Aquesta publicació s'ha fet amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID).

Reconeixement-No comercial-Sense obra derivada 4.0, Espanya

Aquest document es distribueix amb una llicència Creative Commons. Està permès copiar, distribuir i comunicar públicament aquesta obra, sempre que se n'esmenti l'autoria i es faci sense finalitats comercials. No es pot alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d'aquesta obra.

Llicència completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

00

ÍNDICE

01. Presentació	4
02. Esquema de la Unitat Didàctica	6
03. Primera sessió. Sobirania alimentària vs. model agroindustrial	8
Activitat 1.1. Breu presentació.	9
Activitat 1.2. El semàfor: coneixements previs.	9
Activitat 1.3. Dos tomàtiques, dos destins. Amb quina et quedes?	10
04. Segona sessió. Què hi ha darrere els restaurants de menjar ràpid?	13
Activitat 2.1. Videojoc McDonald's.	14
Activitat 2.2. L'altre preu de l'hamburguesa.	16
05. Tercera sessió. Construint alternatives	17
Activitat 3.1. Què puc fer per cuinar de manera més responsable?	18
Activitat 3.2. Mural de temporada.	19
06. Quarta sessió. La cuina sostenible: una realitat	20
Activitat 4.1. Joc de rol. <i>Xef sostenible</i> .	21
07. Sessió de continuïtat. De la teoria a la pràctica: Mostra gastronòmica sostenible	22
Activitat 5.1. Disseny i elaboració de receptes sostenibles.	23
08. Propostes d'avaluació	24
Rúbrica d'observació de gènere.	25
Rúbrica d'avaluació del treball grupal.	27
09. Annex 1. Fruites i verdures. Quadrants de temporades	31
10. Annex 2. Calendari de fruites i verdures de temporada	37

01

PRESENTACIÓ

QUI PROPOSA

La proposta «sembrant i cuinant sobirania alimentària» la coordinen **Justícia Alimentària i Hegoa**. Som dues associacions formades 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 i expulsa les comunitats rurals, i destrueix el medi ambient. Aquest canvi passa per l'assoliment de la **sobirania alimentària**.

Per assolir el nostre objectiu treballem a països de Llatinoamèrica i Àfrica i a l'Estat espanyol, a través de la cooperació, l'educació, la investigació, la comunicació i la incidència política.



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 alimentària. Això implica la protecció del mercat local, el dret de la pagesia als recursos agrícoles i el dret de tots i totes a aliments nutritius i produïts de forma agroecològica.

www.justiciaalimentaria.org
www.alimentaccion.net

ON S'INTEGRA AQUESTA UNITAT DIDÀCTICA

Aquesta unitat didàctica s'integra en el procés «sembrant i cuinant sobirania alimentària». Aquesta és una proposta educativa destinada a la formació professional de les famílies d'Agrària i d'Hoteleria i Turisme.

Amb aquesta proposta es pretén que l'alumnat d'aquests cicles, on les seves futures professions es troben vinculades a la producció, distribució i consum d'aliments, prengui consciència de les repercussions globals i locals del model agroalimentari que impera a l'actualitat i del rol que tenen com a potencials professionals del sector. Tot això amb un enfocament d'equitat de gènere.

A més d'aquestes **sessions a l'aula**, aquest procés contempla altres activitats. En el cas de la Formació Professional en Hoteleria està previst dur a terme un **showcooking** d'acord amb els principis de la sobirania alimentària, una **visita** a una iniciativa sostenible del sector de la restauració i, finalment, com a culminació del procés, una **trobada d'intercanvi d'experiències** a nivell provincial amb altre alumnat participant d'agrària on s'evidenciarà la importància de la relació entre ambdues potes del sistema agroalimentari. Per aquesta trobada, l'alumnat d'hostaleria haurà dissenyat i cuinat una mostra de **plats «sostenibles»** utilitzant alguns aliments ecològics cultivats per l'alumnat d'agrària participant.

QUINS SÓN ELS OBJECTIUS GENERALS

- **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.**
- **Relacionar la problemàtica amb la seva pràctica professional.**
- **Construir alternatives reals que promoguin una alimentació saludable, justa i sostenible i que puguin dur a terme a les seves futures ocupacions.**

QUINA ÉS LA METODOLOGIA

La proposta es caracteritza per l'ús de metodologies actives. Es planteja des de l'enfocament socioafectiu, partint de les experiències i coneixements de l'alumnat i integrant-lo de manera vivencial dins els temes plantejats amb la finalitat que puguin vincular-los a la seva vida quotidiana i al seu futur professional.

Per això es plantegen dinàmiques participatives. Entre les eines que es proposen es troben audiovisuals, teatre, debat i jocs d'ordinador. 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. En aquesta línia conté varis elements fonamentals. Es contempla com a resultat la consecució lògica d'un «producte»: aliments cultivats per ells i elles mateixos de forma ecològica amb fitxes descriptives, que aportaran a la trobada. 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. Per això, el treball col·laboratiu és clau en aquesta proposta.

A QUI VA DIRIGIT

Aquesta proposta didàctica va dirigida a alumnat de Formació Professional d'Hoteleria i Turisme. Concretament als cicles que s'especifiquen a continuació:

HOTELERIA I TURISME

BÀSICA

Tècnic o tècnica en Activitats de Forneria-Pastisseria.
Tècnic o tècnica de Cuina i Restauració.

GRAU MIG

Tècnic o tècnica de Cuina i Gastronomia.
Tècnic o tècnica de Serveis en Restauració.

GRAU SUPERIOR

Tècnic o tècnica superior en Direcció de Cuina.
Tècnic o tècnica superior en Direcció de Serveis de Restauració.

DE QUANTES SESSIONS CONSTA

Aquesta unitat didàctica consta de **4 sessions**, que sumen conjuntament 6 hores i 45 minuts, més la **sessió de continuïtat** que la realitza l'alumnat amb suport del professorat o de l'equip educatiu de Justícia Alimentària.

02

ESQUEMA DE LA UNITAT DIDÀCTICA

SESSIÓ	OBJECTIUS DIDÀCTICS	CONTINGUTS
PRIMERA SESSIÓ (2H) Sobirania Alimentària vs. model agroindustrial	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Conèixer breument en què consisteix la unitat didàctica, la proposta en la que s'emmarca i l'entitat que la coordina. <input checked="" type="checkbox"/> Conèixer els coneixements previs de l'alumnat sobre la temàtica. <input checked="" type="checkbox"/> Diferenciar entre els dos models agroalimentaris que es contraposen: sobirania alimentària vs. model agroindustrial. <input checked="" type="checkbox"/> Analitzar els avantatges i els inconvenients de cada un dels models. 	Característiques i avantatges i inconvenients dels dos models agroalimentaris: la sobirania alimentària i el model agroindustrial.
SEGONA SESSIÓ (2H) Què hi ha darrere dels restaurants de menjar ràpid?	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Descobrir les implicacions socials, ambientals i referents a la salut de la alimentació industrial. 	Les diferents baules de la cadena productiva de una multinacional agroalimentària. Model agroindustrial i les seves conseqüències.
TERCERA SESSIÓ (1H 45Min) Construint alternatives	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Construir i compartir alternatives que puguin portar a terme en la seva pràctica professional amb la finalitat de cuinar de manera responsable. <input checked="" type="checkbox"/> Conèixer la temporada de consum dels aliments. <input checked="" type="checkbox"/> Entendre el consum d'aliments de temporada com una eina per cuinar de manera més sostenible. 	Alternatives per cuinar de forma responsable. Aliments de temporada.
QUARTA SESSIÓ (1H) La cuina sostenible: una realitat	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Posar en pràctica el que s'ha après. <input checked="" type="checkbox"/> Entendre la cuina «sostenible» com una possible sortida professional. 	Criteris que fan que una recepta sigui «justa i sostenible». Restaurants que es regeixen d'acord amb els principis de la sobirania alimentària.
SESSIÓ DE CONTINUÏTAT De la teoria a la pràctica	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Portar a l'acció allò après. <input checked="" type="checkbox"/> Mostrar a la pràctica que hi ha alternatives reals i factibles per contribuir a crear un món més just i sostenible. 	Receptes sostenibles i saludables. Cohesió i coneixement dels seus iguals en altres especialitats.

ESQUEMA DE LA UNITAT DIDÀCTICA

ACTIVITATS	ESCENARIS DIDÀCTICS I RECURSOS DEL CENTRE	RECURSOS
1.1. Breu presentació 1.2. El semàfor. Coneixements previs 1.3. Dues tomàtiques, dos destins. Amb quina et quedes?	Aula normal. Recursos: equip de projecció (projector/altaveus/PC).	<input checked="" type="checkbox"/> 30 targetes en cartolina roja, 30 en verda, 30 en groga. <input checked="" type="checkbox"/> Memòria USB amb el curtmetratge: Dues tomàtiques, dos destins.
2.1. Videojoc McDonald's. 2.2. L'altre preu de l'hamburguesa.	Aula d'informàtica amb connexió a internet. Recursos: un ordinador per cada dos estudiants.	<input checked="" type="checkbox"/> Diversos CD o memòries USB amb videojoc gravat per si falla la connexió a internet.
3.1. Què puc fer per cuinar de manera més responsable? 3.2. Mural de temporada.	Aula normal. Recursos: cap.	<input checked="" type="checkbox"/> Tros de paper continu. <input checked="" type="checkbox"/> 6 còpies de l'Annex 1 (els aliments hauran d'estar tallats). Cada joc d'aliments haurà d'anar en un sobre. <input checked="" type="checkbox"/> 6 tubs de cola en barra. <input checked="" type="checkbox"/> 6 còpies de l'Annex 2.
4.1. Joc de rol. Xef sostenible.	Aula normal. Recursos: equip de projecció (projector/PC).	<input checked="" type="checkbox"/> Cartolines, retoladors.
5.1. Disseny i elaboració de receptes sostenibles.	A criteri del docent.	<input checked="" type="checkbox"/> Per la mostra gastronòmica de la trobada: matèria prima ecològica i estris de cuina.

03

PRIMERA SESSIÓ

2 HORAS

Sobirania alimentària vs. model agroindustrial

OBJETIUS DIDÀCTICS	CONTINGUTS	ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none"> ☑ Conèixer breument en què consisteix la unitat didàctica, la proposta en la que se emmarca, i la entitat que lo coordina. ☑ Conèixer els coneixements previs de l'alumnat sobre la temàtica. ☑ Diferenciar entre els dos models agroalimentaris contraposats: sobirania alimentària vs. model agroindustrial. ☑ Analitzar els avantatges i els inconvenients de cada un. 	<p>Característiques i avantatges i inconvenients dels dos models agroalimentaris: la sobirania alimentària i el model agroindustrial.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Breu presentació. 1.2. El semàfor. Coneixements previs. 1.3. Dues tomàtiques, dos destins. Amb quina et quedes?

ESCENARI DIDÀCTIC: Aula normal.

RECURSOS DEL CENTRE: Equip de projecció: projector/altaveus/PC.

RECURSOS: Memòria USB amb el curtmetratge: Dues tomàtiques, dos destins. 30 targetes cartolina roja/ 30 verda/30 groga.

Activitat 1.1. Breu presentació

15 min

Desenvolupament:

El professorat, conjuntament amb la persona responsable de Justícia Alimentària, presentarà l'entitat i la proposta «sebrant i cuinant sobirania alimentària» i farà una descripció breu del contingut a tractar durant les properes sessions.

Activitat 1.2. El semàfor. Coneixements previs

45 min

Agrupació: Individual.

Desenvolupament:

Es reparteixen a cada estudiant tres targetes de cartolina: una vermella, una verda i una groga. S'aniran fent una sèrie de preguntes i hauran d'aixecar una targeta verda si la seva resposta és afirmativa, groga si tenen dubtes o no ho saben i vermella si la seva resposta és negativa. Després de cada qüestió es demana a l'alumnat que expliqui per què ha aixecat la seva targeta. En aquest moment el personal docent deixa que l'alumnat s'expressi sense puntuar. L'objectiu és conèixer els coneixements previs i no arribar a cap conclusió.

El professorat té en compte les respostes per reprendre-les posteriorment.

Preguntes a plantejar:

- ? Saps que és la sobirania alimentària?
- ? Creus que hi ha una alimentació que ens emmalalteix?
- ? Creus que el cicle formatiu que estàs estudiant té alguna cosa a veure amb el medi ambient?
- ? Creus que el cicle formatiu que estàs estudiant té alguna cosa a veure amb la pobresa?
- ? Creus que en comprar aliments de països empobrits estem ajudant a les persones d'aquests països?
- ? Creis que en les vostres futures professions hi ha igualtat entre dones i homes?

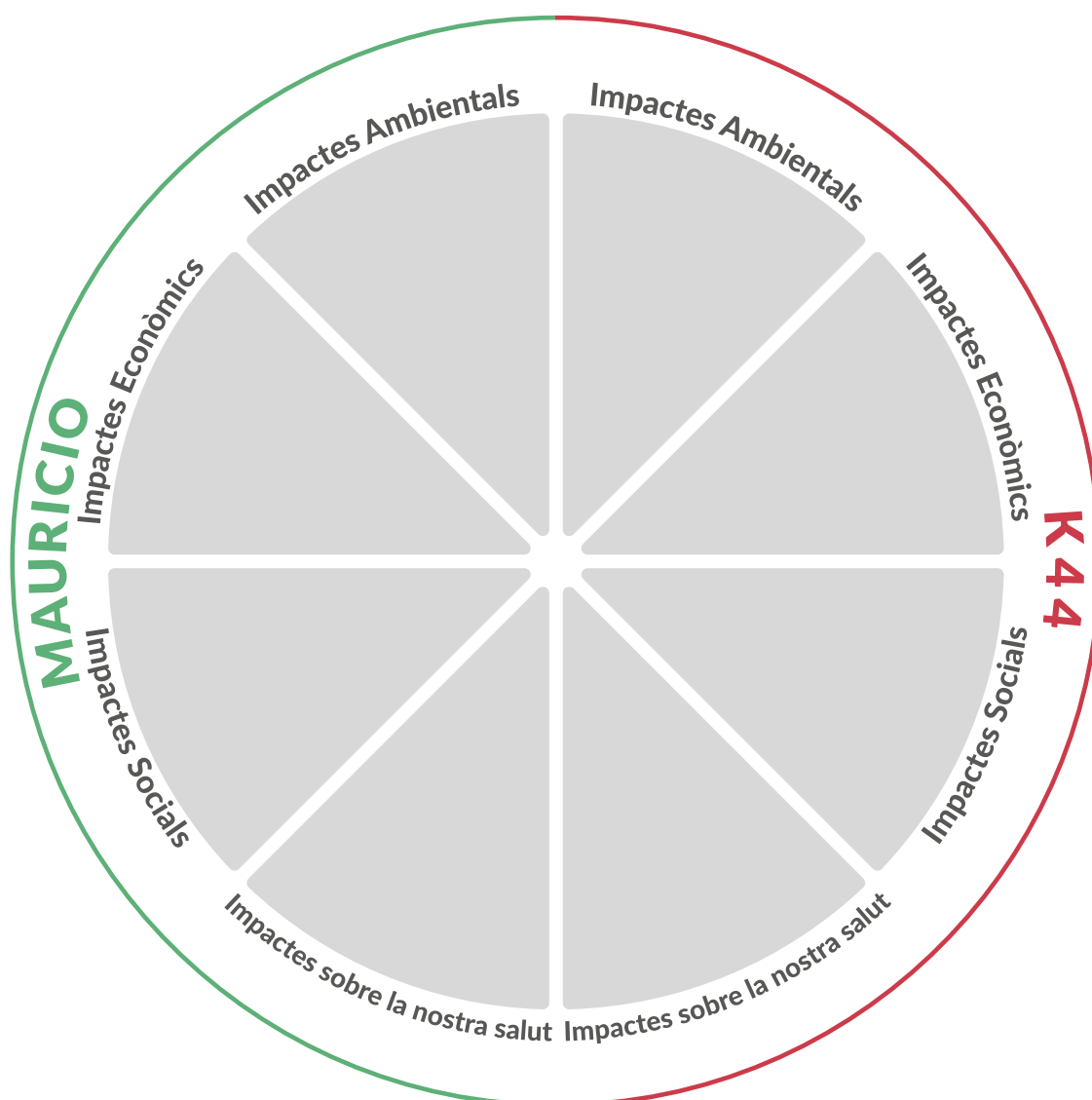
Activitat 1.3. Dues tomàtiques i dos destins. Amb quina et quedes?

60 min

Agrupació: Dos grups. Reflexió posterior: gran grup.

Desenvolupament:

1. Projectió del 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 petits grups, anirà esbrinant els impactes socials, ambientals, econòmics i impactes sobre la nostra salut que suposen cadascun dels models. Seguidament escriuran els impactes en notes adhesives que posteriorment enganxaran a la pissarra sobre la imatge que segueix:



2. El professorat revisa i exposa, a tot el grup, la informació referent als impactes extreta del vídeo per l'alumnat.

3. A continuació es divideix al grup en dos. Cada subgrup haurà de muntar una campanya electoral, «Vota Mauricio» o «Vota K44», i preparar-se pel corresponent cara a cara. Se'ls explica que hauran de destacar els avantatges de votar el seu candidat, i els inconvenients de votar a l'altre establint un paral·lelisme amb el que passa a 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 podran intervenir també. A més de preparar el debat, podran crear falques de radio, cartells, etc. (en el cas de ser grups molt nombrosos, es poden dividir en subgrups i cadascun serà responsable d'una acció). Durant la preparació, el monitor o monitora anirà passant pels diferents grups per orientar-los. Per això s'han de tenir en compte les pautes per al professorat que apareixen més avall.
4. Passat el període de preparació, cada grup tindrà un temps per exposar la seva campanya. Posteriorment tindrà lloc el debat electoral entre ambdós grups. Mentrestant, la persona responsable de l'activitat va apuntant a la pissarra els avantatges i inconvenients que hagin sortit de cadascun.



Pel debat electoral, en cas de considerar-se necessari, el professorat pot fer preguntes als candidats i candidates. A continuació teniu unes propostes de preguntes.

Preguntes a plantejar:

- ? De quina manera i qui ha criat cadascuna de les dues tomàtiques?
 - ? 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?
5. Quan hagin acabat es demana a l'alumnat que desconnectin i surtin del rol que se'ls ha assignat. Es procedeix a reflexionar sobre el que ha sortit i s'ha comentat. Segueix una proposta de preguntes per a la reflexió:

Preguntes a plantejar:

- ? Com et sents en relació a les teves 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?
- ? Creis que els nostre hàbits de consum tenen influència en la perpetuació d'un model o altre de producció?



És important que l'alumnat entengui que els dos tomàtics representen models agroalimentaris contraposats: la sobirania alimentària i el model agroindustrial. Enmig d'aquest «blanc i negre» hi ha una escala de grisos. A més dels aspectes com el gust i els químics usats per al cultiu que són evidents, han de quedar clars certs aspectes com el transport i la quantitat de CO₂ que genera el model K44 i el destí de cadascun dels dos tomàtics: Mauricio per a pisto –recepta tradicional– i K44 per a quètxup –producte processat*.

Així mateix, és convenient fer referència als llocs on es solen comprar cada un dels tomàtics, i treballar la importància del comerç de barri vs. grans superfícies (que concentren el poder en poques mans) i la possibilitat de comprar directament als agricultors i les agricultores evitant així els intermediaris que es queden amb gran part del preu final.

***Algunes dades interessants sobre els productes processats:**

- La quantitat de sal, greixos i sucres invisibles que tenen. Per exemple, 100 grams de quètxup tenen 22,8 grams de sucre – 7 cullerades aprox.
- L'alimentació processada és responsable de l'alimentació insana que impera en la actualitat, i un 70 % del que gastem en alimentació es destina a alimentació processada i només un 30 % a aliments frescos.

(Dades obtingudes de les campanyes «25 grams» i «Enverina'm» de Justícia Alimentària).

04

SEGONA SESSIÓ

2 HORAS

Què hi ha darrere dels restaurants de menjar ràpid?

OBJETIUS DIDÀCTICS	CONTINGUTS	ACTIVITATS
<input checked="" type="checkbox"/> Descobrir les implicacions socials, ambientals i referents a la salut de l'alimentació industrial.	<p>Les diferents baules de la cadena productiva de una multinacional agroalimentària.</p> <p>Model agroindustrial i les seves conseqüències.</p>	<p>2.1. Videojoc McDonald's.</p> <p>2.2. L'altre preu de l'hamburguesa.</p>

ESCENARI DIDÀCTIC: Aula d'informàtica amb connexió a internet.

RECURSOS DEL CENTRE: Un ordinador per cada dos estudiants.

RECURSOS: CD o memòries USB amb videojoc gravat per si falla la connexió a internet.

Activitat 2.1. Videojoc «McDonald´s Video Game» ¹

60 min

Agrupació: En parella. Reflexió posterior: gran grup.

Desenvolupament:

1. L'alumnat es col·loca per parelles als ordinadors. Abans d'encendre els ordinadors, el docent o la docent explica a l'alumnat que es convertiran en gerents d'una multinacional tan important com **McDonalds**. Els demana quin és el preu d'una hamburguesa als establiments d'aquesta marca. Apunta el preu a la pissarra. Els explica que hauran de controlar totes les fases de la cadena d'aquesta multinacional des de la producció fins al consum per poder vendre l'hamburguesa a aquest preu i maximitzar els beneficis de la seva empresa.
2. Cada parella obre el joc (<http://www.mcvideogame.com>), i a través del tutorial, la docent o el docent explica per sobre com es desenvoluparà el joc, fent especial èmfasi a la producció de soja de la fase agrícola i la seva relació amb el consum de carn.

Els estudiants comencen el joc. Se'ls deixa jugar fins que passin 30 minuts des de l'inici de la sessió. Si amb aquest temps arriben a la bancarrota podem tornar a intentar-ho jugant un altre cop.

3. Reflexió col·lectiva. Una vegada tancat el joc i apagats els ordinadors el docent o la docent orienta la reflexió a través de preguntes.

Preguntes per a la reflexió:

- ? Heu entès el joc? Expliqueu-lo.
- ? Què es fa durant la fase agrícola? Us heu fixat en la facilitat d'expropiar terres o desforestar?
- ? I durant la ramadera (engreixador/escorxador)?
- ? I al restaurant? Els treballadors i treballadores semblen còmodes? Per què?
- ? I a les oficines? Els importa la salut de les persones?
- ? Quantes dones apareixen treballant en posicions directives? A què creus que es deu?
- ? Creis que el videojoc es correspon en alguns aspectes amb la realitat? En quins?

¹ Aquest joc únicament funciona amb el navegador Firefox.



- Dades rellevants: Segons la FAO, l'agricultura comercial va generar quasi el 70 % de la desforestació a Amèrica Llatina entre el 2000 i el 2010.
- Reflexionar sobre la quantitat de carn que mengem. Per tal que puguem menjar tanta carn es necessita que els animals estiguin en intensiu, amb les conseqüències que això suposa pel benestar animal i pel medi ambient (emissió de gasos efecte hivernacle, alteració de les propietats del sòl i de l'aigua, etc.). Segons la SOCLA (Societat Científica Llatinoamericana d'Agroecologia), l'agricultura industrial contribueix al canvi climàtic amb prop del 25-30 % de les emissions de gasos hivernacle. Petjada hídrica: per produir una hamburguesa es necessiten aproximadament 2 400 litres d'aigua. Els aliments animals, per norma general, presenten una major petjada hídrica que els vegetals. Així mateix la petjada hídrica és més elevada si la producció és industrial (www.eco-huella.com).

Veure l'estudi «**Carn de canó**» de Justícia Alimentària.

- Dades rellevants: Més de 80 000 morts anuals a l'Estat espanyol s'atribueixen a malalties associades a l'alimentació insana (Campanya «**Enverina'm**» de Justícia Alimentària).
- El 2016, les dones ocupaven el 26 % dels llocs de feina directius a les empreses espanyoles (Font: Estudi *International Women in business 2016* de Grant Thornton). Es pot reflexionar sobre per què els grans xefs són homes.

Activitat 2.2. L'altre preu de l'hamburguesa

60 min

Agrupació: Gran grup.

Desenvolupament:

1. Es demana que es fixin en el preu de l'hamburguesa que es va dir a l'inici: creis que el preu que han de pagar el medi ambient i les persones és menor o major? Es deixa la pregunta oberta. Per descobrir-ho es construeix una graella com la següent (aquesta taula es pot dibuixar a la pissarra):

Preu en € de l'hamburguesa	Preu per les persones	Preu ambiental
Es posa el preu que van dir a l'inici de la sessió.		

2. Per a omplir la graella es treuen a dues persones voluntàries. Una s'encarrega del preu per les persones –per la pagesia i la salut de les persones consumidores– i una altra del preu ambiental. L'objectiu serà crear un llistat de possibles conseqüències. Per fer-ho es poden plantejar les següents preguntes, reprenent la reflexió sorgida en l'activitat anterior.
 - ? Quines son les conseqüències del funcionament d'aquest tipus de cadena productiva?
 - ? Com afecta al medi ambient? I a la pagesia? I a la salut de les persones consumidores?
3. Una vegada emplenada la graella es reflexiona sobre els resultats.
4. Finalment, per acabar la sessió es llancen les següents dues preguntes:
 - ? Amb quina freqüència acostumeu a anar a establiments com aquest?
 - ? Coneixeu establiments més ètics i saludables als que podeu anar?

05

TERCERA SESSIÓ

1 h 45 min

Construint alternatives

OBJETIUS DIDÀCTICS	CONTINGUTS	ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Construir i compartir alternatives que puguin portar a terme en la seva pràctica professional amb l'objectiu de cuinar de manera responsable. <input checked="" type="checkbox"/> Conèixer la temporada de consum dels aliments. <input checked="" type="checkbox"/> Entendre el consum d'aliments de temporada com una eina per cuinar de manera més sostenible. 	<p>Alternatives per cuinar de forma responsable.</p> <p>Aliments de temporada.</p>	<p>3.1. Què puc fer per cuinar de manera més responsable?</p> <p>3.2. Mural de temporada.</p>

ESCENARI DIDÀCTIC: Aula normal.

RECURSOS DEL CENTRE: Cap.

RECURSOS: Tros de paper continu. Sis còpies de l'Annex 1.
Els aliments hauran d'estar retallats.
Cada joc d'aliments haurà d'anar dins d'un sobre. Sis còpies de l'Annex 2.

Activitat 3.1. Què puc fer per cuinar de manera responsable?

45 min

Agrupació: Per parelles i en gran grup.

Desenvolupament:

Sota la pregunta que porta per títol l'activitat, l'alumnat anirà aportant accions que ens porten cap a una cuina més justa, saludable i sostenible.

1. Es fa un repàs participatiu sobre el que s'ha fet en les sessions anteriors. Posteriorment es llança la pregunta i se'ls demana que primer facin un llistat amb el seu company o companya per després posar-ho en comú amb la resta.
2. Després, una persona voluntària sortirà a apuntar en un paperògraf que porti per títol el nom de l'activitat totes les accions que vagin sortint. Aquest paperògraf es quedarà a la classe, ja que la informació serà útil per la següent sessió.



Alguns exemples d'accions són: utilitzar aliments locals²/ de temporada/ ecològics/ frescos; evitar l'ús d'aliments processats; tractar de disminuir el malbaratament alimentari; comprar en petits establiments; reduir la utilització de carn, etc. És important que quan es van posant les diferents opcions es justifiquin. Es poden anar llançant preguntes del tipus: Per què és millor utilitzar els aliments frescos? Què passa amb els aliments processats?

A més d'aquestes accions el o la docent demanarà per coses concretes que poden fer per cuidar el medi ambient mentre estan cuinant. Per exemple, mecanismes per estalviar energia i aigua –no deixar córrer l'aigua, utilitzar utensilis de cuina de materials com ferro, ceràmica o vidre, que retenen millor la calor, etc. / Mecanismes per reduir els residus –evitar que els ingredients vinguin embolicats en plàstic, reciclar, etc.

Sobre aquests productes, es farà una reflexió del fet que són aliments «quilomètrics» que generen molt CO₂ per arribar al nostre plat ☹️els nostres aliments viatgen uns 5 000 quilòmetres de mitjana. També solen ser produïts en condicions d'explotació laboral i en moltes ocasions les famílies camperoles són expulsades de les seves terres per poder cultivar-les, tal i com es veia al videojoc. Per aquesta raó, en cas de consumir-los, es recomana escollir els que tenen el segell de comerç just ☹️el docent o la docent pot portar algun envàs perquè l'alumnat vegi com és aquest segell. El producte pot portar també el segell d'ecològic, i així ens permetrà mostrar també aquest identificatiu.

² Quan parlem d'aliments locals, si no surt al debat el tema dels aliments que no es poden cultivar al nostre país, plantejar la pregunta: Però hi ha aliments com el cacau, el cafè o la pinya que no tenim, que fem en aquests casos? Es planteja la possibilitat, per exemple, d'utilitzar productes alternatius com ara la garrofa enlloc del cacau.

En general, volem remarcar que aquestes opcions són les ideals, però que no sempre és possible que el 100 % dels teus ingredients compleixin totes les característiques. Es pot posar com exemple que en restaurants km 0, que tracten de regir-se acord amb aquests principis (es parlarà d'aquests restaurants durant la pròxima sessió) perquè un plat es consideri de km 0, almenys el 40 % dels seus ingredients han de ser d'origen local (produïts a menys de 100 km).

Per enllaçar amb la següent activitat és important que surti la qüestió dels aliments de temporada. Si no surt, la docent o el docent ho explicarà.

Activitat 3.2. Mural de Temporada

60 min

Agrupació: En grup. Reflexió posterior: gran grup.

Desenvolupament:

Es demana a l'alumnat si saben quins aliments corresponen a cada temporada. Per comprovar si efectivament ho saben es fa la següent activitat en format concurs.

Es divideix la classe en grups de d'entre 4 i 5 persones. A cada grup es fa entrega dels requadres de les diferents temporades (Annex 1), un tub de cola en barra, un sobre amb les imatges dels diferents aliments (es troben a l'Annex 1. El docent o la docent els portarà retallats i cada joc d'aliments ficat en un sobre).

Se'ls demana que col·loquin cada aliment a la temporada en què es mengen. Una vegada acabin, és el moment d'avaluar. Guanya el grup que més hagi encertat. Per avaluar s'intercanvien els cartells entre els diferents grups i se'ls dona un cartell on aparegui tot de forma correcte (Annex 2). El propi alumnat és qui dirà el nombre d'encerts i errors dels seus companys i companyes.

Al finalitzar l'activitat explicada es fa una reflexió col·lectiva.

Possibles preguntes per a la reflexió:

- ? Quants errors heu tingut?
- ? Per què creis que, a vegades, no sabem de quina temporada és l'aliment?
- ? Quins avantatges tenen els aliments de temporada?
- ? Què podem fer per tal de tenir els aliments en altres temporades sense causar impactes negatius en el medi ambient? Parlem de la possibilitat que ofereixen les conserves i com tradicionalment les dones les han elaborat per a la alimentació familiar.

06

QUARTA SESSIÓ

60 min

La cuina sostenible: una realitat

OBJETIUS DIDÀCTICS	CONTINGUTS	ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Posar en pràctica el que s'ha après. <input checked="" type="checkbox"/> Entendre la cuina «sostenible» com una possible sortida professional. 	<p>Críteris que fan que una recepta sigui «justa i sostenible».</p> <p>Restaurants que es regeixen d'acord amb els principis de la sobirania alimentària.</p>	4.1. Rol play. <i>Xef sostenible.</i>

ESCENARI DIDÀCTIC: Aula normal.

RECURSOS DEL CENTRE: Equip de projecció: projector/PC.

RECURSOS: Cartolines, retoladors.

Activitat 4.1. Rol Play. Xef Sostenible

60 min

Agrupació: En grup.

Desenvolupament:

1. S'explica a l'alumnat què és un restaurant *slow food* i es remarca que tracten de funcionar de manera coherent als principis treballats en les sessions. A més del moviment *slow food* es pot parlar d'altres plataformes o associacions que funcionen a nivell local tenint en compte principis de la sobirania alimentària. Es recorden quines són les accions concretes que es poden portar a terme per cuinar de manera responsable.
2. Posteriorment se'ls conta la següent història:

Les persones propietàries d'un restaurant slow food, una estrella Michelin, van a contractar a l'equip de cuiners i cuineres. (el professorat farà el paper de les persones propietàries i l'alumnat de cuiners i cuineres).

Ens trobem a la darrera fase del procés de selecció. Moltes persones han quedat desqualificades i elles són les finalistes. Totes han demostrat, sobradament, que saben cuinar.

Durant la darrera i definitiva tasca han de demostrar que, a més, els seus plats són els més sostenibles. El que han de fer els candidats és «vendre» una recepta explicant per què la seva recepta és la millor des del punt de vista de la sostenibilitat i justícia.

3. Es divideix l'alumnat en «equips de cuiners i cuineres» (grups de 5-6 persones), i se'ls indica que poden utilitzar els mitjans que vulguin per la seva exposició (cartells, PowerPoint, etc.), i que hauran d'actuar com si fossin cuiners i cuineres de veritat. Per preparar el contingut de la seva exposició hauran de tenir en compte els aspectes que van sortir a l'activitat 3.1.
4. Després de deixar a l'alumnat el temps necessari, comencem les exposicions. El professorat –persones propietàries del restaurant– podran fer preguntes i decidiran quin és l'equip guanyador.
5. Finalment s'explicarà la sessió de continuïtat. De cara a la trobada amb l'alumnat d'agrària han de dissenyar receptes sostenibles en les que detallin els ingredients i procés, i també explicar, tal i com ho han fet a la sessió, per què és sostenible. A més hauran d'explicar a la resta d'assistents totes les activitats que han fet, el que han après i el que més els ha cridat l'atenció.

07

SESSIÓ DE CONTINUITAT

60 min

De la teoria a la pràctica: Mostra gastronòmica sostenible

OBJETIUS DIDÀCTICS	CONTINGUTS	ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none"> ☑ Portar allò après a l'acció. ☑ Mostrar en la pràctica que hi ha alternatives reals i factibles per contribuir a crear un món més just i sostenible. 	<p>Receptes sostenibles i saludables.</p> <p>Cohesió i coneixement dels seus iguals en altres especialitats.</p>	<p>5.1. Disseny i elaboració de receptes sostenibles.</p>

ESCENARI DIDÀCTIC: A criteri del professorat

RECURSOS DEL CENTRE: A criteri del professorat

RECURSOS: Per la mostra gastronòmica de la trobada: matèria prima ecològica, estris de cuina.

Activitat 5.1. Disseny i elaboració de receptes sostenibles

Duració: a criteri del professorat

Agrupació: A criteri del professorat.

Desenvolupament:

A la trobada amb cicles formatius d'agrària, l'alumnat d'hostaleria realitzarà una mostra gastronòmica d'acord amb els principis de la sobirania alimentària. Per portar-ho a terme, han de dissenyar prèviament receptes sostenibles i saludables. Aquestes receptes han de constar, almenys, dels següents punts:

- Ingredients (per a X comensals)
- Introducció
- Preparació
- Explicació de per què és una recepta sostenible i saludable. Per això podem tenir en compte els següents ítems:
 - **Origen de la matèria prima.** Quilòmetres que ha recorregut des del camp a la taula. Com menys millor. Si són aliments que no es produeixen aquí i venen d'altres països, cal indicar si procedeix de comerç just i responsable.
 - **Lloc on s'ha comprat la matèria prima.** S'ha d'especificar si s'ha obtingut directament del productor o productora o de quin tipus de comerç s'ha adquirit. En aquest cas, si és petit comerç millor.
 - **Temporalitat dels aliments.** Cal especificar la temporada de la recepta. En el cas d'utilitzar aliments d'altres temporades en forma de conserves indicar-ho.
 - **Utilització d'aliments frescos.** Com més ingredients frescos i menys processats millor.
 - **Mètode de producció dels aliments.** Com més proper de la producció ecològica millor.
 - **Perfils nutricionals.** La recepta no ha de tenir un contingut excessiu de sucres, sal o greixos saturats.
 - **Ús eficient de l'energia durant la cocció.** Cal indicar com estalviar aigua i energia. Per exemple, utilitzant electrodomèstics que consumeixin menys energia, o utilitzar estris de cuina de materials que retenen millor la calor.
 - **Ús eficient de l'aigua durant la cocció.** S'han d'indicar mecanismes per estalviar aigua. Per exemple, reutilitzar l'aigua o no deixar córrer l'aigua.
 - **Reducció de residus i malbaratament alimentari.** Cal indicar mecanismes per reduir residus. Per exemple, evitar l'ús de plàstics. També convé indicar mecanismes per reduir el malbaratament. Per exemple, reutilitzar les sobres per fer altres plats.

A més de preparar les receptes, l'alumnat haurà de preparar la seva intervenció a la trobada. En aquesta haurà de:

- Contar a l'alumnat d'agrària el que han après i resumir les diferents activitats realitzades: sessions a l'aula, *showcooking* i visita, remarcant el que més els ha cridat l'atenció.
- Presentar els diferents plats dissenyats explicant els criteris tinguts en compte, tal i com ho van fer a la quarta sessió.

08

PROPOSTA D'AVALUACIÓ

La proposta d'avaluació que segueix està encaminada a valorar no tan sols l'assimilació i integració de coneixements –cognitius, emocionals, procedimentals–, sinó també el desenvolupament de capacitats que enforteixen la construcció de subjectes crítics amb actitud transformadora: responsabilitat, consciència crítica, i compromís amb l'equitat i la justícia social.

Sugerim aquí dues rúbriques per avaluar diferents dimensions integrades en el procés d'aprenentatge resultants d'aplicar aquesta guia. En concret:

- Rúbrica d'observació de gènere. ¡¡¡Posa't les ulleres liles!!!
- Rúbrica d'avaluació del treball grupal

Es recomana que l'alumnat tingui presents les rúbriques des de l'inici de les sessions.

RÚBRICA D'OBSERVACIÓ DE GÈNERE

	EXCEL·LENT	NOTABLE	SUFICIENT	INSUFICIENT
	EQUITAT DE GÈNERE I BONA CONVIVÈNCIA	BON POTENCIAL PER A RELACIONS EQUITATIVES	TENSIONS QUE PODRIEN TENIR INFLUÈNCIA DE GÈNERE	DESIGUALTAT DE GÈNERE
Com s'han format els grups? Tendeixen a formar grups segregats o mixtos?	S'agrupen d'una manera equilibrada.	La majoria de grups són mixtos.	En general són segregats, alguns mixtos.	Totalment separats.
Com es reparteixen els rols dins dels grups? Parem especial atenció a:	S'estableix rotació de rols perquè totes les persones desenvolupin capacitats diverses (lideratge, representació, comunicació...).	En la majoria de grups s'han repartit les tasques i rols de manera equitativa, però no en tots.	En la majoria de grups el repartiment té biaix de gènere.	Les noies se solen ocupar més de tasques de suport i mediació que de lideratge i representació.
Quantes de les persones portaveus dels grups són noies?	Més del 60 %.	Al voltant del 60 %.	Amb prou feines un 30 %.	Cap.
Es tenen en compte de la mateixa manera les necessitats i interessos de nois i noies en els grups de treball?	Les necessitats i interessos de nois i noies s'escolten i representen en relació a la seva coherència amb el treball que s'està desenvolupant sense cap diferència pel que fa a qüestions de gènere.	Les necessitats i interessos de noies i nois s'escolten aparentment amb igualtat, però, en el conjunt del treball final s'observa més representació de les opinions dels nois, i no es valoren, implícitament, les aportacions de les noies de la mateixa manera.	Les necessitats i interessos de les noies aparentment s'escolten però tenen poc reconeixement i representació en el treball grupal.	Les necessitats i interessos de les noies solen quedar-se en segon pla, les seves aportacions s'infravaloren o no se'ls dona importància en el desenvolupament del treball en grup.
S'han detectat interrupcions a l'hora de parlar?	Respecten el torn de paraula i escolten les opinions de la resta.	Pràcticament no hi ha hagut interrupcions, i quan n'hi ha hagut no s'ha observat desviació per motius de gènere.	N'hi ha hagut algunes i majoritàriament han afectat les noies.	Hi ha hagut interrupcions constants i majoritàriament han afectat les noies.

	EXCEL·LENT	NOTABLE	SUFICIENT	INSUFICIENT
Hi ha hagut algun conflicte o tensió per motius de gènere?	<p>El grup té una bona harmonia i ha desenvolupat la capacitat d'intervenir de forma positiva per regular els possibles conflictes que sorgeixin per qüestió de gènere.</p>	<p>Pràcticament no hi ha hagut tensions i el grup les ha resolt amb normalitat.</p>	<p>Hi ha algunes tensions en aquest sentit, però puntuals/no identifico si tenen a veure amb el gènere.</p>	<p>Faltes de respecte, no fer cas d'algu o discriminacions. Sovint es produeixen envers les noies o qualsevol persona, però en relació amb la imatge o els estereotips de gènere («ser marieta», «marimacho», gras, prim, etc.).</p>
S'han abordat els continguts des d'una perspectiva de gènere?	<p>Són conscients de la necessitat d'acudir a fonts d'informació que visibilitzin el paper de les dones en l'àmbit de l'alimentació (feina productiva, reproductiva i de cures, comunitària).</p>	<p>Gairebé sempre són conscients de la necessitat d'acudir a fonts d'informació que visibilitzin el paper de les dones en l'àmbit de l'alimentació (feina productiva, reproductiva i de cures, comunitària).</p>	<p>Només en alguns casos han estat conscients de la necessitat d'acudir a fonts d'informació que visibilitzin el paper de les dones en l'àmbit de l'alimentació (feina productiva, reproductiva i de cures, comunitària).</p>	<p>Gairebé mai són conscients de la necessitat d'acudir a fonts d'informació que visibilitzin el paper de les dones en l'àmbit de l'alimentació (feina productiva, reproductiva i de cures, comunitària).</p>
	<p>A l'hora de valorar la bondat de cadascun dels models alimentaris han observat l'impacte (positiu/negatiu) que tenen sobre les dones i la seva capacitat per crear equitat entre homes i dones.</p>	<p>A l'hora de valorar la bondat de cadascun dels models alimentaris han observat l'impacte (positiu/negatiu) que tenen sobre les dones.</p>	<p>A vegades han assenyalat algun impacte positiu/negatiu de cada model alimentari sobre la vida de les dones.</p>	<p>No són capaços d'assenyalar impactes positius/negatius de cada model alimentari sobre la vida de les dones.</p>



- Enfocament de cures
- Llenguatge inclusiu, ne sexista
- Apoderament de les noies
- Coneixement no androcèntric
- Consciència i pràctica de drets
- Relacions de poder no autoritàries

RÚBRICA D'AVALUACIÓ DEL TREBALL GRUPAL

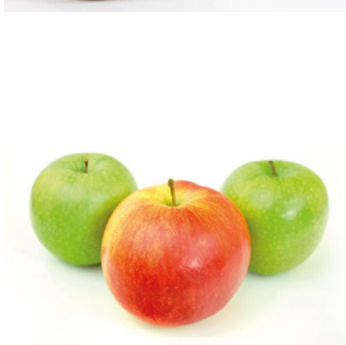
	MOLT COMPETENT	COMPETENT	MILLORABLE	INSUFICIENT
Satisfacció pel treball en equip	Ha mostrat una elevada satisfacció per poder treballar en grup i de forma col·laborativa.	S'ha sentit còmode en el treball de grup i ha pogut participar de manera col·laborativa.	Ha participat sense entusiasme però amb correcció i de manera col·laborativa.	No s'ha sentit a gust treballant en equip.
Realització de les tasques grupals	Ha mantingut una actitud positiva i proactiva, aportant les seves capacitats al grup i aprenent de les de la resta de companyes i companys. Ajuda a crear un ambient de treball adequat i accepta les crítiques i recomanacions de la resta de companys/es.	Ha mantingut una actitud activa i s'ha responsabilitzat de les tasques que li han correspost. Sol ajudar a crear un ambient de treball adequat i accepta la majoria de crítiques i recomanacions de la resta de companys/es.	Ha fet les tasques assegurant el mínim necessari, però sense implicar-s'hi més. No ajuda a crear un ambient de treball adequat i no sol acceptar les crítiques ni les recomanacions de la resta de companys/es.	No sempre ha complert amb les tasques assignades pel que fa al temps i la forma de fer-les. Crea mal ambient de treball. Critica els i les companyes, però no accepta les crítiques de la resta.
Responsabilitat individual	Ha complert amb totes les activitats assignades. Organitza molt bé les tasques i administra el temps de manera eficient.	Ha fet la gran majoria d'activitats. Organitza bé les tasques i el temps per fer-les.	Només ha fet algunes de les activitats proposades. La planificació de les tasques i l'organització del temps són millorables.	No fa cap activitat. La planificació de les tasques és caòtica i els temps previstos clarament insuficients.

	MOLT COMPETENT	COMPETENT	MILLORABLE	INSUFICIENT
Presentació de les tasques	Les tasques presentades son excel·lents i els continguts – que incorporen l'enfocament de gènere – s'aborden partint d'un enfocament interdisciplinari. S'argumenta amb precisió la lògica que porta a defensar la sobirania alimentària davant el model agroindustrial.	Les tasques presentades son molt bones i els continguts s'aborden des d'un enfocament interdisciplinari, l'enfocament de gènere només s'aplica en alguns apartats. S'aporten prou raons per defensar la sobirania alimentària.	Les tasques presentades son correctes, els continguts no tenen un enfocament interdisciplinari, l'enfocament de gènere es tracta en un apartat. S'aporten algunes raons per defensar la sobirania alimentària.	Les tasques presentades son confuses i l'estructura deficient. Presenta errors en la descripció dels models alimentaris.
Participació	Demostra gran interès pels temes abordats, formula preguntes pertinents, hi contribueix amb les seves opinions i reflexions, participa activament dels debats de classe i es mostra atent i obert als arguments dels companys i companyes.	Demostra interès pels temes abordats, hi contribueix amb les seves opinions i reflexions, participa activament dels debats de classe.	Demostra interès moderat pels temes abordats, participa dels debats de classe en la mesura que se li demana la seva opinió o les seves reflexions sobre les qüestions de debat.	Mostra poc interès pels temes abordats, té dificultats per mostrar les seves opinions i reflexions i només participa dels debats de classe si és imprescindible.

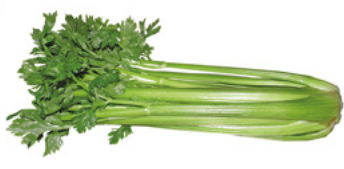
	MOLT COMPETENT	COMPETENT	MILLORABLE	INSUFICIENT
Actitud i valors	Es mostra més crítica gràcies a la informació que ha rebut.	Comença a mostrar-se més crítica gràcies a la informació que ha rebut. Valora el problema presentat des d'un enfocament local-global. Comença a ser conscient de la interrelació existent entre hàbits de consum i problemàtiques actuals de salut, mediambientals, econòmiques i socials. Està disposada a fer alguns canvis per practicar una alimentació més saludable i amb un consum més responsable. Mostra solidaritat i empatia amb les realitats properes i amb la conservació del planeta.	Poc esperit crític, tendeix a repetir el que diu la informació de la que disposa. Aborda el problema presentat únicament des d'aspectes connectats amb la seva realitat quotidiana. Té dificultats per traçar la interrelació existent entre hàbits de consum i problemàtiques actuals de salut, mediambientals, econòmiques i socials. Es mostra disposada a fer els canvis en l'alimentació que no li suposin renunciar al model poc saludable i sostenible que ha mantingut fins al moment. Mostra poca solidaritat i empatia davant els problemes socials i ambientals presentats.	Té dificultats per analitzar la informació críticament. Fa lectures inconnexes i/o parcials de la problemàtica de l'alimentació. No és capaç de comprendre la interrelació existent entre hàbits de consum i problemàtiques actuals de salut, mediambientals, econòmiques i socials. No mostra disposició a assumir canvis per practicar una alimentació més saludable i amb un consum més responsable. No es mostra solidària amb les persones pobres ni amb el planeta i, a més, fa comentaris desafortunats i/o poc respectuosos.

ANNEXOS









PRIMAVERA

ESTIU

TARDOR

HIVERN



TOT L'ANY

PRIMAVERA



ESTIU

TARDOR



HIVERN



TOT L'ANY

Alimentacció és la proposta educativa de Justícia Alimentària i Hegoa per promoure un model alternatiu d'alimentació basat en els principis de la Sobirania Alimentària, on el centre escolar es converteix en institució compromesa amb la bona alimentació i la sostenibilitat de la vida.

Des de **Alimentacció** acompanyem al professorat i alumnat a través de formacions, tallers, recursos didàctics, etc. amb l'objectiu de generar consciència crítica i mobilitzar la comunitat educativa davant les conseqüències socials, econòmiques i ambientals que es deriven del nostre model alimentari (producció, distribució, comercialització i consum). Aquesta iniciativa socioeducativa aborda la qüestió de l'alimentació amb un enfocament global, des de les perspectives de gènere i sostenibilitat. **Alimentacció** compta amb el suport de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID).

