

# GUIA PER ALS DOCENTS

TALLERS EDUCATIUS D'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE  
I CONSUM RESPONSABLE



Activitat emmarcada dins del projecte  
“Treball participatiu per al disseny de continguts i eines didàctiques  
fomentant l’agricultura i el consum ecològic als centres escolars”

# GUIA PER ALS DOCENTS

Teniu a les vostres mans una guia per a realitzar el projecte educatiu sobre l'alimentació, el consum responsable i l'agricultura ecològica. Recordeu que és una guia i podeu variar les activitats de la manera que més us funcione. Tan sols és necessari iniciar el projecte a la classe abans que anem a realitzar els tallers i després elaborar un material de conclusió i compromisos necessari per a l'avaluació.

Per a que el treball dels tallers siga significatiu i ajude a assolir els objectius que pretenem al projecte, el treball s'hauria d'iniciar a l'aula formulant algunes qüestions a resoldre sobre la temàtica del projecte:

- l'alimentació actual
- la producció dels aliments i el seu origen.
- L'agricultura ecològica.
- L'alimentació i la petjada ecològica
- L'agricultura i el canvi climàtic
- Els aliments de temporada
- L'agricultura i la contaminació dels aqüífers
- Llavors i espècies autòctones per a la producció ecològica
- L'alimentació i la producció local

Les qüestions les poden formular els mateixos alumnes en una sessió de tertúlia a classe motivada pel docent, i així afavorir l'interés dels xiquets i xiquetes en el tema a treballar, a banda de servir també per veure quin coneixement tenen del tema. A partir d'aquestes idees, s'hauran d'integrar els tallers en la recerca d'informació. Per suposat, els alumnes poden utilitzar altres recursos per a obtenir més informació, com ara visites a productors, internet, revistes del tema o llibres, entrevistes a agricultors, experiències personals a casa, etc.

En la data reservada, l'equip del Mas de Noguera realitzarà el taller triat, Consum responsable o Alimentació sostenible. Recordem que el taller d'alimentació es realitza en el menjador escolar.

Després de la realització dels tallers hi haurà un treball de reflexió a l'aula on entre tots hauran de veure si poden resoldre els problemes o qüestions plantejades i arribar a unes conclusions. Com estem treballant l'Educació Ambiental es molt important que els alumnes s'identifiquen com part del problema a resoldre i plantegen canvis d'actituds en la sua vida quotidiana que han de plasmar a les conclusions.

Finalment s'elaborarà un material amb aquestes conclusions i canvis que es penjarà en format digital en un blog. Aquests materials ens serviran com a part de l'avaluació del projecte.

Els materials poden ser un vídeo, un text una presentació d'ordinador, un teatre gravat, una cançó, un collage... qualsevol format artístic i/o literari que vulguin. A continuació trobareu una guia de possibles activitats per a realitzar el projecte. Depèn de l'edat es pot escriure, dibuixar, etc. Recordeu que es una guia. Podeu elaborar vosaltres els materials que millor funcionen amb els vostres alumnes.

## **ACTIVITAT 1:**

Sessió a l'aula per parlar sobre alimentació i producció d'aliments i trobar un problema o qüestions que volem treballar.

### **QUÉ VOLEM SABER? PLUJA D'IDEES**

---



### **ON I COM PODEM TROBAR INFORMACIÓ?**

---



## ACTIVITAT 2:

Realització del Taller de Consum responsable o Alimentació sostenible a l'aula amb els educadors del Mas de Noguera.

TALLER D'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE	
<b>De 9:00 a 10:00</b>	<p>Presentació dels educadors i els alumnes.</p> <p><b>Xerrada-col·loqui.</b> Explicació i debat dels següents continguts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Què és l'alimentació?</li><li>• Nutrients i funcions dels mateixos: perquè hem de menjar de tot.</li><li>• Origen dels aliments: agricultura, ramaderia, pesca.</li><li>• La transformació dels aliments i la qualitat final dels mateixos.</li><li>• Aliments ecològics: avantatges i desavantatges de la producció ecològica.</li><li>• Relació dels aliments ecològics amb la salut. La qualitat dels aliments.</li><li>• Els additius químics: què són? Són nutrients? Relació dels additius amb la salut</li><li>• Reconeixement dels productes ecològics: etiquetatge estatal i europeu. Avantatges dels productes locals per al nostre entorn i economia. Coneixement d'alguns d'aquests aliments.</li></ul> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Comunicació Lingüística, Coneixement i la Interacció amb el Mon Físic, Social i Ciutadana</p>
<b>De 10:00 a 11:00</b>	<p><b>Activitat pràctica de cuina.</b> Al menjador del centre els alumnes elaboraran unes senzilles receptes amb productes ecològics, aprenent a reconèixer-los a través de les etiquetes. Els alumnes hauran de treballar en grups i fer-se càrrec de l'elaboració de les receptes, de la neteja dels estris de cuina que utilitzen i de l'espai que embruten. L'objectiu és que entren en el món de la cuina d'una manera activa i descobrixquen que pot ser senzill i divertit i que a més podem menjar variat i de qualitat amb els productes de temporada i ecològics que ens ofereix el nostre territori, així com crear hàbits saludables o l'hora de cuinar. És important també el treball en equip i la cooperació per a obtenir un bon resultat i compartir-lo amb tots els companys.</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Cultural i Artística, Aprenere a Aprenere, Autonomia i Iniciativa Personal, Comunicació Lingüística, Matemàtica</p>
<b>De 11:00 a 11:30</b>	<p><b>Esmorzar i descans.</b> Després de la feina ve la recompensa. Pararem taula i esmorzarem els productes que hem elaborat entre tots. L'objectiu és desmitificar la relació que malauradament es fa d'aliments ecològics amb els règims i els productes integrals i esbrinar per ells mateixa que tenen bon sabor. També ens serveix per a introduir nous aliments i sabors, fomentar el treball en grup i augmentar l'autoestima dels xiquets que s'adonen que son capaços de cuinar per ells mateixa.</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Aprenere a Aprenere, Autonomia i Iniciativa Personal, Comunicació Lingüística</p>
<b>De 11:30 a 12:30</b>	<p>La dieta mediterrània i els aliments de temporada. Treball en equip per a analitzar la dieta mediterrània saludable i els nutrients que ens aporten els aliments amb l'ajuda de material didàctic. Elaboració per equips d'un menú equilibrat per a la seua família. Debat sobre els problemes de salut que pot ocasionar una alimentació inadequada. (en l'aula)</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Cultural i Artística, Aprenere a Aprenere, Autonomia i Iniciativa Personal, Comunicació Lingüística</p>
<b>De 12:30 a 13:00</b>	<p><b>Conclusió.</b> Repàs dels continguts apresos xerrant de la relació de l'alimentació actual amb la contaminació ambiental i l'economia local amb l'ajuda d'unes imatges de paisatges diferents.</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Comunicació Lingüística, Coneixement i la Interacció amb el Mon Físic, Social i Ciutadana</p>

## ACTIVITAT 2:

Realització del Taller de Consum responsable o Alimentació sostenible a l'aula amb els educadors del Mas de Noguera.

TALLER DE CONSUM RESPONSABLE	
<b>De 9:00 a 10:00</b>	<p><b>Presentació dels educadors i els alumnes.</b></p> <p>Xerrada-col·loqui. Explicació i debat de nous criteris per la compra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Què és el consum?</li><li>• Transformació dels aliments: de l'origen a casa.</li><li>• Diferents tipus d'envasos i les seues repercussions.</li><li>• Els additius: com reconèixer-los en l'envàs.</li><li>• Aliments ecològics: avantatges per al medi i la salut de la producció ecològica.</li><li>• Les etiquetes de qualitat dels aliments ecològics.</li><li>• Els ingredients dels productes envasats.</li><li>• Avantatges per a la salut, el medi i l'economia de la compra dels productes locals.</li><li>• Perills del consumisme</li><li>• Els aliments de temporada</li><li>• Transport i contaminació de l'aire</li></ul> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Comunicació Lingüística, Coneixement i la Interacció amb el Mon Físic, Social i Ciutadana</p>
<b>De 10:00 a 11:00</b>	<p><b>Activitat de grup.</b> Dividim als alumnes en grups de 4-5 xiquets i cada grup tindrà establert un rol: cuiners d'un restaurant, una família, amics que celebren un aniversari). Hauran d'elaborar un menú per a l'activitat que tinga cada grup i preparar una llista de la compra. Mentrestant es munta el supermercat amb productes reals i amb diferents formats d'envasat, producció, transformació, qualitat, procedència...</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Cultural i Artística, Aprendre a Aprendre, Autonomia i Iniciativa Personal, Comunicació Lingüística,</p>
<b>De 11:00 a 11:30</b>	<p><b>Esmorzar i descans.</b></p>
<b>De 11:30 a 12:30</b>	<p><b>La compra.</b> Els diferent grups fan la compra dels aliments de la seua llista en el supermercat que s'ha muntat tenint en compte els envasos i les etiquetes dels aliments q trien. Després, amb l'ajuda d'unes fitxes, analitzaran si la compra ha seguit els criteris explicats en el primer apartat del taller i es posarà en comú el que ha fet cada grup.</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Aprendre a Aprendre, Autonomia i Iniciativa Personal, Comunicació Lingüística, Social i Ciutadana.</p>
<b>De 12:30 a 13:00</b>	<p><b>Conclusió.</b> Debat per a reflexionar la importància d'aquestos nous criteris per a millorar la qualitat dels aliments que consumim i la seua repercussió a l'entorn i la salut. Reconeixement de la necessitat del canvi de consum i de la introducció dels productes ecològics en la seua compra familiar.</p> <p><b>COMPETÈNCIES:</b> Comunicació Lingüística, Coneixement i la Interacció amb el Mon Físic, Social i Ciutadana</p>

**NOTA:** Les descripcions dels tallers corresponen a un taller estandar. Els continguts s'adapten a les edats dels participants, utilitzant explicacions més senzilles i acompanyades d'imatges i contes per als mes menuts i intentant fer reflexions més elaborades amb els més majors.

### **ACTIVITAT 3:**

Organitzem la informació que hem obtingut als tallers i per altres medis. Podem escriure o dibuixar el que hem après.

### **QUE HEM DESCOBERT?**

---



#### **ACTIVITAT 4:**

Ara toca extraure conclusions i proposar solucions. Aquesta activitat la podeu fer per grups i després plasmar el resultat en un material que heu de fer arribar al Mas de Noguera.

#### **CONCLUSSIONS**

---



#### **COMPROMISSOS. QUE PUC FER JO?**

---

