

FITXA 22. (A8). MENÚ SALUDABLE

DIETA SALUDABLE.

Indicacions per al professorat

Tractarem que els alumnes reflexionen sobre si la dieta és actualment més saludable que abans i, per a això, es convertiran en investigadors.

Preguntaran els seus avis i pares què és el que ells berenaven quan eren xicotets i ho anotaran en una fitxa, junt amb la informació del que berenen ells. També preguntaran què feien durant el berenar i amb qui ho feien.

Podran identificar en quina mesura ha canviat l'alimentació que es consumia abans i que es menja ara i quins eren els hàbits durant la infància.

ANOTA EL TIPUS DE BERENAR QUE REALITZAVEN ELS TEUS AVIS, ELS TEUS PARES I EL BERENAR QUE TU PRESES.

Berenar Avis	Berenar pares	El meu berenar

HÀBITS: QUÈ FEIES DURANT EL BERENAR? AMB QUI BERENAVES? ON?

Hàbits Avis	Hàbits Pares	Els meus Hàbits

REFLEXIÓ SOBRE L'EVOLUCIÓ DE L'ALIMENTACIÓ

Indicacions per al professorat

Els alumnes duran a classe la informació sobre el que consumia la seua família i sobre aquesta base es parlarà de com s'està perdent la dieta saludable.

El professorat tractarà aquests punts:

- *En general, la població ha augmentat el consum d'aliments fregits, bollaria i begudes ensucrades.*
- *Ha augmentat el consum de productes precuinats que, a més a més, tenen molts conservants químics.*
- *S'han substituït els cereals integrals per cereals refinats, perdent així molts nutrients importants per a l'organisme.*
- *S'ha reduït la quantitat de fruita i verdura, sals minerals i fibra. S'ha augmentat el consum de proteïnes animals, abundants embotits.*
- *S'han abandonat les proteïnes vegetals com les llegums: pèsols, fesols i llenties.*

INDICACIONS PER A MENJAR SALUDABLE.

No existeix una dieta única que assegure una correcta nutrició, però has de tindre en compte aquests consells:

- Consumir cereals integrals, fruita, verdures i llegums
- Consumir el mínim possible i de manera extraordinària de sucres (dolços, llepolies, refrescos, etc.)
- Triar sempre l'aigua com a beguda principal
- Una cosa també important: aprofita el menjar per a parlar amb la teua família o els qui t'acompanyen.
- A l'hora de menjar, res de pantalles.
- Ajuda a planificar el menjar, proposa idees.
- Aneu al mercat i compra amb la teua família els ingredients que necessitareu per a elaborar aqueix plat que heu decidit cuinar.
- Ajuda en la preparació del menjar.

- Ajuda a parar taula.
- Prendre una ració suficient.
- I després...feix una mica d'esport, juga al parc amb els teus amics.

Si segueixes la dieta mediterrània i consumeixes aliments ecològics, aconseguiràs no sols una alimentació saludable sinó, a més, un món saludable.

Indicacions per al professorat

Després de la explicació es formaran grups de treball en els quals els alumnes treballaran en el disseny d'un menú saludable. Podrà ser per a un dia complet o é sols una de les menjades del dia (a elecció del professorat segons el temps disponible i edat dels alumnes).

L'alumnat d'infantil podrà dissenyar un berenar. Per a allò, tindran una sèrie de dibuixos d'aliments. Seleccionaran el o els aliments que volen que formen part del seu berenar saludable, els pintaran, retallaran i pegaran en una fitxa.

O be sols pintaran el que hagen elegit per al seu berenar.

L'alumnat de primària (tots els cicles) treballarà en grups per dissenyar un menú saludable (primer cicle una sola menjada i segon cicle un menú complet, a determinar per el professorat).

ELABORA EN GRUP UN MENÚ EQUILIBRAT I SALUDABLE I EXPLICA'LS ALS TEUS COMPANYS PERQUÈ ÉS SALUDABLE (PRIMÀRIA)

Menú

Desdejuni

Menjar

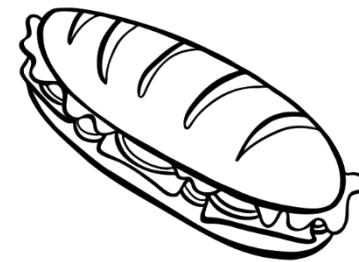
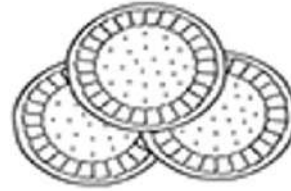
Berenar

Sopar

EL TEU BERENAR SALUDABLE (INFANTIL)

BERENAR SALUDABLE

TRIA QUIN ALIMENT T'AGRADARIA QUE FORA PART DEL TEU BERENAR SALUDABLE. PINTA'L. POTS ACOLORIR-HO, RETALLAR-HO I PEGAR-HO EN EL REQUADRE "BERENAR SALUDABLE" O BÉ ACOLORIR-LO I ENVOLTAR-LO AMB UN CERCLE/PEGAR-LI UN GOMET.



FITXA 23. (A9). DESAPROFITAMENT ALIMENTARI

Indicacions per al professorat

La fitxa conté informació de recolzament per donar suport per impartir la sessió de desaprofitament alimentari i una activitat a desenvolupar per els escolars.

L'alumnat de forma individual realitzarà l'activitat en casa amb la participació de la família. Es pot realitzar una variant de l'activitat fent ús de les noves tecnologies, tant de forma individual com en xicotets grups. Amb totes les receptes que es recopilen es pot elaborar un xicotet receptari per compartir entre tot l'alumnat.

El desaprofitament alimentari es pot definir com el conjunt d'aliments o begudes que, sent aptes per al consum humà, acaben per no ser consumits.

A nivell global es desaprofiten 1.300 milions de tones de menjar anuals, dels quals 89 milions d'aquests productes en bon estat corresponen a Europa. Cada persona tira 179 quilos d'aliments, sense comptar amb els aliments generats en tot el procés de producció.

Aquesta xifra equival a un terç dels aliments produïts en bon estat, la qual cosa suposa un fet inacceptable quan milions de persones tenen serioses dificultats per a accedir als aliments i existeix un balafament de recursos quantiosos.

Posar fi a aquest fet és un deure ètic, econòmic i ecològic.

La pèrdua i el desaprofitament d'aliments representen un mal ús de la mà d'obra, l'aigua, l'energia, la terra i altres recursos naturals que s'utilitzen per a produir-los. El menjar és molt més del que hi ha en els nostres plats.

Per tant, és important que l'alumnat reconega, aprecie i respecte el valor dels aliments.

Per això l'alumnat ha de detectar si des del seu entorn més pròxim existeix balafament d'aliments i ser conscient de les repercussions del desaprofitament desorbitat d'aliments. Una vegada que entenga la importància de no malgastar aliments, pot dur a terme accions que comporten alternatives d'aprofitament d'aliments per a evitar que acaben en el fem.

És interessant treballar amb els següents conceptes:

- Compra només el que necessites: no comprar més del que es pot consumir evitant ofertes innecessàries.
- Deixa els prejudicis a un costat: compra fruites i verdures "lletges" o irregulars. Són igual de bones, però una mica diferents.
- Primer a entrar, primer a eixir: ordena els productes segons segons data de compra. Els productes més vells al capdavant i els més nous en la part posterior.
- Tingues en compte les dates de caducitat.
- Reutilitza les sobres: guarda les teues sobres per a un altre menjar o utilitza-les en un plat diferent.

- Compostar: alguns desaprofitaments d'aliments poden ser inevitables, així que per què no instal·lar un contenidor de compost?

ACTIVITATS

Presentació per als alumnes.

El desaprofitament alimentari es pot definir, com el conjunt d'aliments o begudes que, sent aptes per al consum humà, acaben per no ser consumits. En les llars es produeix el major percentatge de desaprofitament d'aliments! Cada aliment que acaba en el fem és diners que "es perd" i que danya al medi ambient.

La major part dels aliments que es produeixen en el camp acaben en el poal del fem, i tot el treball necessari per a això es perd.

La major part dels aliments que acaben en el fem són fruites i verdures amb totes les seues vitamines, minerals i propietats saludables. Recordes que la major part dels aliments que han de formar part del nostre plat saludable són verdures i hortalisses? Perquè la major part d'aquest plat saludable acaba en el fem. Mentre moltes persones tenen problemes per a accedir a aliments saludables, uns altres els tiren.

Per això és important que promoguem el consum responsable i evitem tirar al fem el que com no podrem menjar, es posarà dolent i acabarem rebutjant.

Què podem fer per a evitar tirar aliments al fem?

Deixem que els xiquets proposen idees i els anem guiant, seguint els conceptes presentats anteriorment relacionats amb: comprar només el que consumirem, comprar fruites i verdures amb imperfeccions, ordenar en la nevera els aliments per a facilitar el consum dels quals tenen la data de caducitat més pròxima, reutilitzar sobres, compostar, etc.

Escriu una recepta que pugues fer per a aprofitar restes d'algun menjar

En grups els alumnes identificaran les restes de menjar més comuns que es produeixen a les seues cases i dissenyaran un plat amb ells.

Per a inspirar-los se'ls pot oferir algunes idees, com per exemple:

Si un dia hem menjat pollastre o peix i ens ha sobrat, podem esmicolar les restes i utilitzar-los per a fer els següents plats:

- boletes de pollastre/pescat arrebossades, ous farcits, delícies, *albóndigues de pollastre/pescat, macarrons amb pollastre, arròs amb pollastre, etc.

Quan tens en la nevera o rebost fruita que ja s'està posant dolenta l'ideal és aprofitar-la per a fer un bescuit de fruites, amb avena o farina de blat sarrací. O unes coquetes, melmelades, batuts de fruita, etc.

Quan fas caldo, el millor és utilitzar la verdura que has usat per a fer una crema de verdures i si has preparat bullit i t'ha sobrat carn pots fer unes croquetes.

RECICLANT ALIMENTS. (SEGON I TERCER DE PRIMÀRIA)

En grups penseu en els aliments més comuns que solen sobrar a casa i dissenyat junts una recepta utilitzant algun d'aqueixos aliments.



FITXA 24. (A9). ORGANITZA LA NEVERA

Indicacions per al professorat

La fitxa conté informació de suport que el professor podrà utilitzar per a explicar a l'alumnat quins són els productes que han de guardar-se en el frigorífic i on. S'explica el per què d'aquesta organització i a través del desenvolupament d'una activitat, es convida als alumnes a investigar a les seues cases, com s'emmagatzemen els aliments per a identificar si aquesta organització pot millorar-se o es realitza de manera correcta.

L'activitat es presenta en dues modalitats: a desenvolupar a l'aula, oferint una sèrie d'aliments que hauran d'organitzar dins d'un frigorífic segons les indicacions oferides, o bé emportar-se una fitxa que podran realitzar amb l'ajuda dels seus pares per a analitzar com estan col·locats els aliments en el seu frigorífic i veure si aquesta ubicació és correcta o pot millorar-se.

INDICACIONS PER A UNA BONA ORGANITZACIÓ DELS ALIMENTS EN LA NEVERA

El desaprofitament alimentari es pot definir com el conjunt d'aliments o begudes que, sent aptes per al consum humà, acaben per no ser consumits. Grans quantitats d'aliments es perden cada any i es converteixen en fem.

Per a evitar això, una de les coses que podem fer és tindre una correcta organització dels aliments en la nevera, això, ens ajudarà a millorar la conservació d'aliments i que estiguen en bon estat durant més temps. Si els aliments no s'organitzen de manera adequada, el fred no es repartirà igual per tot el frigorífic i hi haurà aliments que es deteriorenen més ràpid i que al final haurem de tirar. La bona organització en la teua nevera és vital perquè la temperatura es distribuísca equitativament i no hi haja zones més fredes que unes altres. Per tant, una vegada hem comprat els aliments, el més important per a conservar-los és emmagatzemar-los correctament.

I com podem organitzar els aliments perquè es conserven millor?

Els aliments més frescos, han de col·locar-se en la part superior del frigorífic. Aquests aliments són els lactis: llet, iogurt, formatge, mantega, etc.

A la porta del frigorífic, es posaran els aliments que menys fred necessiten per a la seua conservació, o aquells que estiguen sent consumits i no necessiten ser conservats durant molt de temps, ja que és la zona que més canvis de temperatura tindrà per l'obertura i tancament de la nevera. Col·locarem les conserves, melmelades, begudes que estiguen obertes, etc.

La carn, peix, companatge i embotits, els hem de guardar en un recipient tancat (per a evitar les olors, que s'aboquen líquids, etc.) en la part més baixa de la nevera.

Les fruites i verdures, han d'anar en els calaixos però cal anar amb compte amb la posició del congelador, ja que si aquest es troba en la part baixa, pot cremar les verdures de fulla verda. En aquest cas, col·locarem aquestes verdures en una lleixa més allunyada del congelador. Les creïlles i cebes no necessiten estar en la nevera, millor guarda-les en el rebost.

Col·loca els aliments segons la seua data de caducitat, posa els que vagen a caducar abans en la part davantera, on tingues un fàcil accés i els que caduquen més tard darrere. A mesura que vages comprant nous aliments, hauràs de reorganitzar-los.

Reparteix la càrrega d'aliments de manera equilibrada per a facilitar la circulació de l'aire fred per tot el frigorífic. Si sobrecarregues alguns prestatges, el menjar no es refredarà correctament i això afectarà la seua conservació. Etiquetar els aliments oberts és una bona idea per a saber quant temps porten oberts i si és convenient que els menges prompte o no.

ALTRES RECURSOS

- https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/colocar_segura.htm
- <https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/informe/conservar-y-preparar-los-alimentos536324>
- https://acsa.gencat.cat/es/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/consells-per-emmagatzemar-correctament-els-aliments-a-la-nevera/
- https://acsa.gencat.cat/web/.content/_Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/Nevera/Organitza-be-la-nevera/La-nevera-aliada-de-la-seguretat-alimentaria02.pdf
- <https://menjaactuaimpacta.org/es/recursos/123-consejos-para-combatir-el-desperdicio-alimentario/>

AMB L'AJUDA DELS TEUS PARES, ANOTA ELS ALIMENTS QUE ESTAN COL·LOCATS EN CADA ZONA DEL FRIGORÍFIC. CREUS QUE PODEN COL·LOCAR-SE MILLOR?



FITXA 25. (A11). ALIMENTS ECOLÒGICS. ETIQUETATGE.

Indicacions per al professorat

La fitxa conté informació de suport que el professor podrà utilitzar per a explicar a l'alumnat com han d'identificar els productes ecològics; quines són les etiquetes que els identifiquen, la informació que apareix en l'etiqueta, etc.

Després de l'explicació, els alumnes treballaran amb productes portats de casa i veuran les etiquetes que porten, la informació que poden extraure d'elles, si hi ha algun aliment ecològic, etc. Per a assegurar-nos que veuen varietat d'etiquetes el centre s'assegurarà que hi haja presents productes ecològics que tinguen l'etiquetatge de l'”eurofulla”.

Activitat Alimentació responsable. Indicacions

Es realitzaran grups d'alumnes que analitzaran les etiquetes i identificaran on s'ha produït el producte. Faran una posada en comú en la qual es parlarà de la distància que han de recórrer els aliments fins a arribar a les nostres llars i les implicacions ambientals que té: emissions de gasos efecte d'hivernacle per consum de combustibles fòssils en el transport, contaminació atmosfèrica per emissió de partícules derivades del transport, generació de residus, etc. L'objectiu és posar en evidència la importància de l'elecció de consum, ja que amb això podem generar impactes sobre el medi ambient o reduir-los i identificar els aliments ecològics com una opció sostenible i responsable que garanteix la cura del medi ambient, ja que són productes que cuiden el sòl i no utilitzen productes com a fertilitzants o pesticides. Cuiden el medi ambient i la nostra salut. L'elecció de productes ecològics, de temporada i locals, a més de cuidar el medi ambient contribueixen al manteniment dels nuclis rurals: que els pobles continuen vius i els camps cultivats.

1. ALIMENTS ECOLÒGICS. CONEIX-LOS I RECONeix-LOS

Es considera aliment ecològic, orgànic o biològic, el producte agrícola o agroalimentari que es produeix sota un conjunt de procediments denominats “ecològics”. En general, els mètodes ecològics eviten l'ús de productes sintètics, com a pesticides, herbicides i fertilitzants artificials. Els aliments ecològics respecten el ritme de creixement, estan elaborats sense addició de substàncies artificials (additius, colorants, saboritzants, aromes, etc.) Són productes que no han sigut modificats genèticament. I, finalment, els aliments ecològics han sigut certificats per un organisme de control o autoritat privada.

A la Unió Europea estan fixats quins són els requisits indispensables que ha de complir un producte per a poder portar un segell que l'identifique com a ecològic. Aquestes normatives recullen tot el procés: des de la producció de l'aliment, elaboració, manipulació, envasament, etiquetatge, etc.

D'aquesta manera, gràcies al segell que posseeixen tots els aliments que han passat els estrictes controls que verifiquen si un producte compleix amb els requisits establits en la normativa europea, les persones consumidores poden identificar fàcilment l'aliment ecològic. El símbol que distingeix el producte ecològic és l'anomenada "eurofulla".



Aquest logotip és obligatori per a tots els aliments ecològics produïts dins de la Unió i se li pot afegir el logotip de l'autoritat o organisme de control.

Una vegada que es coneixen les característiques dels aliments ecològics és fonamental el saber reconèixer-los a fi de poder consumir-los amb la garantia que el producte compleix amb els criteris de la producció ecològica.

Són molts els logos que podem trobar en els aliments, però per a garantir que el producte és ecològic, ha d'aparèixer l'"eurofulla".



Tots aquests logotips indiquen algun tipus d'informació ambiental, però només un és l'indicatiu de producte ecològic; l'“eurofulla” que podrà anar acompanyat d'altres logos relacionats amb la sostenibilitat, amb una entitat de certificació, etc., però si no apareix l'“eurofulla”, no serà ecològic. A més, l'etiqueta ha de portar informació obligatòria, com el país de la unió europea on s'ha produït, la denominació eco, el número de l'entitat certificadora que ha controlat el procés de producció i la comunitat autònoma de la qual procedeix. El logo de l'entitat que l'acredita és optatiu.

2. ACTIVITAT (INFANTIL I PRIMÀRIA). IDENTIFICA L'ETIQUETATGE ECOLÒGIC

Una de les següents imatges apareix en les etiquetes dels aliments ecològics, quin creus que és? Envolta-la.



3. ACTIVITAT (INFANTIL I PRIMÀRIA). IDENTIFICA ALIMENTS ECOLÒGICS

A continuació, veuràs una sèrie d'aliments. Marca amb una X Ecològic No Ecològic, per a identificar els aliments que veritablement saps que són ecològics. No oblidis que han de portar l' "eurofulla".



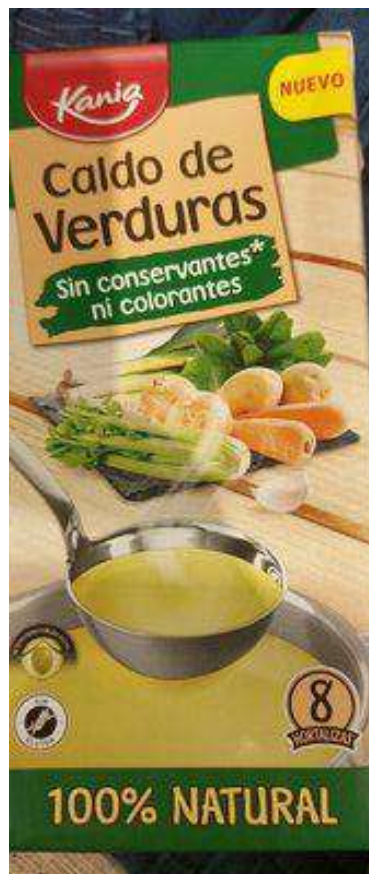
Ecològic

No ecològic



Ecològic

No ecològic



Ecològic

No ecològic



Ecològic

No ecològic



Ecològic

No ecològic



Ecològic

No ecològic



Ecològic

No ecològic

4. ACTIVITAT (INFANTIL I PRIMÀRIA). IDENTIFICA ELS ALIMENTS ECOLÒGICS QUE HI HA EN CLASSE

Ja saps identificar un producte ecològic, ara revisa les etiquetes dels productes que tots hem portat a classe i mira si hi ha algun ecològic. Anota'ls a continuació.

Aliments ecològics

Blank lines for writing the names of ecological products found in the classroom.

Per a reflexionar

- Has vist quants aliments ecològics hi ha?
- Quins són els tipus d'aliments ecològics que apareixen amb major freqüència?
- Creus que hi ha aliments ecològics a la teua casa?
- Quan acompanyes als teus pares a realitzar la compra, fixa't en els diferents aliments que pots comprar i intenta localitzar els ecològics.
- Has vist de quina mena d'aliments pots comprar ecològics?
- De tots?
- Hi ha alguns tipus d'aliments els quals tens més opcions per a comprar-los ecològics?
- De quina mena d'aliment no trobes opcions en ecològic? (podeu fer una posada en comú en classe una vegada que hàgeu anat a fer la compra amb els vostres pares).

5. ACTIVITAT (PRIMÀRIA). ALIMENTACIÓ RESPONSABLE.

Continuem treballant amb les etiquetes dels aliments.

Has vist d'on venen els aliments amb els quals estem treballant? Identifica el seu lloc d'origen i reflexiona amb els teus companys.

- Són aliments de proximitat?
- Són aliments produïts al país?
- De quin país venen?
- Creus que és possible trobar el mateix producte, però ecològic i de proximitat?
- Quines repercussions sobre el medi ambient pot tindre la compra de productes que venen de molt lluny?

Anota l'origen dels aliments

