

Sobirania i seguretat alimentàries

Bon dia, somriu! i Ens fem grans!



Bon dia,
somriu!



CSB Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

ens fem
grans!

UNITAT DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

UNITAT DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'AULA

Projecte de prevenció de l'obesitat a l'educació infantil (POIBIN)
Programa d'educació per a una alimentació i activitat física saludables

GUIA DIDÀCTICA PER AL PROFESSORAT

Projecte de prevenció de l'obesitat a l'educació infantil
Programa d'educació per a una alimentació i activitat física saludables

© 2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/sobirania-seguretat-alimentaries-Ensfemgrans-BondiaSomriu>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Sobirania i seguretat alimentàries. "Ens fem grans!" i "Bon dia, somriu!"

Autoria:

Francesca Sánchez-Martínez, Carles Ariza, Olga Juárez, Albert Antón, Conxita Malgrat, Maribel Pasarín

Col·laboradors/es

Grup de treball Alimentació Servei de Salut Comunitària ASPB (Pilar Ramos, Yolanda Robles, Nabila Sánchez, Isabel Sala, Esperança Peracho, Núria López, Teresa Tolo)

Col·lectiu L'Aresta

Agraïments:

Andrea Alaye, Marta Font, Maria Blanquer

Cita recomanada

Sánchez-Martínez F, Ariza C, Juárez O, Antón A, Malgrat C, Pasarín MI. Sobirania i seguretat alimentàries. "Ens fem grans!" i "Bon dia, somriu!". Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, setembre 2021.

Índex

Presentació	5
Introducció	6
L'ABC de l'alimentació sostenible	8
Conceptes clau	10
"Ens fem grans!" Escenaris 1 i 2. Aula i espai de psicomotricitat i pati	11
"Ens fem grans!" Escenari 3. Menjador i altres espais escolars	20
"Bon dia, somriu!" Mòdul d'aula	26
"Bon dia, somriu!" Mòdul d'entorn	27
Glossari	29
Annexos	34
Bibliografia	36

Sobirania i seguretat alimentàries a “Ens fem grans!” i “Bon dia, somriu!”

El present document incorpora les visions de sobirania i seguretat alimentàries a l'educació infantil i primer cicle d'educació primària mitjançant l'actualització d'algunes de les activitats treballades als programes escolars “Ens fem grans!” i “Bon dia, somriu!”.

Presentació

Aquest material que el professorat té a les seves mans té l'objectiu de complementar la resta de materials dels programes educatius relacionats amb l'alimentació, nutrició i activitat física de l'educació infantil i primària amb una mirada de sostenibilitat i seguretat alimentàries.

La Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible que la ciutat de Barcelona ha celebrat en el darrer tram de l'any 2021 ha permès que l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), amb la col·laboració de l'equip de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible i Polítiques Alimentàries de l'Ajuntament de Barcelona, introduís en els materials existents la visió de sostenibilitat alimentària que mancava i que converteix d'aquesta manera aquests recursos en eines educatives per una alimentació saludable, segura i sostenible.

En un futur immediat, els continguts que s'ofereixen en les següents pàgines s'acabaran integrant en el conjunt de materials de cadascun dels programes. En aquest moment, s'ofereix en forma d'aquest addendum que el professorat hauria de tenir present en el moment d'impartició del programa i de preparació de cadascuna de les sessions.

El document ofereix alguns pressupòsits generals a tenir presents en el conjunt del programa, com es pot veure a la introducció, als conceptes clau i a l'ABC per una alimentació sostenible. Després es fan aportacions i suggeriments per algunes de les sessions de cada programa. Finalment, s'ofereix un glossari dirigit al professorat, per a l'aclariment i consens dels termes i conceptes més utilitzats avui en el camp de la sostenibilitat i seguretat alimentàries.

Introducció

Es preten recuperar els conceptes de cultura alimentària i sostenibilitat, fent èmfasi en la dieta mediterrània, per mirar de transcendir, sempre que sigui possible, el binomi alimentació/salut. Així doncs, quan es parla d'alimentació o de dieta saludable, sempre s'hi ha d'afegir l'adjectiu sostenible. En aquest sentit, entenem la **sostenibilitat** en la seva triple dimensió: econòmica, sociocultural i ambiental. D'altra banda, ens proposem destacar el paper que hi té la pagesia, perquè l'activitat agrària (entesa en sentit ampli: agricultura, pesca i ramaderia) és essencial per garantir l'accés a una alimentació saludable i sostenible; i, també, volem aprofundir en aspectes relacionats amb la manipulació dels aliments, la temporalitat i proximitat dels productes, els canals de comercialització i distribució que es fan servir, el paisatge, l'economia local i el coneixement que s'hi associa.

En aquest sentit, a la introducció de la guia didàctica d'ambdòs programes és important insistir en el binomi sa/sostenible. Una alimentació saludable i sostenible fa referència tant a la salut de les persones com a un sistema alimentari respectuós amb el medi ambient, que ha de garantir les necessitats alimentàries del present sense comprometre les del futur. Al llarg de les activitats, veurem com una alimentació sostenible es concreta a triar aliments locals, de temporada, i ecològics; i, sempre que sigui viable, obtenir-los directament de la pagesia o bé per circuits de comercialització tan curts com sigui possible.

Així mateix, cal tenir en compte que el terme **seguretat alimentària** té dos vessants conceptuals. D'una banda, el que correspon al terme anglès “food safety” i que al·ludeix al dret de tota persona a tenir accés a aliments sans i nutritius, d'acord amb el dret a una alimentació adequada i amb el dret fonamental de tota persona a no patir fam. D'altra banda, el referit a la inocuitat dels aliments, a l'absència dels perills associats a productes alimentaris (físics, químics i biològics) susceptibles de perjudicar la salut de les persones consumidores. En aquesta guia s'incorpora la perspectiva de seguretat referida a la inocuitat dels aliments que comprem i consumim.

A la pràctica, inclou la modificació directa de les activitats que recull la Guia didàctica per als i les mestres dels dos programes, la modificació parcial de la redacció d'algunes sessions, la proposta de modificació o introducció d'activitats complementàries i la presentació de recursos addicionals com a suport per al personal docent.

L'ABC de l'alimentació sostenible

En l'actualitat, al planeta Terra es produeix prou quantitat d'aliments per satisfer les necessitats de tothom qui hi habita. No obstant això, una de cada nou persones té problemes de subalimentació. Es fa evident que la crisi agroalimentària no és causada per la falta d'aliments, sinó per les condicions desiguals d'accés a l'alimentació i per una distribució injusta de la producció, que controlen les grans corporacions en cerca del benefici màxim, el creixement desmesurat i l'acumulació d'excedents, amb un gran cost social i ambiental.

La revolució verda va introduir als anys seixanta la utilització de l'agroquímica i els combustibles fòssils. Va provocar que desapareguessin formes agrícoles tradicionals, va fer dependre la pagesia d'insums que estan fora del seu control i va desarticlar les bases socials i culturals de l'agricultura familiar i les comunitats rurals. Des de llavors, els sistemes alimentaris han patit una sèrie de canvis que han transformat dràsticament la producció, la distribució i el consum d'aliments. Aquest daltabaix en la manera d'entendre l'agricultura s'ha caracteritzat per la forta industrialització i una dependència creixent d'agroquímics, combustibles fòssils i altres insums com les llavors «millorades».

Al llarg d'aquest procés, la diversitat de conreus s'ha anat substituint per monocultius amb un alt grau de mecanització i una intensificació del treball a les finques. També s'ha produït una pèrdua de la diversitat alimentària i, avui en dia, la nostra alimentació es concentra en unes poques varietats d'espècies vegetals i animals (FAO, 2019).

La intensa mecanització, juntament amb els preus baixos dels productes agraris, entre altres factors, ha contribuït a fer davallar la població que es dedica exclusivament a aquest sector. Les dades a Catalunya ens mostren com s'ha produït una baixada dràstica en el nombre de persones dedicades a la pagesia i com ha disminuït la quantitat d'explotacions més petites. Actualment, només l'1,4 % de la població activa treballa en el sector primari a Catalunya, mentre que al començament del segle XX la pagesia en representava pràcticament la meitat (Pomar et al., 2018).

Aquest model productiu està lligat a un model de distribució d'aliments globalitzats controlat per unes poques corporacions transnacionals. Aquestes empreses són les que acaben decidint què consumim, el preu dels aliments, el seu

origen i com es preparen (Montagut i Vivas, 2009). Les grans centrals de compres venen els productes a les persones consumidores a través de grans supermercats i hipermercats. A Catalunya, del 1995 al 2004 aquest tipus d'establiments van créixer en un 211 %, mentre que el petit comerç no ha deixat de disminuir (Vivas i Montagut, 2007).

A més, el model agroalimentari és responsable d'entre un 21 % i un 37 % de les emissions de gasos d'efecte hivernacle, d'intensos processos de desforestació, de la degradació de sòls per l'ús de maquinària i les elevades emissions d'òxid nitrós a les macrogranges porcines (IPCC, 2019).

Així doncs, aquest context agroindustrial posa en perill el dret a una alimentació saludable, que sigui respectuosa amb el medi ambient i les persones i que asseguri una vida digna a la pagesia.

Tanmateix, al nostre territori també trobem diversos models de proveïment alimentari que tracen camins per assegurar un preu just per a la pagesia i les persones consumidores, i que es basen en valors com ara la justícia social, la cooperació i la solidaritat entre els diferents agents. Aquestes vies d'aprovisionament són diverses, però moltes es caracteritzen per desenvolupar circuits curts de comercialització (CCC), subministrar productes ecològics i locals i mantenir relacions de confiança i transparència entre el sector productor i el consumidor.

Aquestes xarxes alimentàries sovint estan vinculades a l'agroecologia, una manera d'entendre i practicar l'agricultura ecològica que, més enllà de substituir pràctiques productives respectuoses amb el medi ambient, també té en compte les dimensions socioeconòmiques, polítiques i culturals dels sistemes alimentaris (Sevilla, 2006). Són projectes que comparteixen l'horitzó de la sobirania alimentària dels pobles i que sovint estan lligats, en major o menor mesura, a l'economia social i solidària (ESS) que posa la vida, i no pas el capital, al centre de les activitats socioeconòmiques.

Conceptes clau

Aquests conceptes representen aspectes fonamentals quan parlem de sobirania alimentària. Es tracta dels conceptes de local, de temporada, producció pròpia o de pagesia i ecològic.

Respecte a la introducció dels conceptes per etapes educatives, s'introduiran els termes **local** i de **temporada** durant l'educació infantil i el cicle inicial de l'educació primària. Per tant, en el cas de l'educació infantil a què pertany "Ens fem grans!" i en el cicle inicial d'educació primària a què pertany "Bon dia, somriu!", s'han de tenir presents aquests dos conceptes:

- **Local:** té el significat de lligat a la temporada, la pagesia local i la reducció de la petjada de carboni a partir del control del transport dels aliments.
- **Temporada:** vol dir que es vinculen els productes locals a les estacions de l'any.

D'altra banda, cal tenir en compte que aquests conceptes clau es poden treballar de forma més evident en el cas de la fruita i la verdura, mentre que cal adaptar-ne la definició per a altres productes. Per exemple, en el cas del peix, hi hem d'incloure el peix de temporada i el local, és a dir, el que es pesca a les costes catalanes. En el cas dels ous, caldria referir-se a la diferència entre els ous rossos i blancs i a la numeració de cadascun. I, finalment, en el cas de la carn, parlariem només de carn ecològica i carn local.

Com treballem aquests conceptes en els programes?

Les activitats pedagògiques d'aquest programes educatius inclouen la perspectiva dels sistemes alimentaris sostenibles en les diferents etapes.

En el cas d'"Ens fem grans!" diferenciem entre els diversos escenaris del programa: 1 i 2- Aula; i 3- Menjador i altres espais escolars. En el cas de "Bon dia, somriu!", es diferencia entre: el mòdul d'activitats a desenvolupar a l'aula (Mòdul d'aula); i el mòdul amb activitats proposades per ser desenvolupades sempre que sigui possible a l'entorn escolar (Mòdul d'entorn).

Us fem algunes propostes concretes per tal d'incloure fàcilment a les activitats proposades les perspectives de sobirania i seguretat alimentàries.

“Ens fem grans!”

Escenaris 1 i 2.

Aula i espai de psicomotricitat i pati

Activitats 1 i 2: un nou company de classe i en Bin-Bin visita casa meva

No s’hi proposa cap variació.

Activitat 3: visitem el mercat

Introducció

Atès que el gruix de l’activitat de visita es basa en el conte de l’Institut Municipal de Mercats de Barcelona (IMMB), i que no s’ha revisat el material en qüestió per a aquest encàrrec, no s’hi farà cap canvi de contingut. Sí que hem volgut introduir algunes modificacions en la descripció de l’activitat a l’aula, però la planificació en resta intacta.

Destaquem la idoneïtat de l’activitat que consisteix a recrear un racó del mercat a classe, i proposem d’incloure-hi una fitxa breu amb algunes claus per dinamitzar-la.

Principals canvis proposats per fer l’activitat

Només s’assenyalen els canvis proposats en l’activitat.

A la pàgina 21:

Objectius específics

- Saber que hi ha mercats.
- Identificar els principals aliments que consumim cada dia.
- Reconèixer les diferents parades on trobem els aliments de consum diari.

- Comparar els diferents colors i mides dels aliments que tenim a l'abast.
- Reconèixer la fruita i la verdura de temporada.
- Relacionar-se amb les persones de l'entorn de manera respectuosa a partir del diàleg amb els i les paradistes del mercat.
- Introduir conceptes bàsics d'higiene alimentària: la conservació dels aliments en fred.

Descripció de l'activitat

L'activitat, adreçada al curs P4 d'educació infantil, permet a l'alumnat de gaudir d'una experiència directa, per conèixer el mercat visitant-ne les instal·lacions i conversant amb els i les paradistes, que els explicaran les virtuts dels aliments de què disposem a l'entorn.

L'activitat comprèn tres moments diferents: el treball inicial i la planificació a l'aula, la visita al mercat i l'activitat de síntesi i comunicació.

1. Lectura del conte "El misteriós secret dels mercats de Barcelona".

La visita al mercat es prepara explicant a l'alumnat que hi hauran de portar el conte i anar en cerca dels aliments perduts, en concret: un formatge, una gamba, una poma i una hamburguesa.

Cal demanar als nens i nenes per què alguns d'aquests aliments necessiten conservar-se en fred (amb gel o sense), per què no es poden tocar i per què val més comprar aquests aliments al final (per exemple, un gelat que es desfà).

2. Visita al mercat, per descobrir-hi les diverses parades on trobarem els aliments perduts.

Per ajudar a trobar-los, hem de recordar als nens i nenes quins dels aliments són a la vitrina refrigerada, quins es conserven amb gel i quins a temperatura ambient.

3. De tornada a l'aula, podem fer algunes tasques que complementin el que els infants han après al mercat:

- a. Què ens agradaria menjar?
- b. Fem de paradistes.
- c. Fer el berenar?*

Si a l'escola trebal·leu per racons, us proposem que durant unes quantes setmanes hi instal·leu el RACÓ DEL MERCAT. Al final d'aquesta activitat podeu trobar una fitxa amb propostes per fer-la més dinàmica.

* En aquesta proposta es pot substituir el berenar per un esmorzar saludable i sostenible, ja que l'esmorzar és un dels àpats més importants del dia. En aquest cas, el professorat pot repartir l'alumnat en tres grups i proposar a cadascun que porti un dels tres tipus d'aliments que formen part d'un esmorzar saludable i sostenible: 1. farinacis (pa, torrades, flocs de blat de moro...); 2. lactis (llet, iogurt,

formatge...) i 3. fruita (fruita fresca, suc natural...). Recomanem que es recalqui la importància de triar productes locals i de temporada. A més, recomanem que, a part de categoritzar els aliments segons si són lactis, farinacis o fruites, s'hi indiqui: la procedència, la temporada i el tipus d'embolcall. I no hem d'oblidar que l'aigua no pot faltar en un bon esmorzar.

Aquesta activitat es fa amb un conte que es lliura a cada infant un cop acabada la inscripció. En trobareu tota la informació detallada a la Guia d'orientacions didàctiques (pàg. 72).

Per participar en l'activitat, podeu reservar visita al mercat a:

www.menjodemercat.cat/inscripcions

Abans d'acabar la sessió, el professorat ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Guia d'orientacions didàctiques de Mercats de Barcelona i el conte "El misteriós secret dels mercats de Barcelona".

Famílies

L'alumnat pot explicar a casa què han de fer al mercat i demanar consell als pares i mares per trobar els aliments perduts, o perquè els recomanin alguns aliments curiosos que hi poden cercar.

Les famílies també poden col·laborar a muntar les parades lliurant-los imatges d'aliments.

D'altra banda, per fer el berenar col·lectiu o l'esmorzar saludable i sostenible, cada alumne ha de portar de casa aliments del grup que li ha tocat.

Famílies

Proposem d'afegir en el punt 8 de la pàgina 23:

8. Els infants juguen a fer de venedors/es i de clients/es. Per muntar les parades poden fer servir aliments de joguina, retalls de revistes o fer-los a l'aula amb plastilina o altres materials. També es podrien usar fotos de neveres per als refrigerats o de gel per al peix, a fi d'ensenyar a posar cada aliment al lloc corresponent (refrigerat o no).

Idees clau

Proposem petites modificacions i una idea clau nova.

1. Els aliments que tenim a l'entorn ens permeten de seguir una alimentació variada, saludable i sostenible.
2. Els aliments que consumim cada dia tenen diferents colors, mides i textures.
3. Al mercat podem trobar aliments molt bons per al cos i sostenibles per al planeta.

4. L'esmorzar saludable inclou lactis, farinacis i fruita.
5. Per tal de gaudir d'una alimentació sana i sostenible, és important que optem per productes locals i de temporada.

A continuació es mostra la fitxa que proposem d'incloure al final de l'activitat, per facilitar la feina dels educadors/es. També es podria annexar al final de la guia, referenciant a la descripció de l'activitat a quina pàgina la podem trobar.

Fitxa per al professorat: Orientacions per dur a terme l'activitat "Racó de mercat a l'aula"

Aquesta fitxa complementa la fitxa d'activitat de síntesi i ampliació de la pàgina 83, referent a l'activitat 6. Fem de botiguers i botigueres.

En aquesta activitat l'alumnat, amb l'ajuda de l'equip docent i la col·laboració de les famílies, haurà de recrear algunes parades del mercat a l'aula. A la fitxa que correspon a l'activitat dins la Guia d'orientacions didàctiques, hi trobareu informació detallada sobre com es pot confeccionar aquest racó.

A continuació recollim, de manera molt resumida, els continguts que caldria tractar mentre fem l'activitat, tot i que també és recomanable d'incloure'ls al discurs de les sessions precedents, en especial a la d'abans de la visita, i també durant la visita al mercat.

Pel que fa als rols que pot adoptar l'alumnat al racó del mercat, tenim com a opcions: paradistes, pagesos/es i clients/tes.

Tant a l'hora de fer l'exercici a l'aula, com quan visitem el mercat, proposem un seguit de models de preguntes que els infants poden fer als i les paradistes quan vagin a buscar els aliments «que han desaparegut al conte». Les preguntes giren entorn dels conceptes.

- Producte local (els aliments s'han produït a prop)
- Producció pròpia (els i les paradistes són també pagesos/es que han conreat els aliments)
- Producte de temporada (els aliments s'han produït en la temporada que els correspon).

També poden preguntar quins són els aliments preferents en l'època de l'any que visiten el mercat, i es pot parlar amb els infants sobre si a casa en consumeixen i com se'ls mengen.

A continuació trobareu les definicions de cadascun dels rols i uns quants exemples de preguntes que poden fer els infants durant el desenvolupament de l'activitat:

- **Paradistes:** són qui despatxen a la parada. Tenen informació sobre la temporada dels productes, el lloc on s'han produït, la seva categoria nutricional o les possibilitats d'ingesta (en un grau molt bàsic).

Exemple: les taronges són fruites d'hivern que venen de les Terres de l'Ebre i són molt bones per a la salut. Es poden menjar en grills o beure'n el suc.

- **Pagesos/es:** són qui, a més de despatxar a la parada, conreen els aliments que s'hi venen. Tenen informació sobre la temporada dels productes, el lloc d'on s'han obtingut, com s'han produït, la seva categoria nutricional o les possibilitats d'ingesta (en un grau molt bàsic).

Exemple: les taronges són fruites d'hivern, les he produïdes al meu camp a les Terres de l'Ebre i són molt bones per a la salut. A casa meva no ens en falten mai a taula. Si te les vols beure escorregudes, et recomano aquesta, i si en vols menjar en grills, és més bona aquesta altra.

- **Clients/es:** són qui van a comprar al mercat. Poden fer diverses funcions, per exemple enraonar amb altres clients/es mentre fan cua, o interactuar directament amb els qui despatxen a les parades, siguin paradistes o pagesos/es.

Exemple: quina fruita em recomana per trobar-me bé a l'hivern? És una fruita d'hivern? D'on ve aquesta fruita? Me n'han parlat molt bé... La conrea vostè? On? Com ha arribat fins aquí?

Només es tracta d'alguns exemples que poden inspirar el professorat a l'hora d'encarar l'activitat. Partint de l'experiència i el coneixement que té del grup, el professorat pot adaptar les intervencions i assignar els rols com més bé li sembli. Segons la durada de l'activitat, es poden alternar els rols, perquè l'alumnat pugui experimentar el racó del mercat a la parada mateix o de fora estant.

Activitat 4: experimentem amb els aliments

Introducció

Per a aquesta sessió proposem de subratllar, en primer lloc, els conceptes clau que el personal docent ha de tenir en compte en aquest nivell educatiu:

- **Producte local:** el producte s'ha obtingut d'un entorn pròxim on es comercialitza i consumeix. Depenent del tipus de producte, pot ser que vingui de prop de Barcelona o no; per això en alguns casos podem entendre com a locals els que tenen com a origen Catalunya.
- **Temporada:** el producte s'ha obtingut en la temporada que correspon. En aquest cicle educatiu ho simplificarem amb les estacions.
- **Organolèptic:** fa referència a les característiques del producte que es copsen amb els sentits, com ara: la vista (color, forma...), l'olfacte (olor i aroma), el gust (sabor i aroma) o el tacte (textura i forma).

Quan demanem a l'alumnat portar fruita, cal insistir-los que sigui fruita de temporada (no donem una altra opció). Podem dir que, si fessin aquest exercici en una altra època de l'any, les fruites serien diferents.

A continuació enumerem, de manera molt breu, el calendari de fruites de temporada que us pot servir de guia per a l'activitat de l'esmorzar:

- Tardor: magrana, poma, préssec, pera, caqui..
- Hivern: taronja, mandarina, raïm,...
- Primavera: maduixa, nespra, cirera, albercoc...
- Estiu: meló, poma, figa, pruna, síndria...

Per tal de facilitar l'aprenentatge d'aquests conceptes, proposem de fer un calendari de temporada, que es vagi emplenant a mesura que es desenvolupi el dossier, amb les deduccions dels infants després de cada activitat. Seria un calendari que es penjaria a classe i s'aniria completant al llarg del curs.

Es pot dividir el calendari de temporada en quatre apartats o racons, un per a cada estació de l'any, i els infants hi podrien afegir dibuixos dels aliments de cada temporada. Pot tenir forma de cercle dividit en quatre parts, o bé de quadrat. Es pot fer amb cartolines o amb paper continu, i després pintar-ne cada secció d'un color diferent, amb una targeta que indiqui per escrit l'estació de l'any corresponent o un dibuix que l'identifiqui (colors de les fulles, elements meteorològics...).

S'enllacen alguns exemples amb calendaris de temporada que poden servir com a inspiració per al professorat:

De l'horta a la taula:

http://www.godella.es/sites/default/files/images/2018/juliol/menjat_godella-2.jpg

Tabla de fruites de temporada:

<https://www.etapainfantil.com/wp-content/uploads/2017/04/Tabla-frutas-temporada.png>

Fruites de temporada:

<https://esderaiz.com/wp-content/uploads/2018/06/Fruitas-de-temporada.jpg>

Principals canvis proposats per fer l'activitat

Només s'assenyalen els canvis proposats en l'activitat.

A la pàgina 25:

Resum de l'activitat

Tocar, olorar i tastar diferents aliments saludables i sostenibles.

Continguts

Coneixement dels aliments que ens proporciona la natura i que són saludables i sostenibles.

Objectius

- Conèixer el nom, la textura i el gust que tenen diferents tipus d'aliments.
- Identificar de quina temporada són les diferents fruites i verdures.

Objectius específics

- Descobrir que la fruita és bona per al cos.
- Conèixer el nom, la textura i el gust que tenen diferents tipus d'aliments saludables i sostenibles.

Descripció de l'activitat

Ara que ja sabem com és un mercat i tots els aliments saludables, segurs i sostenibles que hi podem trobar, experimentarem de ben a prop amb alguns aliments. L'activitat està pensada per fer-la amb fruita, però es poden triar altres aliments, encara que insistim en la idoneïtat de fer-la amb la fruita. Uns dies abans, els i les mestres distribueixen els infants en diferents equips, i assignen a cada grup un aliment de temporada que ha de mantenir en secret. En aquest sentit, cal que els aliments s'hagin produït en la temporada que els pertoca. Per a aquest cicle educatiu ho simplificarem amb les estacions. A continuació enumerem, de manera molt breu, el calendari de fruites de temporada que us pot servir de guia per fer l'activitat de l'esmorzar:

- Tardor: magrana, poma, préssec, pera, caqui...
- Hivern: taronja, mandarina, raïm...
- Primavera: maduixa, nespra, cirera, albercoc...
- Estiu: meló, poma, figa, pruna, síndria...

Els nens i nenes han de demanar a casa que els comprin aquest aliment per portar-lo a l'aula. El dia de l'activitat, els infants amagaran els aliments en un racó secret perquè els companys i companyes dels altres equips no els vegin. Cada equip ha de disposar de plastilina i d'un temps determinat per elaborar una representació, tan real com sigui possible, de l'aliment que li ha tocat. Tot seguit, cada equip ensenyarà les figures que ha fet a la resta de la classe, que haurà d'endevinar de quin aliment es tracta. Paral·lelament, el professorat i l'alumnat de l'equip donaran pistes sobre diferents aspectes de l'aliment, com ara el color, la mida, la textura, el gust i la temporada de la fruita.

Un cop endevinats els aliments de cada equip, és el moment de treure del racó secret els aliments reals perquè tota la classe els pugui tocar, olorar i, si s'escau, fer un tast dels diferents aliments saludables i sostenibles al final de l'activitat. Mentre els infants fan el tast, escolten i ballen la cançó Bon profit BIN-BIN.

En un segon moment, proposem de fer un calendari de temporada amb les fruites que s'han portat. Aquest calendari hauria de ser accessible a l'aula al llarg de tot el

dossier. Es pot dividir el calendari de temporada en quatre apartats o racons, un per a cada estació de l'any, i els infants hi podrien afegir dibuixos dels aliments de temporada. Pot tenir forma de cercle dividit en quatre parts, o bé de quadrat. Es pot fer amb cartolines o amb paper continu, i després pintar-ne cada secció d'un color diferent, amb una targeta que indiqui per escrit l'estació de l'any corresponent o un dibuix que l'identifiqui (colors de les fulles, elements meteorològics...).

Podeu fer servir els calendaris de temporada que trobareu a la introducció.

Recursos necessaris

Fruites (o altres aliments), cançó Bon profit BIN-BIN i plastilina. Coneixement dels aliments que ens proporciona la natura i que són saludables i sostenibles.

Famílies

L'alumnat ha de demanar a la família una peça de l'aliment que ha tocat al seu equip.

Seria molt interessant que algú de la família els expliqués algunes característiques d'aquest aliment, perquè després les poguessin transmetre a la resta de la classe.

Planificació

Com que no hi ha canvis en la planificació de l'activitat, hem optat per no incloure-la en aquest document.

Idees clau

1. Menjar fruita és bo per al cos.
2. Les diferents textures, gustos i olors dels aliments ens ajuden a descobrir-ne les diferències.
3. Tastar aliments nous ens permet de descobrir altres gustos que ens podrien agradar.
4. Quan anem a comprar fruita, és important que ens fixem si és de temporada.

Activitat 5: Boca sana, somriure bonic

No s'hi proposa cap variació.

Activitat 6: la rutina setmanal

Suggerim d'afegir a la pàgina 31:

Objectius específics

Rentar-se les mans com a part bàsica de la higiene alimentària.

Proposem d'afegir a la pàgina 32:

Idees clau

1. L'aigua és l'única beguda imprescindible i és la més saludable.
2. És important beure aigua unes quantes vegades al llarg del dia.
3. Tenir unes dents netes ens fa sentir satisfets i relacionar-nos més bé amb l'entorn.
4. La higiene de la boca és una part molt important de la cura del cos.
5. Cal rentar-se les mans abans de menjar o de tocar aliments.
6. Relaxar-nos després de fer una activitat moguda ens ajuda a recuperar forces.

Proposem d'afegir a la pàgina 33 :

Full de registre setmanal

Cal introduir-hi el rentat de mans (amb una quarta columna).

Activitats 7 i 8: ballem al ritme d'en Bin-Bin i aprenem jocs nous

No s'hi proposa cap variació.

"Ens fem grans!"

Escenari 3. Menjador i altres espais escolars

Activitat 9: col·laborem al menjador

Introducció

Per a aquesta sessió proposem de designar un encarregat o una encarregada de productes de temporada (igual com passa al menjador). Aquesta persona dirà quina fruita i verdura de temporada es pot menjar, i ho assenyalarà al calendari col·lectiu en l'estació corresponent.

Resum de l'activitat

Fer que l'alumnat participi en algunes de les feines que es porten a terme a l'espai del menjador

Durada aproximada de l'activitat: 10 minuts per a cada canvi de responsables.

Continguts

Rutines habituals a l'hora dels àpats.

Objectiu

Col·laborar en algunes de les feines rutinàries a l'espai del menjador.

Objectius específics

- Desenvolupar actituds favorables respecte als hàbits bàsics d'higiene i d'alimentació propis de l'edat.
- Posar en pràctica aquests hàbits d'higiene i d'alimentació.
- Aprendre quines fruites i verdures són pròpies de cada temporada.
- Responsabilitzar-se d'algunes feines simples a l'espai del menjador.

Descripció de l'activitat

Aquesta activitat s'adreça a l'alumnat que dina a l'escola. Consisteix a nomenar un nen o una nena responsable de cada taula per a una feina determinada, entre les quals hi ha:

1. Responsable de recordar als companys/es que s'han de rentar les mans abans de dinar i havent dinat.
2. Responsable de vetllar perquè tots els infants amb qui comparteixen taula al menjador tinguin aigua al got.
3. Responsable d'ajudar a distribuir les peces de fruita o els lactis a les safates dels nens amb qui comparteixen taula al menjador.
4. Responsable de recordar a tots els companys i companyes amb qui comparteixen taula al menjador que s'han de rentar les dents havent dinat.
5. Responsable d'identificar els aliments de temporada i d'afegir-los al calendari de les estacions.

El professorat o el personal de menjador s'encarreguen de nomenar els responsables periòdicament. Cada cop que es fa un canvi de responsables, els que deixen el càrrec han d'explicar a la resta del grup com s'han sentit mentre eren responsables, i si ha estat fàcil o difícil fer aquesta funció.

Quan l'activitat ja estigui avançada, el professorat o els/les monitors/es han de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

- Full de registre de responsables de taula al menjador.
- Calendari de temporada en què es van anotant o dibuixant les fruites i verdures dels àpats

Famílies

En el cas dels infants que no dinen a l'escola, és molt important que els i les mestres expliquin a les famílies l'activitat que es fa a l'escola a l'hora de dinar, i que els animin a donar als infants aquestes responsabilitats a casa.

Planificació

Com que no hi ha canvis en la planificació de l'activitat, hem optat per no incloure-la en aquest document.

Idees clau

1. Ens hem de rentar les mans abans i després de cada àpat.
2. Ens hem de rentar les dents després de cada àpat, perquè siguin netes i es mantinguin fortes.

3. És important de tenir fàcil accés a l'aigua per beure'n al llarg del dia (fonts al pati, gerres al menjador i a l'aula...).
4. La fruita, les hortalisses i els lactis són una part molt important de l'alimentació diària.
5. Val més que els aliments que consumim siguin frescos i de temporada.

Activitat 10: descobrim l'escola

Introducció

Per a aquesta sessió proposem d'incloure-hi una fitxa simple amb conceptes i material de suport per fer la visita a l'hort escolar. A la fitxa, s'hi apuntaran idees clau i elements en què s'ha de fixar l'alumnat. En aquest punt s'insistirà en la temporalitat com a concepte clau de P4.

Suggerim d'afegir a la pàgina 49:

Objectius específics

Es proposa d'incloure-hi aquest objectiu:

Introduir conceptes bàsics d'higiene alimentària: la conservació dels aliments en fred.

Descripció de l'activitat

Visita a la cuina de l'escola. Els nens i nenes poden fer una visita a les instal·lacions de la cuina on es preparen els menús que consumeixen cada dia a l'espai del menjador. Poden conversar amb qui s'encarrega de cuinar, veure on s'emmagatzema cada tipus d'aliment (se'ls hi explicarà quins aliments necessiten fred i quins no i per què), esbrinar com es preparen els plats i les safates on se serveix el menjar, informar-se de per què els cuiners/es porten bates blanques i gorres..

Quan es faci la visita a la cuina, trobaran els qui hi treballen. El professorat ho pot aprofitar per demanar als infants què hi veuen, en quina estació som, si hi reconeixen cap aliment, etc.

A continuació es proposa una taula amb exemples de preguntes que es poden fer o en les quals us podeu inspirar:

Taula 1. Preguntes per poder inspirar-se

Terme	Preguntes
Local	D'on venen els aliments? Sabeu qui els ha conreat i on?
Temporada	De quina estació és aquest aliment? En mengem a casa també? Com en mengem?
Menú	Quanta fruita i verdura mengem a la setmana? I quanta carn o peix?
Cuinar	Us agrada cuinar per als infants? (A l'alumnat) Us agrada cuinar? Ho feu a casa? Què cuineu?

Incloem aquesta fitxa amb relació a la perspectiva de sobirania alimentària:

Fitxa de suport per fer la visita a la cuina escolar

La cuina de l'escola és sovint un espai desconegut, tant per a l'equip docent com per a l'alumnat. És on es pensen i es cuinen els menús, se seleccionen els proveïdors de confiança, es compren les matèries primeres i s'elabora el menjar que acaba a taula.

A més de vetllar per tot un seguit de mesures d'higiene i de seguretat alimentària, les persones encarregades de la cuina escolar procuren elaborar menús saludables i equilibrats amb productes sostenibles i de qualitat.

Beneficis de tenir una cuina pròpia a l'escola:

- Evitem els condicionants de la línia freda: transport de llargues distàncies, envasos de plàstic, aliments de poca o baixa qualitat...
- Ens decanem per aliments frescos, de qualitat i locals, i per una cuina sostenible
- Garantim més bona salut i una alimentació adequada per als infants.
- Aprofitem aquest recurs per educar en cultura alimentària i descobrir la riquesa de la dieta mediterrània.

Alguns dels conceptes clau que es pot treballar amb l'alumnat al llarg de la visita a la cuina són:

- Temporada: producte conreat quan pertoca, sense que s'hagin necessitat els hivernacles o altres estructures que en modifiquen les condicions ambientals.
- Fresc: fruit que arriba directament del lloc on s'ha produït, sense haver passat per cap procés de conservació i sense additius o conservants afegits.
- Local: producte que s'ha obtingut de l'entorn proper on es comercialitza i/o es consumeix. S'hi inclouen els productes d'autoconsum, com els de l'hort escolar.

Visita a l'hort (en cas que n'hi hagi)

Si, quan feu la visita a l'hort, no hi ha ningú treballant-hi, el professorat ho podeu aprofitar per demanar als infants què hi veuen, en quina estació som, si hi reconeixen cap cultiu, etc.

Si, quan feu la visita a l'hort, hi ha un grup treballant-hi o algú fent-hi feines de cura o de manteniment, podeu animar als infants perquè formulin preguntes. A continuació us mostrem una taula amb alguns exemples.

Taula 2. Possibles preguntes a formular

Temàtica	Preguntes
Sembra	Tots les plantes se sembren? D'on heu aconseguit les llavors? Quan se sembra aquest aliment? Guardarem la llavor quan tinguem el fruit
Nutrició	Què necessiten les plantes? I el sòl? Hi ha plantes amigues? Quin paper tenen els insectes? I els organismes del sòl?
Recol·lecció	Quan toca recol·lectar aquest aliment? Com es recol·lecta? Quan el collim i com l'hem de conservar? Es considera un aliment fresc?
Manteniment	Cada quant hem de regar l'hort? Quines són les eines per treballar-hi? De què hem de tenir especial cura?
Alimentació	Aquests aliments són saludables? I sostenibles? Per què? Podem considerar que són de producció local? Com els podem consumir?

Fitxa de suport per fer la visita a l'hort escolar

L'hort escolar és un espai d'aprenentatge actiu, on es pot implicar l'alumnat de maneres diferents, segons l'edat, les habilitats i les necessitats de cadascun. A més, és un espai dinàmic que va canviant a mesura que avancen les estacions, la manera com s'hi treballa i els cultius que hi trobem.

Beneficis de l'hort:

- A l'hort fomentem una relació directa amb la natura, amb la cura de les plantes i de la terra.
- Enfortim els lligams amb l'entorn i amb el grup, perquè hi treballem amb respecte, cura i coresponsabilitat.
- Aprenem a valorar recursos molt importants, com l'aigua, i a emprar-los de manera eficient.
- Estudiem el procés de creixement i desenvolupament d'éssers vius no humans, com ara les plantes o els insectes.
- Potenciem la descoberta i el conreu de varietats locals i de productes de temporada.
- Eixamplem la cultura alimentària vinculant-hi la importància de l'agricultura per seguir una alimentació sana i sostenible.

Tipus d'hort escolar

Depenent de les característiques del centre, l'hort pot tenir un format i dimensions diferents, com ara:

- Hort en torretes
- Hort en taula de cultiu
- Hort vertical
- Hort a terra

El format que té l'hort condiciona en certa manera les feines i la dimensió de la cura que se n'ha de tenir; no obstant això, per conrear aliments i altres plantes, necessitem dur a terme unes feines determinades, que són comunes a tots els tipus d'hort. En tractarem a l'apartat següent.

Feines de l'hort escolar

- Sembrar
- Nutrició
- Recollida
- Manteniment

Alguns dels conceptes clau que es pot treballar amb l'alumnat a l'hort escolar són:

- Temporada: producte conreat quan pertoca, sense que s'hagin de fer servir hivernacles o altres estructures que en modifiquen les condicions ambientals.
- Fresc: fruit que arriba directament del lloc on s'ha produït, sense haver passat per cap procés de conservació i sense additius o conservants afegits.
- Local: producte obtingut a l'entorn proper on es comercialitza i/o es consumeix. S'hi inclouen els productes d'autoconsum, com els de l'hort escolar.

“Bon dia, somriu!”

Mòdul d’aula

Sessió 1 “Rentar-se les mans”

No s’hi proposa cap variació.

Sessió 2 “Sucre i dents”

En aquesta sessió seria interessant fer més evident la diferència entre sucres afegits o sucres que s’afegeixen artificialment a alguns aliments (suc de fruita, postres lactis, alguns cereals...) i sucres naturals que contenen els aliments. Els primers són els que solen incrementar de forma més abusiva la quantitat total de sucre de la dieta i és més fàcil la seva reducció. El que recomanem es evitar, tant quan es pugui, la introducció de sucres afegits a la dieta, que només haurien de consumir-se alguna vegada, de tant en tant.

En l’activitat del Semàfor dels aliments, el groc podria representar els aliments que contenen sucres naturals, però dels quals no és recomanable abusar (figues i dàtils), i també les conserves naturals amb molt de sucre (melmelades, almívars, etc.). Així cada color identificaria un grup d’aliments. En vermell representariem els aliments que incrementen el sucre artificialment (suc artificial, postres lactis, alguns cereals...) i en verd els aliments més comuns i acceptats a la dieta amb presència de sucres (patates, pasta, fruita...).

Sessió 3 “Esmorzem i ens raspallem les dents”

Com a única aportació, proposem d’incorporar, en l’apartat de l’esmorzar adequat de la pàgina 20, alternatives als lactis (homòlegs vegetals: com els líquats o begudes de cereals, llegums, etc.).

“Bon dia, somriu!”

Mòdul d'entorn

Sessió 4 “Dents fortes i sanes”

No s'hi proposa cap variació.

Sessió 5 “Revisió bucodental”

No s'hi proposa cap variació.

Sessió 6 “Taller de titelles”

No s'hi proposa cap variació.

Sessió 7 “Fruita a l'escola”

Continguts

Distribució gratuïta de fruita entre l'alumnat d'educació primària.

Durada de l'activitat: una hora de classe, una setmana de cada mes.

Per dur-la a terme, cal treballar prèviament amb l'alumnat la importància de la fruita com a aliment bàsic que ajuda a combatre la càries; per tant, n'hauríem de menjar cada dia, ja que és un dels aliments més saludable i necessari per a l'organisme. També farem especial esment al fet que a l'hora de triar una peça de fruita, és important de tenir en compte si és de temporada i de proximitat.

Objectius

1. Donar a conèixer les diferents fruites locals i les seves característiques.
2. Augmentar la ingesta de fruita fresca i de temporada entre l'alumnat.

3. Conscienciar dels beneficis de consumir productes locals.
4. Promoure estils de vida i hàbits de consum saludables i sostenibles.
5. Fer participar les escoles i les famílies en el procés d'aprenentatge i d'adquisició dels valors de la sostenibilitat en relació amb l'alimentació i la salut.

A l'hora de dinamitzar la sessió, caldria fer èmfasi en els conceptes de temporada i local, lligant-ho al calendari d'estacions que es va elaborar en la intervenció llarga a P4.

Activitat d'aprenentatge

Durant el curs escolar, una setmana de cada mes, es distribuirà fruita que s'haurà seleccionat segons l'estació de l'any, la proximitat de la producció i la qualitat. La fruita es repartirà entre l'alumnat dins del recinte de l'escola, perquè en consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar. Els centres educatius rebran un calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats, i podran consultar informació sobre fruita i diverses activitats de suport de la campanya.

L'escola s'ha d'inscriure a l'activitat durant el mes de juny. Per a més informació sobre el programa:

<http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/promocio-agroalimentaria/fruita-llet-escoles/fruita-escoles/>

Aquesta activitat està subvencionada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Introduir conceptes bàsics d'higiene alimentària: rentar els aliments (fruita).

Quan arriba la fruita, es pot explicar a l'alumnat en alguna sessió que, abans de menjar-se-la, l'han de netejar i, si escau, desinfectar-la. Es podrien distribuir en grups per ensenyar-los com ho fan a la cuina.

Glossari

Recull de termes que és aconsellable que conegui el professorat, ordenats per ordre alfabètic.

Agricultura convencional

És un sistema de producció agrària que es basa en un consum elevat d'insums externs a l'agroecosistema, com ara l'energia fòssil (petroli), els adobs químics sintètics i els pesticides. Generalment no té en compte el medi ambient, els cicles naturals dels conreus ni l'ús racional i sostenible dels recursos naturals. A més, sovint defensa la intensificació de la producció agrària, amb l'objectiu d'obtenir resultats que assegurin més benefici econòmic, deixant de banda les externalitats i els impactes que se'n deriven.

Agricultura ecològica

És un sistema de producció agrària que mira d'obtenir aliments de màxima qualitat respectant el medi ambient i preservant la fertilitat de la terra, mitjançant la utilització òptima dels recursos naturals i sense fer servir pesticides i fertilitzants químics de síntesi. En els darrers deu anys, la superfície de cultiu ecològic certificada a Catalunya s'ha més que triplicat, fins a sobrepassar les 230.000 hectàrees.

Agroecologia

L'agroecologia és considerada, alhora, una pràctica agronòmica (dimensió ecològico-productiva), un moviment social (dimensió sociopolítica) i una disciplina científica (dimensió socioeconòmica i cultural). Tenint en compte aquest triple abast, tal com l'entendem ara l'agroecologia “es proposa com la praxi d'un desenvolupament endogen sobre la base d'una economia «pagesa» integrada en el seu ecosistema i duta a terme en el si de comunitats organitzades en un moviment social coordinat amb altres moviments socials rurals i urbans”. Té, doncs, un gran potencial per activar i sostenir processos de transformació social a diferents escales (Informe Aresta, 2020).

Biodiversitat

És el conjunt de formes en què s'organitza la vida, incloent-hi totes les espècies que coexisteixen al planeta (fins i tot l'ésser humà). Engloba animals, plantes, microorganismes i els espais i els ecosistemes dels quals formen part, com també

la genètica que diferencia unes espècies de les altres. Així doncs, es defineix per tota una variabilitat de gens, espècies i espais.

Circuit curt de comercialització

Qui comercialitza té un vincle directe amb el sector productor. La disminució de mitjancers (tant persones com ens) reforça l'acostament dels productors als consumidors, amb la qual cosa s'estalvien costos econòmics i ambientals. Pel que fa al proveïment alimentari de proximitat a Catalunya, el circuit curt es caracteritza perquè només hi ha un intermediari.

La Generalitat de Catalunya ha creat el segell de venda de proximitat, que diferencia dues modalitats de venda: la venda de circuit curt i la venda directa. A continuació trobareu la definició de circuit curt:

<http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/venda-proximitat/dar-modalitats-venda/dar-circuit-curt/>

Comerç just

El comerç just proposa de transformar les relacions comercials, perquè siguin equitatives per a totes les parts. Es basa en valors de caràcter ètic i mediambiental contra els criteris exclusivament econòmics del comerç convencional.

Cultura alimentària

La cultura alimentària fa referència a tots als trets característics de la dieta que és pròpia de cada poble, i està estretament relacionada amb la cultura agrària del país, és a dir, amb la manera com es treballa la terra i es gestionen els recursos naturals per obtenir aliments. Per preservar aquesta cultura agroalimentària, i tot el coneixement que s'hi associa, cal garantir a la gent l'accés a la terra i a una alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània

La dieta mediterrània és el patró alimentari que ens és propi i que compartim amb la resta de països de la conca mediterrània. Aquesta dieta és un exemple molt clar de dieta sana, rica i equilibrada, que es basa sobretot en el consum de llegums, cereals, fruita, verdura, peix i oli d'oliva.

Ecologia

Ciència que estudia la relació dels éssers vius amb el medi on habiten. Estudia com afecta la seva interacció en les característiques del medi i com es transformen les comunitats biològiques. Aquesta disciplina ha inspirat camps d'estudi i enfocaments en el camp de les ciències socials, com ara l'ecologia política i l'economia ecològica.

Economia local

Fa referència als sistemes d'intercanvi i de creació de riquesa que es basen en productes o serveis de la mateixa localitat, comarca o regió. En l'àmbit específic de l'alimentació n'engloba la producció, l'elaboració, la distribució, la comercialització i el consum. L'economia local enforteix la comunitat local i, alhora, perviu gràcies a aquesta.

Emissions

Són contaminants provinents de diferents fonts i de diferents tipus que van a parar al medi natural, i que tenen un impacte negatiu en l'atmosfera, l'aigua o la terra, fins al punt que alteren la salut dels ecosistemes i les espècies que hi viuen. Quant a l'alimentació, sobretot a ciutat, ens referim generalment a les emissions de CO₂, que s'associen amb la manipulació de maquinària pesant o amb el transport dels aliments per diversos mitjans (aeris, terrestres...).

Globalització

Es tracta d'un procés pel qual augmenta la comunicació i la dependència entre diverses regions i països del món, tant des d'un punt de vista econòmic i tecnològic, com polític, social i cultural. La unió dels mercats i la liberalització del comerç internacional potencia les desigualtats entre països i té conseqüències profundes en el desenvolupament de la seva sobirania.

Local

Entenem per productes locals els que tenen origen al municipi, la comarca o la regió autòctons. En alimentació, considerem que els productes catalans són locals. En destaquem els productes frescos, de temporada i saludables. Comporten volums baixos d'emissions en el transport, perquè aquests aliments generalment no són comercialitzats i consumits gaire lluny del lloc on es produeixen.

Malbaratament alimentari

El malbaratament alimentari es produeix quan es rebutgen i llencen aliments que són segurs i nutritius per a les persones, i es destinen a altres usos diferents de l'alimentació humana o animal.

L'Agència de Residus de Catalunya ha creat la campanya "Som Gent de Profit" contra el malbaratament alimentari. Hi podeu trobar recursos, activitats i receptes: <https://somentdeprofit.cat/>

Paisatge agrari

És el resultat de la interacció de les activitats agrícoles i ramaderes amb l'entorn natural. En conjunt hi podem trobar: parcel·les amb conreus, edificacions (cases,

cabanes...), estructures d'arquitectura popular (marges, carrerades...) o d'arquitectura hidràulica (sèquies, molins...).

Producció pròpia o de pagès

El producte arriba directament de qui l'ha produït, criat, caçat o pescat. En el cas dels mercats, els qui despatxen a les parades de fruita i verdura, per exemple, són els pagesos i les pageses que les han conreades.

La Generalitat de Catalunya ha creat el segell de venda de proximitat, que diferencia dues modalitats de venda: la venda en circuit curt i la venda directa. El que en aquests materials anomenem producció pròpia o de pagès, en el segell es denomina “venda directa”, però hi ha algunes limitacions o especificitats per al segell en el cas de productes com la carn o el peix. En trobareu aquí la definició:

<http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/venda-proximitat/dar-modalitats-venda/dar-directa/>

Sostenibilitat

És un concepte molt ampli i complex que es pot aplicar a l'economia, la societat i el medi ambient, i representa la capacitat d'un sistema o d'un model de desenvolupament per assegurar les necessitats del present sense comprometre les del futur.

Temporada

Els aliments de temporada són els que estan en el punt de maduració òptim en una època de l'any determinada, a causa de les condicions climatològiques i el cicle biològic. Tot i que els avenços tecnològics i la globalització ens posen a l'abast quasi tots els productes en qualsevol moment, si volem seguir una dieta saludable i sostenible, i menjar aliments amb característiques nutricionals i organolèptiques (sabor, gust i aroma) immillorables, hem de ser fidels al calendari. En el cas de la fruita i la verdura, o dels bolets, el tenim més interioritzat que no pas amb el peix. En tots els casos val més demanar als paradistes de quina temporada són els diferents productes.

En aquesta pàgina us podeu descarregar el calendari d'aliments vegetals frescos de temporada: <https://opcions.org/consum/calendari-aliments-de-temporada/>

Varietats locals

Conjunt de poblacions d'una espècie vegetal adaptades de forma natural a les condicions ambientals d'una zona determinada. En general s'associen a un sistema de conreu tradicional i es coneixen com a varietats tradicionals. En el cas de la ramaderia, parlaríem de races autòctones.

Entitats com Les Refardes o Cultures Trobades, entre d'altres, fomenten la recuperació, catalogació, conservació, multiplicació i intercanvi de llavors. A més a més, el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya ha confeccionat un catàleg de varietats locals d'interès agrari:

http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/agricultura/dar_biodiversitat_cultivada/dar_cataleg_de_varietats_locals/

Annexos

Programa "Ens fem grans!"

Fulletó per a les famílies: els nostres fills i les nostres filles es fan grans

Proposem d'afegir-hi:

No inclou el rentat de mans: s'hi podria dedicar un apartat específic.

Recursos per al programa

- Vídeo d'Info K sobre com rentar-se les mans:
<https://www.youtube.com/watch?v=jrYxy5TjIXU>

Programa “Bon dia, somriu!”

Annex 1.

No s’hi proposa cap variació.

Altres

-
- Vídeo Info K sobre com rentar-se les mans
<https://www.youtube.com/watch?v=jrYxy5TjIXU>
- Vídeo de l’ACSA sobre com cal rentar-se les mans
http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/seguretat_alimentaria_als_centres_educatius/material-practic-per-a-primaria/el-rentat-de-mans/com-rentar-se-les-mans-be/
- Conté «Les mans ben netes» de l’ACSA
<http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Escoles/Ep-mans-netes/Comic-maig.pdf>

Bibliografia

1. FAO, FIDA, OMS, PMA i UNICEF (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma: FAO.
2. Pomar, Ariadna; Durant, Nicola; Gamboa, Gonzalo; Binimelis, Rosa i Tendero, Guillem(2018). «Arran de terra II: Indicadors de Sobirania Alimentària a Catalunya». Associació Entrepobles i Arran de Terra.
3. Badal, Marc; Binimelis, Rosa; Gamboa, Gonzalo; Heras, María i Tendero, Guillem (2011). «Arran de terra: indicadors participatius de sobirania alimentària a Catalunya». Report de l'Associació Entrepobles i l'Institut d'Economia Ecològica i Ecologia Política.
4. Montagut, Xavier i Vivas, Esther (2009). Del campo al plato. Los circuitos de producción y distribución de alimentos. Barcelona: Icaria.
5. Vivas, Esther i Montagut, Xavier (2007). Supermercados, no gracias. Barcelona: Icaria.
6. IPPC 2019. «Canvi climàtic i sòls: un informe especial de l'IPCC sobre canvi climàtic, desertificació, degradació, maneig sostenible del sòl, seguretat alimentària i flux de gasos d'efecte hivernacle en ecosistemes terrestres». Informe del Grup Intergovernamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic de les Nacions Unides.
7. Sevilla Guzmán, Eduardo(2006). De la sociología rural a la agroecología. Barcelona: Icaria.
8. Informe Aresta. «Eines i estratègies d'articulació de les xarxes agroecològiques». Aresta Cooperativa, octubre del 2020. Es pot descarregar el report en l'enllaç següent: https://aresta.coop/wp-content/uploads/2021/01/Informe_CC_final_corregit.pdf

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f t y in

www.aspb.cat