A nosa alimentación

guía de actividades para iniciarse nos sistemas alimentarios locais

EuroEume

Deputación DA CORUÑA

Triunfa la basura disfrazada de comida: esta industria está conquistando los paladares del mundo y está haciendo trizas las tradiciones de la cocina local. Las costumbres del buen comer, que vienen de lejos, tienen, en algunos países, miles de años de refinamiento y diversidad, y son un patrimonio colectivo que de alguna manera está en los fogones de todos y no sólo en la mesa de los ricos. Esas tradiciones, esas señas de identidad cultural, esas fiestas de la vida, están siendo apabulladas, de manera fulminante, por la imposición del saber químico y único: la globalización de la hamburguesa, la dictadura de la fastfood. La plastificación de la comida en escala mundial, obra de McDonald's, BurgerKing y otras fábricas, viola exitosamente el derecho a la autodeterminación de la cocina: sagrado derecho, porque en la boca tiene el alma una de sus puertas.

Eduardo Galeano, El Imperio del Consumo, 2005

Autoría:
Euroeume
www.euroeume.org

Edición:
Decembro 2018

Euroeume
Rúa 8 de marzo, s/n, Edificio CAP
15320 As Pontes (A Coruña)
Tel.: 981 44 06 68

A nosa alimentación

O modelo alimentario é fundamental nunha educación emancipadora. Por múltiples razóns: permite comprender a nosa posición no planeta e a nosa interrelación co mesmo, as relacións existentes entre alimentación e saúde, entre a produción de alimentos e o impacto que esta ten no medio ambiente, sobre as relacións de desigualdade entre países "ricos" e "pobres" así como as consecuencias sobre as condicións de vida no futuro que poden provocar os modelos de produción non sostibles.

Desde o punto de vista dos contidos escolares, as actividades relacionadas cos sistemas alimentarios permiten abordar temas importantes na formación das persoas: fomentando a capacidade de análise crítica a partir da reflexión sobre a relación entre a nosa alimentación e como esta afecta á nosa saúde, ao entorno e as condicións de vida das persoas e as comunidades, e sobre as consecuencias sociais, económicas e ambientais que provocan as diferentes fases dun sistema agroalimentario: produción, distribución, comercialización e consumo.

Na actualidade o sistema agroalimentario industrial é un dos principais axentes da crise ambiental e social en curso por canto ten de pouco saudable, de contaminante, de xerador de situacións de desigualdade social e de precarización laboral.

Partindo da análise do sistema alimentario industrial, pódense explorar outras alternativas máis saudables e sostibles, introducindo conceptos que forman parte dos sistemas alternativos, como a Soberanía Alimentaria, a produción ecolóxica, o consumo local, os produtos de tempada, o comercio xusto, etc.

Traballar sobre sistemas alimentarios sostibles na aula constitúe unha oportunidade ao permitir;

- Fomentar hábitos saudables entre o alumnado,
- Mellorar a conciencia ambiental,
- Xerar actitudes críticas cos modelos de consumo actuais,
- Axudar a integrar o centro co seu contorno,
- Promover unha aprendizaxe significativa ao relacionar os contidos escolares cun aspecto tan esencial e cotiá como é a alimentación.

A estes obxectivos pódense sumar:

- Coñecer os impactos ecolóxicos, sociais e ambientais, que ten a produción de alimentos.

- Valorar o produto local pola súa importancia no coidado das persoas e da terra.

- Recoñecer a importancia do traballo dos productores de alimentos.

Falaramos de:

- Impactos económicos ecolóxicos e sociais do actual modelo de produción agroindustrial.

- Produción local como solución a algúns destes problemas.

- Principais produtos e produtores na comarca do Eume, Ferrol e Ortegal, os seus ciclos, insumos, etc.

Con esta guía pretendemos animar e facilitar o traballo neste eido propoñendo actividades para realizar na aula, que se complementan cunha visita a unha explotación agroecolóxica local, ou outras como pode ser a Casa do Mel de Goente (As Pontes), nas que realizaremos actividades que reforcen os contidos propostos para desenvolver na aula.

A través desta proposta didáctica pretendemos dar continuidade á incipiente relación iniciada cos centros de ensino da comarca do Eume, Ferrol e Ortegal a través do curso para profesorado "EDUCANDO EN VALORES PARA UN NOVO MODELO ALIMENTARIO" organizado por Euroeume e Seitura 22 en colaboración con VsF –Justicia Alimentaria, Hegoa e Agrupación Agroalimentaria do Eume. Neste caso proporcionando ao profesorado materiais para introducir contidos relacionados co universo da alimentación nas actividades educativas.

Asímesmo, apoiamonos en materiais propios como a "Guía de Sistemas Alimentarios Sostenibles", onde a demais de introducir varios conceptos relacionados cos mesmos presentamos aos diferentes produtores da comarca que traballan con produtos de calidade diferenciada.

Pero sobre todo, e moi especialmente, nas principais entidades que están a traballar neste ámbito desde fai anos e as que temos que agradecer o apoio e a inspiración recibidos: VsF-Justicia Alimentaria Global, HEGOA e FUHEM, entidades de referencia a nivel nacional no ámbito da educación sobre os modelos alimentarios sostibles, por compartir unha inxente cantidade de materiais educativos que conforman os contidos principais de esta publicación.

Se ben, destacaríamos o programa "**Alimentacción:** Red de Escuelas por un Mundo Rural Vivo", programa socio-educativo promovido por VSF Justicia Alimentaria Global, que parte da escola como eixo de actuación para reflexionar sobre a alimentación e cómo esta afecta ao entorno, a saúde e as condiciones de vida das persoas e das comunidades.

https://www.alimentaccion.net
https://justiciaalimentaria.org
http://www.fuhem.es

alimentacción
Red de escuelas por un mundo rural vivo

Actividades infantil e primaria

Para todas as actividades

Duración: 1 sesión

Espazo: Aula

Metodoloxía: Traballo grupal.

Recursos materiais:
Anexos dispoñibles na web de EuroEume.

Actividade 1: A historia de Marisa

Con esta actividade preténdese que o alumnado coñeza as diferenzas entre a agricultura ecolóxica e a convencional. Introducir ao consumo de produtos ecolóxicos.

En primeiro lugar pódese preguntar ao alumnado se coñecen como se producen os alimentos. E despois contarlles a Historia de Marisa (**ver Anexo I**) para traballar o concepto da horta e dos alimentos ecolóxicos.

A continuación podemos facer un mural entre todos que represente a horta de "Marisa" ou ben facer dibuxos individuais.

Actividade 2: A abella campeona

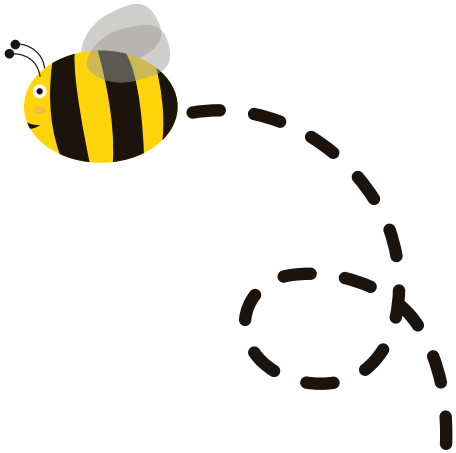
Os obxectivos desta actividade son achegar ao alumnado ás funcións que teñen na horta algún insectos, especialmente as abellas, valorar a importancia de non usar pesticidas e achegarse ao concepto da polinización.

Sentados en círculo, pódese comezar a actividade lembrando o que se fixo e aprendeu na sesión anterior, especialmente o concepto de horta e alimento ecolóxico a través do relato da Historia de Marisa.

Como na horta ecolóxica non hai veleno moitos bichos amigos van axudarnos a coidar da horta, alimentando a terra e acabando cos bichos que non queremos ter na terra porque comen as nosas hortalizas.

Explicar brevemente os diferentes tipos de bichos e as súas funcións: Descomponedores (miñocas, moscas, que axudan a que a terra recupere os alimentos), Controladores de pragas (xoaniñas, saltóns ou barbantesas, vespas, que se alimentan dos bichos que prexudican ás plantas que temos na horta), Polinizadores (abellas, bolboretas,... que facilitan que as plantas da horta e as árbores nos dean sementes ou froito pasando o pole das flores macho ás femias).

Contar o conto da abella campeona. (**ver Anexo II**. Onde tamén atoparedes fichas cos exemplos dos diferentes bechos comentados.)



Actividade 3: Levámoste á horta

O obxectivo desta actividade é que o alumnado coñeza as diferenzas fundamentais entre a agricultura convencional e a ecolóxica. Así como que coñeza que as froitas e verduras non se producen en todas as tempadas, e saber os diferentes produtos que saen das hortas no inverno e no verán.

Comézase a sesión explicando ao alumnado porque hai diferentes tempadas de produción da horta. Hai vexetais que precisan frío e días curtos para medrar, que son os da tempada de inverno, mentres que outros precisan calor e días longos, que son os da tempada de verán.

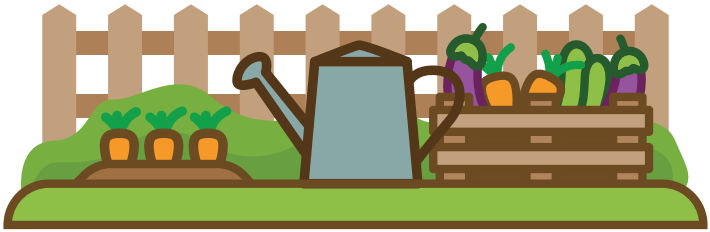
Utilizaranse dous paneis de cartulina ou fieltro, un correspondente a cada tempada de horta, que se poden colocar na pizarra, ou nunha mesa central arredor da cal sentarase o alumnado. Pedirlles que pensen que cultivos se corresponden con cada tempada, e utilizar as fichas dos produtos para ir colocando no panel da tempada correspondente. É mellor sacar todas as fichas de cada tempada xuntas para facilitar a asociación dos contidos e a aprendizaxe.

Se fixeron a actividade da Historia de Marisa pódense lembrar as diferenzas entre unha horta ecolóxica e unha horta convencional para introducir o que se pode e non pode utilizar nunha horta ecolóxica, preguntándolles que faríamos con cada un dos produtos que figuran nas fichas.

O que poda utilizarse en agricultura ecolóxica colócase nos paneis da horta e o que non apártase. Pódense introducir conceptos como a rega, os materiais que se poden usar para facer compost, etc.

A sesión pode rematarse pedíndolles que debuxen, individualmente ou en grupos, unha horta de verán ou de inverno, según se lles asigne.

No **Anexo III** atoparedes fichas que vos axuden a desenvolver a actividade.



Si vides de visita con nos á unha Horta ecolóxica:

A través da visita a unha produtora ecolóxica local abordaremos diversos aspectos relacionados coas actividades propostas anteriormente:

Relacionado coa Actividade 1:

Coñeceremos de primeira man a existencia de alternativas naturais ao uso de praguicidas e outros tóxicos para combater as pragas da horta, ao tempo que contribuímos ao mantemento do equilibrio ecolóxico dos ecosistemas e fomentamos a biodiversidade.

Relacionado coa Actividade 2:

Como na horta ecolóxica non hai veleno moitos bichos amigos van axudarnos a coidar da horta, alimentando a terra e acabando cos bichos que non queremos ter na terra porque se comen as nosas hortalizas. Repasaremos os diferentes tipos de bichos e as súas funcións.

Árbores próximas aos cultivos, refuxios de paxaros. Instalación de caixas-niño. Insectos beneficiosos, xoaniñas e outros. Instalación de hotel de insectos. Cultivos colaboradores; plantación de aromáticas.

Xogo da polinización; parte do alumnado serán flores macho, parte flores femia e outra parte insectos polinizadores. Lembrar a importancia de non usar velenos para que estes insectos podan vir ao noso horto para polinizar.

Relacionado coa Actividade 3:

- Distinguir os produtos das diferentes tempadas (inverno/verán). Recoñecer o que está na terra no momento da visita.
- A polinización.
- Diferenciación dos modelos ecolóxico e convencional "Que botamos e que non, cómo coidar a horta, etc.

Desenvolvemento de actividade; O alumnado trae un vasiño de iogur, apórtaselles o sustrato e unha semente de aromática. Plantan e levan de volta a casa.

E para despois da visita ...

Vos propoñemos que fagades un mural que recolla o experimentado e nos enviedes unha foto para difundilo proxecto, polo que recibiredes un agasallo para o centro !!!

Actividades
primaria e secundaria

Para todas as actividades

Duración: 1 sesión

Espazo: Aula

Metodoloxía:
Traballo individual / Traballo grupal.

Recursos Materiais:
Proxector. Mapa das comarcas de Ferrolterra, Eume, Ortegal, Guía produtores locais de EuroEume.

Áreas de adaptación:
Lingua, Xeografía e Historia,
Bioloxía e Xeoloxía, Física e Química

Actividade 1: Alimentos kilométricos

Os alimentos globalizados poden viaxar miles de Quilómetros antes de chegar ao noso prato. Mentres a importación de alimentos medra cada ano, o medio rural abandónase, e con el o sector primario. Así España importou en 2011 más de 25,4 millóns de toneladas de alimentos que percorreron unha media de 3.827 Quilómetros. Un 36% de las mazás que consumimos proceden de Chile e un 60% do arroz de Tailandia, cada día importamos uns 3.500 porcos vivos e exportamos 3.000.

Evidentemente tanto trasfego inútil de mercancías ten que ter o seu impacto ecolóxico (cambio climático principalmente) e social (éxodo rural nos países centrais, explotación do campesiñado nos países do sur global, etc.).

O obxectivo é que o alumnado coñeza a orixe dos produtos que consume e concienciar sobre as vantaxes de consumir produtos de proximidade. Preséntase a sesión falando das diferenzas entre comer alimentos producidos en proximidade e produtos que veñen de moi lonxe, e dos impactos deses traxectos Quilométricos

Pódese empregar a ferramenta dixital deseñada por Amigos de la Tierra para facer os cáculos de emisións de CO2 asociadas á nosa cesta da compra, e analizar e valorar os impactos asociados a ese modelo alimentario (emisións CO2, gasto en combustible, tempo que transcurre entre a recollida ou elaboración e consumo,...) **http://www.alimentoskilometricos.org**

Outro exemplo para traballar este aspecto é a actividade "VERDURAS KILOMÉTRICAS" (extraída de "Guía Didáctica Alimentando otros modelos: Comedores escolares ecológicos y Soberanía Alimentaria". FUHEM)

Péchase a sesión falando dos impactos ambientais dos desprazamentos, especialmente en canto ao cambio climático e as súas consecuencias.

Actividade 2: Boa agricultura, boa alimentación

Con esta actividade preténdese que o alumnado entenda a vinculación entre a mala alimentación e a mala agricultura.

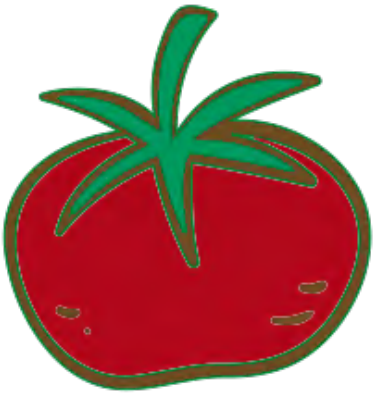
O inicio da sesión visualizarase o seguinte vídeo: 'Dos Tomates y Dos Destinos' https://www.youtube.com/watch?v=OLWE3aiJ2FI

Unha vez finalizado establecerase un pequeno debate sobre os dous modelos de produción de alimentos que representan cada un dos tomates e os seus impactos sociais, ambientais e a nosa saúde.

Mauricio: Agricultura de pequena escala, diversificada, sen químicos, intensiva en mano de obra (revalorización do oficio de labrega), de proximidade...Impactos sociais, ambientais e na nosa saúde positivos.

k44: Monocultivo, uso intensivo de químicos e maquinaria, exportación e alimentos Quilométricos non de tempada. Manipulación xenética das sementes. Desaparición do oficio de labrega e da vida no campo. Impactos sociais, ambientais e na nosa saúde negativos.

Remátase dándolles o dato de que o 90% da nosa alimentación responde ao modelo de k44, e lembrando que o 70% da nosa alimentación baséase en produtos procesados.



Actividade 3: Coñecemos os produtos locais?

Os obxectivos desta actividade céntranse en dar a coñecer ao alumnado os diferentes tipos de alimentos que se producen no entorno, hábitos de alimentación saudable e de consumo responsable, sostibilidade na produción alimentaria.

Conceptos a introducir:

Alimentación Saúdable: Unha alimentación saudable é aquela que permite acadar e manter un funcionamento óptimo do organismo, conservar a saúde, reducir o risco de padecer enfermidades e promover un crecemento e desenvolvemento óptimos. Debe conter todos os nutrientes que precisa o noso corpo en cantidades suficientes e axeitadas según a idade de cada persoa. Debe ter como base unha ampla variedade de alimentos, principalmente frescos e de orixe vexetal. Débese acompañar duns hábitos de vida saudables.

Hábitos de vida saudables: Son aqueles que nos axudan a ter unha boa saúde e a previr enfermidades. Os que teñen máis influencia nestas áreas son a alimentación, a actividade física, o mantemento dun peso axeitado e o manexo do estrés.

Tipos de alimentos:

Non transformados, son os que presentan a súa forma natural, ainda que poden estar pelados, cortados, triturados, deshuesados, conxelados, deshidratados,... (froitas, hortalizas, leite, mel, peixe fresco, carne,...).

Transformados:. Pódense diferenciar entre:

Procesados; son aqueles que se modifican dalgunha maneira coa finalidade de obter outro produto, ou de aumentar o plazo de consumo (queixos, conservas, pan, zumes naturais,...)

Ultraprocesados; son os que pasan por diferentes graos de procesamento e precisan dunha carga importante de aditivos para conservarse e ter un aspecto final desexable (bollería industrial, patacas fritas, chocolates e caramelos, xeados, hamburguesas, polo frito, canciños quentes e outras carnes que se obteñen de produtos conxelados).

Unha vez explicados estes conceptos pódeselle preguntar ao alumnado por produtos que se cultiven na súa casa, ou alguén da súa familia, ou algún veciño. Tamén pódese preguntar se no seu entorno faise algunha transformación destes produtos.

Preguntaráselles tamén se coñecen algún produtor ou produto dos que se elaboran nas comarcas de Eume, Ferrolterra e Ortegal.

Comentar cales pensan que son as vantaxes de consumir produtos locais ou de proximidade:

(Non teñen que facer grandes desprazamentos, o que reduce o impacto medioambiental. A economía crease no noso entorno, os cartos que ingresa un produtor local despois gástanse noutros negocios locais, o que repercute na creación de emprego. Mantemento da biodiversidade e da paisaxe, evítándose o abandono das terras).

Co apoio da "Guía Sistemas Alimentarios Sostibles" de Euroeume, dividir á clase en grupos, e propoñerlles que elaboren un menú completo con produtos locais, composto por un primeiro plato, un segundo e un postre.

Unha vez elaborado pódese comprobar coa calculadora de Qm, se se traballou tamén este tema, o cálculo dos Quilómetros percorridos polos alimentos utilizados na composición dos menús locais e comparalo cun menú dos habituais.

Si vides de visita con nos á unha Horta ecolóxica:

Relacionado coa Actividade 1:

Na visita, reflexionaremos sobre as dificultades da comercialización. Onde compramos?, onde poderíamos vender?

Relacionado coa Actividade 2:

Na visita, retomaremos o debate posterior á visualización da curtametraxe, partindo dos adxectivos cos que cualificaron a cadaún dos modelos existentes.

A partir do punto 3 do capitulo 3 'El insoportable precio de la alimentación sana' (Pág. 127-157) do informe 'Dame Veneno', e do punto 1"Vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura" (Pág. 161-164), del capítulo 4 do mesmo informe, continuaremos o debate sobre os impactos dos dous modelos, veremos exemplos de como o barato sae caro.

Relacionado coa Actividade 3:

Recoñecemento dos produtos que están plantados na horta.
Poderíase introducir o tema das variedades locais.

E para despois da visita ...

Propoñémosvos que ao voltar da visita, realicedes a seguinte actividade:

Nunha sesión, organizarase a clase en grupos. Cada grupo participante poderá elaborar unha campaña publicitaria destinada a comercializar algunha das producións identificadas no territorio.

A campaña pode estar pensada para TV, radio, prensa, ou preferentemente consistir nun vídeo para difundir nas redes sociais. Haberá que describir cada unhas das principais escenas-imaxes, e escribir os principais textos que se escoiten, diálogos, slogans, mensaxes, etc. que recollerán a información a comunicar-trasladar.

Enviádenos os traballos resultantes. Colaboraremos para difundilo e recibiredes un agasallo para o centro !!!

Bibliografía:

As actividades de infantil e primaria (**A HISTORIA DE MARISA, A ABELLA CAMPEONA e LEVÁMOSTE Á HORTA máis OS PRODUTOS DE TEMPADA)** están extraidas de "Guía Didáctica Alimentando otros modelos: Comedores escolares ecológicos y Soberanía Aimentaria". FUHEM; https://tiempodeactuar.es/alimentar-otros-modelos/

A primeira actividade de primaria e secundaria (**ALIMENTOS KILOMÉTRICOS**) basease na Ferramenta web de Amigos de la Tierra http://www.alimentoskilometricos.org, a partir dunha cita de Ecologistas en Acción.

A segunda actividade de primaria e secundaria (**BOA AGRICULTURA, BOA ALIMENTACIÓN**) figura na publicación "Quien nos alimenta" A partir do informe Dame veneno "Viaje al Centro de la Alimentación que nos enferma". VsF-Justicia Alimentaria e Hegoa. https://justiciaalimentaria.org/

OS ANEXOS ESTÁN DISPONIBLES EN;

http://www.euroeume.org/

MAIS RECURSOS PARA TRABALLAR O TEMA

· https://www.ecologistasenaccion.org/wp-content/uploads/2018/12/99_Alimentacion.pdf
· https://www.grain.org/es/bulletin_board/entries/4891-del-suelo-al-cielo-la-agroecologia-vs-la-agricultura-industrial
· Vídeo: Ganadería y Red Natura 2000. (4:03). Infonatur, 2015. Ganadería, biodiversidad y paisaje.
https://www.youtube.com/watch?v=AoSc4YaX8eM.
· Vídeo: Soberanía alimetaria.(3:48). Attac tv y La Antena Films,2015. http://www.attac.tv/2014/03/19050

EuroEume

Deputación
DA CORUÑA