



*«Zibilizazioa zure erosketen beharrea dago eta horregatik asmatu ditu produktuak, ogitik hasi eta drogetara arte. Behar duzuna baino gehiago kontsumitzea haien interesekoa da horrela beti egongo zarelako haiekin zorretan, eta beste batzuk izango dira lapurretan dabiltzanak»*

Def Con Dos – [Muere en paz1](#)

***Ba al zenekien jaten dituzun ia elikagai guztiak (zuk eta biztanleriaren zati handi batek ere bai) gai kimiko eta sintetiko eta petrolio kopuru izugarriarekin ekoizten direla? Edo, bestela esanda: janaria irensteaz gain, zure osasunari eta planetaren osasunari eragiten dioten gai toxiko asko hartzen ditugu. Baina posible al da petroliorik ez jatea?***

**IRAKASLEARENTZAKO TXOSTENA**

Patricia Gómez Ruiz

hezkuntza@justiciaalimentaria.org

Tel.: +34 652 392 057

---

#### EKIMENAREN SORTZAILEAK



#### LAGUNTZAILEAK





## HELBURUAK

**Ikastetxeko hezkuntza-komunitate osoari gure dietako elikagai askoren osagaiak eta kalteak ezagutaraztea, bai eta egoera hori arazotzat jo eta desnaturalizatzea ere, kasu batzuetan elikagaiak desagerrarazteko alternatibak proposatzea, edo beste batzuetan elikagaiak murriztea.**

**Zentroan ekintzak burutzea elikadura jasangarri, hurbil eta orekatuaren garrantziaz kontzientziatzeko, gizartearentzat garrantzitsuak diren zenbait arazo (gosea, pobrezia, malnutrizioa, osasuna, ustiapena, larrialdi klimatikoa, etab.) leuntzeko.**

*Sortutako materiala beste gune batzuetan zabalduko da; esate baterako, ikasleak praktikak egitera joango diren lantokietan eta ikastetxean bertan, hezkuntza-komunitate osoak kontzientzia hartzeko.*

## PUBLIKOA

Elgoibarko Meka BHIko Dietetika eta Nutrizioko ikasleak

## TESTUINGURUA

Elikaduraren Munduko Eguna 1979an sortu zuen Nekazaritza eta Elikadurari buruzko Nazio Batuen Erakundearen Konferentziak, eta Nazio Batuek 1980ko abenduko 35-70 Ebazpenean aldarrikatu zuten. Urriaren 16a aukeratu zuten, 1945. urteko egun hartan FAO sortu baitzen.

Elikadura eta Nekazaritzarako Nazio Batuen Erakundearen egoitzan (FAO-Roma) egindako ekitaldi batean, 2024ko Elikaduraren Munduko Foroaren xehetasunak ezagutarazi ziren, besteak beste, aurtengo gaia: [Elikadura ona denontzat, gaur eta bihar.](#)

Aurten, Foroaren jarduerak amaitzeko —urtebeteko iraupena du—, ekitaldi nagusi bat egingo da urriaren 14tik 18ra. Hauei buruzko saioak egingo dira ekitaldian: munduko gazteen ekintza, zientzia eta berrikuntza eta Hand in Hand ekimenaren inbertsio-foroa. Gainera, 2024ko Elikaduraren Munduko Foroan Nazio Batuen Nekazaritzaren Hamarkadaren aldi erdiko foroa nabarmenduko da. Gazteek zuzendutako gune tekniko eta arautzaileetan integratua dago, eta helburua da familia-nekazaritza nekazaritzako elikagaien sistema askotariko, berritzaile eta dinamikoen funtsezko oinarri gisa ospatzea.

✓ **Horrekin guztiarekin, ikasleei proposatzen zaie ikastetxean ekintza bat egitea, elikadura osasungarria izatearen garrantziaz eta premiaz eta elikadura osasungarriak elikaduraren eta gizartearen paradigma osoan duen eraginaz sentsibilizatzeko.**

## SAIOAK

**SEKUENTZIA 8 momentu 5 saiotan / 8 ordu gehi amaierako saioa.**

### Laburpena:

- ✓ Arazoa banaka eta taldeka aztertzea.
- ✓ Ikasketarako eremuak detektatu eta horien analisiak egitea.
- ✓ Ondorioak bateratzea.
- ✓ Talde-lana (sakontzeko fasea: irakurketa, menuen appak).
- ✓ Ikastetxeko erakusketarako ideiak eta ekintzak garatzea.
- ✓ Taldekako aurkezpena - feedbacka.
- ✓ Gelakideei/ordezkariei aurkezpena egitea.
- ✓ Erakusketa ikastetxean.

***Lehen saioa baino lehen, irakasleek proiektua planteatuko dute eta galdera botako die (ba al zenekien...), ikasleak kokatuta etor daitezen saiora.***

[1. saioa - 2 h] urriak 4 (Bidezko Elikadurarekin)

20' | AURKEZPENA

30' | EZTABAIDA

Eztabaida talde handian: zer iradokitzen die lehen planteamenduak? Ba al zenekien jaten dituzun ia elikagai guztiak (zuk eta biztanleriaren zati handi batek ere bai) gai kimiko eta sintetiko eta petrolio kopuru izugarriarekin ekoizten direla? Edo, bestela esanda: janaria irensteaz gain, zure osasunari eta planetaren osasunari eragiten dioten gai toxiko asko hartzen ditugu.

✓ *Hauei buruz ateratzen joango diren hausnarketak apuntatzen/sailkatzen joango gara: azterketa-eremuak, arrazoiak, ondorioak, eraginak, tartean dauden sektoreak, aukerak, alternatibak, kezka eta abar.*

## 10' | IRAKURKETAK

Banakako irakurketa [\*Alimentación adicta al petróleo\*](#) haien interes/eremuei buruz hauta dezaten, eztabaidan ere atera dena oinarri hartuta; adibidez:

- a. osasuna, dieta, bizi-ohiturak
- b. nekazaritzako makineria, garraioa
- c. pestizidak, ongarriak, animalien elikadura (asteburuan, ikus ezazue dokumental hau: harrituta geratuko zarete: [\*Ámame encarnecidamente\*](#))
- d. gia eskubideak
- e. ontziak eta plastikoak (berotegiak)
- f. genero-ezberdintasunak elikaduran (ekoizpenetik platerera)

## 60' | TALDEKO LANA

Taldeak egingo ditugu ikertzen/sakontzen duten interes/eremuen arabera, eta talde bakoitzak, interes/kezka horien arabera antolatuta, irakurketan edo irakurketetan deigarria iruditu zaionaren azalpen labur bat egingo du, haiei erreferentzia eginez.

✓ *Talde bakoitzak **txosten** bat egingo du, eta sekuentzia honen amaieran entregatuko du, 1. ERANSKINEAN dagoen eskemari jarraituz.*

Taldeka irakurtzea eta ideia nagusiak definitzea (lehen azterketari gehituko dizkiogu), urriaren 16ko ekintzetan pentsatzen joateko:

[\*Estos 20 alimentos contienen petróleo y toxinas.\*](#)

[\*Ensaladas en bolsa, cóctel de pesticidas\*](#)



«Ekoitzitako elikagaien heren bat alferrik galtzen da munduan; horrek eragin negatiboa du planetan, elikagai horien atzean baliabide-gastua, isurketa eta lana dagoelako. Horregatik, oso garrantzitsua da bai elikagai jasangarriagoak erostea bai horiek zaborretan amaitzea saihestea».

Anima itzazue ikasleak etxean beste irakurketaren bat egitera, haiek bilatutakoa, ahalik eta gehien jakin dezaten gaiari buruz.

✓ 2. saiorako, taldekide bakoitzak asteko menu bat ekarriko du etxetik idatzita, eta, guztien artean, aztertu beharreko menu bat aukeratuko dute.

|2. saioa - 3 h| urriak 7 (Bidezko Elikadurarekin)

60' | OHIKO MENU BAT AZTERTZEA

Jende arruntak jaten duena, etxekoa, landutako zenbait dimentsiotan duen eragina neurtzeko. Taldekide bakoitzak asteko menu bat ekarriko du etxetik idatzita, eta, guztien artean, aztertu beharreko menu bat aukeratuko duzue. Horretarako dauden aplikazioetako batzuk erabili ahalko dituzte:

<http://alimentoskilometricos.org/>

<https://www.comidacritica.org/2020/07/02/comidaprueba-una-app-para-conocer-la-huella-ambiental-de-nuestros-alimentos/>



✓ Lortutako datuak eta hausnarketak oso erabilgarriak izango dira bai talde bakoitzak egingo duen ekintza bai **TXOSTENA** egiteko.

## 120' | TALDEKO LANA

Ikastetxerako proposamenak diseinatu eta egitea, hala nola bideoak, kartelak, erakusketak, jolasak, kanpainak...

Pentsa dezatela pixkanaka ikastetxeko ikaskideei egingo dieten ekintzaren aurkezpen/erakusketa formatua. [FAOren lehiaketa ere badago](#).. Animatu eta parte hartu (gehienezko adina 19 urte)!

## |3. saioa - 1,5 h| urriak 8 (Bidezko Elikadurarekin)

Talde bakoitzaren proposamenak aurkeztea, elkarrekin eztabaidatzea eta hausnartzea (irakasleen eta ikaskideen feedbacka), gogoeta horietako bakoitzetik ateratako ikaskuntzekin, zalantzekin, aldrebeskeriekin, hobetzeko puntuekin... Horretarako zenbait galdera:

- Zer topatu duzue **petrolioaren jaten ari garela ziur izatearen aukerari** buruz?
- Zuen ustez, zer arazo sortzen ditu ikusi duzuen **jonki (mendeko) elikatze-eredu** horrek? Zein zentzutan da bi norabidekoa elikaduraren eta nekazaritzaren arteko mendekotasuna?
- Zuen ustez, nolakoa litzateke mundua toxikorik gabeko elikagaiak baleude? Zuen ustez, zein neurritan da hori posible? Nork irabaziko/galduko luke?
- Estrategia politikoei dagokienez (planak, nazioarteko akordioak, 2030 Agenda), zer eragin-mota dute horiek gizartearentzat garrantzitsuak diren arazoetan?

Beharrezkoa balitz, ekintzak doitzeko denbora.

#### |4. saioa - 1,5 h| urriak 9

Proposamenen entseguak, irakasleen laguntzarekin. Ikasleek badakite zer eta nola aurkeztuko eta defendatuko duten egindako lana, eta, beraz, entrega-eguna baino lehen egingo duzue tarteko saio hau.

#### |5. saioa - xx h| urriak 16 (gogoan izan: Elikaduraren Munduko Eguna)

Ikastetxeak ekintzak aurkeztea Elikaduraren Munduko Egunaren testuinguruan. Gonbidatutako ikasle bakoitzak txantilo bat (honakoa bezalakoa) izango du ekintza bakoitzaren edukia eta eragina baloratzeko, bertatik ikaskuntzak ateratzen jarraitzeko. 2. ERANSKINA.

**Ekoizpenak/ekintzak ikastetxean egongo dira ikusgai.**

**Txostenak urriaren 21a baino lehen entregatu beharko lirateke.**

## ZENBAIT EKINTZA ETA JARDUNBIDE EGOKIREN ADIBIDEAK:

- Ikastetxetik [zenbait makina automatiko kentzea](#). Dietetika eta Nutrizioko 2. mailako ikasleek egindako ekimena Miguel Barandiaran ikastetxean, Leioan (2020-2021 ikasturtea)
- Gabonak prestatzen

**#TEACHERS FOR FUTURE Spain**

# UNA NAVIDAD SIN "REGALOS BASURA"

## GUÍA DE COMPRAS

**Compra Ético**  
Invierte estas Navidades en cuidar tu planeta  
Orgánico, Comercio Justo  
Acorde a tu capacidad económica  
Sin plásticos y Sostenible

**Compra Local**  
Cuando compras en un pequeño comercio beneficias a personas que viven de ello, a veces incluso familias.  
Cuando compras localmente, inviertes dinero en personas de tu entorno (en lugar de llevárselo las grandes compañías)

**Haz-Fabrica-Crea**  
Piensa en la persona a la que le quieres regalar, busca qué le podría gustar y qué sería útil para ella.  
Haz una tarta, galletas, una comida para alguien que vive solo... algo especial lleno de cariño y dedicación.

**Compra de segunda mano**  
Visita mercadillos para : Detalles, amigos invisibles, algo que realmente quieran y/o necesiten..  
Practica el intercambio y el trueque ,hereda..  
Busca en la red apps de intercambio/segunda mano.

**Compra menos**  
Haz amigos invisibles con la familia, con los amigos..  
Regala experiencias en lugar de cosas (una cena fuera , entradas, una suscripción, ...)  
Compra un solo regalo a cada niño.

**#NavidadSinBasura**  
**#RegalaConsciente**  
Adaptado de [www.asustanablelife.co.uk](http://www.asustanablelife.co.uk)

**f** **ig** **tw** **en**  
[teachersforfuturespain.org](http://teachersforfuturespain.org)

- Infografiak



<https://sostenibilidadalimentaria.org/claves-para-la-transicion-hacia-una-alimentacion-sostenible-en-los-territorios/>

# IMPACTOS

## AMBIENTALES, en la SALUD y en los DERECHOS HUMANOS del PLÁSTICO en todo el ciclo de vida

**PLÁSTICO = PETRÓLEO**

### CICLO DE VIDA DEL PLÁSTICO



**Extracción, producción y transporte**



**Fabricación del plástico**



**Gestión de residuos plásticos**

#### Impactos AMBIENTALES

- Acaparamiento de recursos hídricos
- Contaminación del aire
- Destrucción de la tierra
- Contaminación de agua

- Aire, agua, tierra y aire contaminados (el refinamiento y polimerización de etileno libera residuos y sustancias tóxicas) afectando la agricultura, pesca y el consumo humano
- Vertidos químicos, explosiones o incendios

- Contaminación del agua
- Contaminación del aire (riesgo de sustancias químicas y aditivos tóxicos del plástico)
- Contribución al cambio climático

#### Impactos EN LA SALUD

- Agua para el consumo contaminada
- Enfermedades cardiovasculares y pulmonares por inhalación de aire contaminado

- Exposición a sustancias tóxicas y a contaminación

- En comunidades cercanas a las incineradoras: cáncer, problemas respiratorios, daños al sistema inmunológico o al sistema nervioso, daños a los riñones, a los ojos y la piel

#### Impactos EN COMUNIDADES

- Vulneración de derechos en las personas trabajadoras y en sus comunidades
- Amenazas a personas defensoras de derechos y de la tierra

- Agravación de la inseguridad alimentaria
- Falta de recursos educativos
- Falta de cobertura sanitaria

- Discriminación ambiental: los vertederos e incineradoras tienden a colocarse cerca de comunidades más vulnerables

- Erakusketa propioa edo erakunderen batek utzia.

GKEek eta elkarteek erakusketak uzten dituzte, beren mezua zabaltzeko. Herritarrak kezkatzen dituzten arazoei buruzko gaiak jorratzen dituzte, prozesu honetan jorratu duguna, kasu baterako.

Trantsizio Ekologikorako eta Erronka Demografikorako Ministerioa

<https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/exposiciones-del-ceneam/exposiciones-itinerantes/exposiciones-itinerantes-prestamo.html>

## 1. ERANSKINA, txostenerako:

- Azala (izenburua eta azpтитulua, data, irudi esanguratsua edo aipua eta egilea) eta azalaren barnealdea (egileen izenak, ikastetxearen izena, tutorea, ikasten ari den graduaren izena).
- Aurkibidea.
- Sarrera (2-3 orrialde), aztertutako eremua barne hartzen duena (arazoa/erronka), *Una alimentación adicta al petróleo* artikulutik abiatuta.
- Justifikazioa. Testuinguruari buruzko esparru teorikoa (bizpahiru orrialde): krisi ekosoziala, gizarte-aldaketarako tresnak eta estrategiak, akordioak (tokikoak eta nazioartekoak), GJHak, klima-aldaketa arintzeko politikak, etab. Kontsultatutako beste artikulua batzuen izenburuak jaso beharko dituzte (bizpahiru).
- Arazo/erronkarako proposatutako ekintzak. Fitxa-formatua izan daiteke: izenburua, helburua, zer publikori bideratua dagoen, non gauzatuko den, estrategiak, urratsak eta materialak.
- Hautatutako ekintza: argudioak, garapena eta praktikan jartzeko urratsak (orrialde bat).
- Ondorioak eta azken hausnarketa (orrialde bat).
- [Bibliografia \(APA 7th Style\)](#)

## 2. ERANSKINA, ebaluaziorako:

	1 gutxi	2	3	4	5 asko
Ekintzaren balorazio orokorra					
Mezua ondo ulertzen da					
Kausei, ondorioei eta pestizidarik gabeko elikadura bat izateko egin behar denari buruz hausnartzeko aukera ematen du.					
Gehiago dakit orain elikadurarako eskubideari eta elikadura-subiranotasunari buruz.					
Elikadura onaren eta nekazaritza onaren arteko erlazioa ulertzen dut.					
Ikasi dut merkatuaren arauak enpresa handien interesetatik hurbilago daudela.					
Kontsumo-alternatiba jasangarri, osasungarri eta bidezkoagoei buruzko alderdiak ditu.					
Hartu minutu batzuk eta laburbildu esaldi batzuetan zer ikasi duzun saio/aurkezpen hauetan					







**ALIMENTACIÓN**

ELIKADURA-JASANGARRITASUNAREN ALDEKO HEZKUNTZA-SAREA