Sobirania i seguretat alimentàries

Creixem sans i Creixem més sans

CSB Consorci Sanitari de Barcelona
Agència de Salut Pública
Promoció de la salut

© 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-CreixemSans-CreixemMesSans

Aquesta publicació està sota una llicència
Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)
https://creativecommons.org/

Sobirania i seguretat alimentàries. “Creixem sans” i “Creixem més sans”

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. “Creixem sans” i “Creixem més sans”. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, 2021.

Índex

Sobirania i seguretat alimentàries a “Creixem sans” i “Creixem més sans”..... 4
Presentació 5
Introducció..... 6
L’ABC de l’alimentació sostenible 8
Conceptes clau 10
“Creixem sans” Mòdul creixement: pes i alçada 12
“Creixem sans” Mòdul alimentació i nutrició..... 13
“Creixem sans” Mòdul activitat física i descans..... 21
“Creixem més sans” Mòduls de treball..... 22
Glossari..... 24
Annexos: materials 28
Bibliografia..... 29

Sobirania i seguretat alimentàries a “Creixem sans” i “Creixem més sans”

El present document incorpora les visions de sobirania i seguretat alimentàries a cicle mitjà i superior d’educació primària mitjançant l’actualització d’algunes de les activitats treballades als programes escolars “Creixem sans” i “Creixem més sans”.

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 desarticular 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’introduirà el terme de **producció pròpia o de pagesia** durant el cicle mitjà de l’educació primària. Per tant, en el cas d’aquest cicle a què pertany “Creixem Sans”, s’ha de tenir present el concepte següent:

Producció pròpia o de pagesia, amb 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 i l’eliminació de mitjancers a l’hora de comercialitzar els aliments.

Alhora, i dintre també de la introducció dels conceptes per etapes educatives, el terme **ecològic** s’introduirà al cicle superior de l’educació primària. En el cas d’aquest cicle a què pertany “Creixem més Sans”, el concepte que cal tenir present és:

Ecològic, en el sentit de lligat a una producció sostenible amb l’entorn i la salut.

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 peix 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, parlaríem només de carn local i preferiblement ecològica.

Com treballem aquests conceptes en els programes?

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

En el cas de ”Creixem sans” diferenciem entre els diversos mòduls del programa: 1- Creixement: pes i alçada; 2- Alimentació i nutrició i 3- Activitat física i descans. En el cas de “Creixem més sans”, s’aborden tots els Mòduls de treball d’una forma conjunta.

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

“Creixem sans” Mòdul creixement: pes i alçada

Sessió 1 “El creixement”

Sense aportacions de contingut.

Sessió 2 “Valorem-nos”

Sense aportacions de contingut.

“Creixem sans” Mòdul alimentació i nutrició

Sessió 3 “La digestió”

Sense aportacions de contingut.

Sessió 4 “Els grups d’aliments”

A la pàgina 29 proposem:

Objectius específics

Reforçar el concepte de refredar els aliments.

Activitat d’aprenentatge

Per a la primera part: individualment, l’alumnat ha d’emplenar la fitxa relacionant amb una fletxa cada dibuix amb el grup alimentari escaient i, després, fer-hi correspondre l’origen que té cada aliment, segons si és d’origen animal, vegetal o mineral. També cal indicar si l’aliment s’ha de conservar en fred o no. Una vegada emplenada la fitxa, la persona dinamitzadora ha d’obrir un debat a tot el grup per aclarir les respostes correctes.

A la pàgina 30 proposem:

Procediments i fases que cal seguir

En el punt 4: individualment, l’alumnat ha d’emplenar una fitxa relacionant els dibuixos amb els grups d’aliments i l’origen que els correspon, i dir si haurien d’anar a la nevera o no.

Idees clau

A la segona part, caldria introduir-hi el punt següent:

2. Els aliments també es poden classificar segons l’origen (animal, vegetal o mineral), i segons si cal que els conservem refrigerats o no (carn i peix frescos, iogurts...).

3. Una altra manera de classificar els aliments és a partir del mètode de conservació: congelació, refrigeració o temperatura ambient. A més, als comerços hi ha diferents presentacions per a cadascun dels aliments: frescos, congelats, cuinats, etc.

A la pàgina 31:

Fitxa per l’alumnat

Relaciona amb fletxes els aliments amb els grups corresponents. Hi pot haver més d’un aliment dins el mateix grup. Després escriu una F de fred al costat de l’aliment, si s’ha de sotmetre a refrigeració.

Es proposa matisar aquesta classificació. Podeu aprofitar les idees següents:

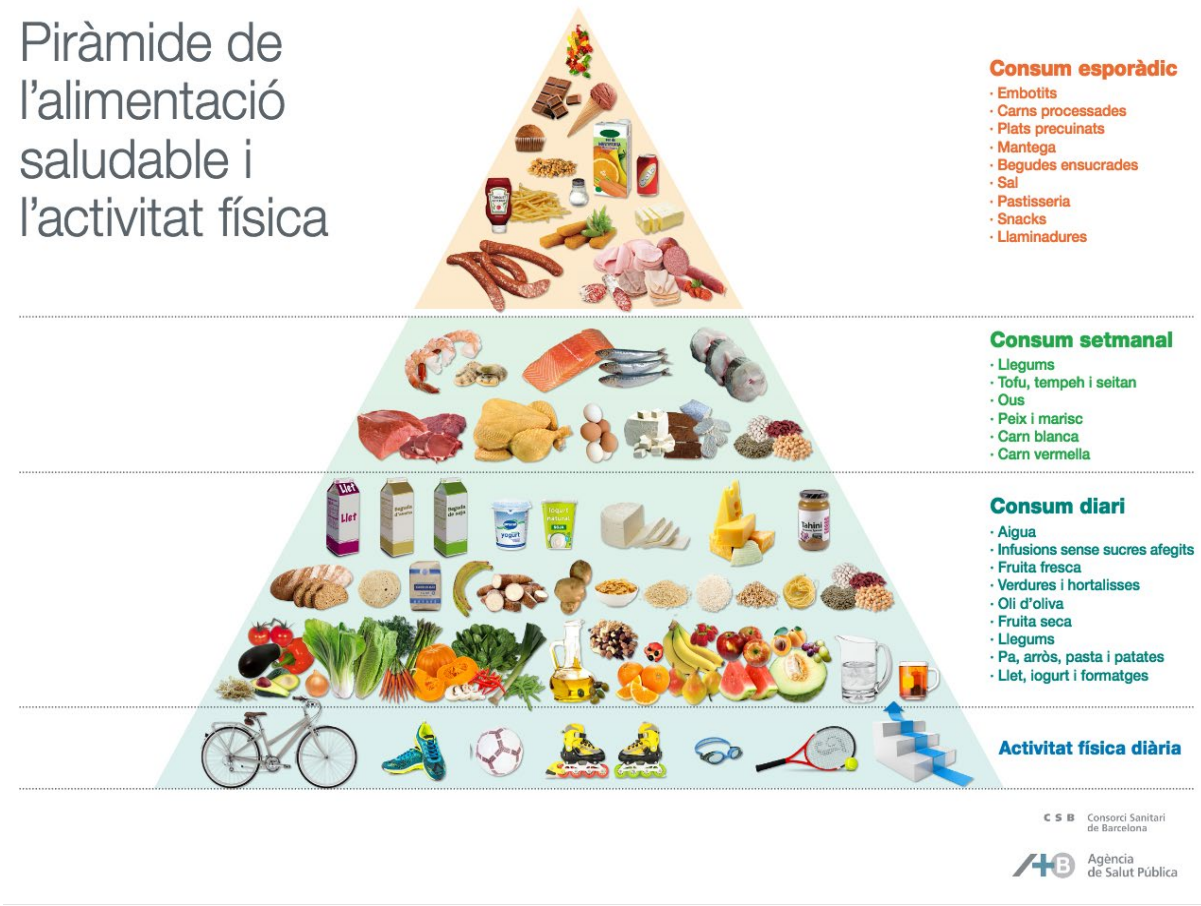
Els pastissos contenen sucres, greixos i cereals, per això és difícil classificar-los en un sol apartat. Per altra banda, cal dir que no tots els pastissos són iguals, atès que depèn molt de com s’elaboren (a casa, al forn o en una fàbrica), del tipus d’ingredients que es fan servir (refinats o processats, cereals integrals, fruita fresca...).
Els lactis també es poden considerar greixos, en major o menor mesura, sobretot els derivats de la llet. Tot depèn del tipus de llet que tenen com a base (és a dir, de quin animal prové) i de la manera com s’ha elaborat; si és un formatge fresc o curat, si la llet s’ha desnatat prèviament o si parlem de mantega.

Sessió 5 “Els nutrients i les seves funcions”

Sense aportacions de contingut.

Sessió 6 “La piràmide alimentària”

Treballar la nova piràmide actualitzada de l’ASPB.



Altres canvis o comentaris per a la resta de l’activitat:

Resum de l’activitat

Construir una piràmide dels aliments amb els envasos, dibuixos i fotos dels aliments que l’alumnat ha portat.

Durada de l’activitat: 110 minuts

Continguts

La piràmide dels aliments.

Objectius

Identificar les principals recomanacions alimentàries.

Transmetre actituds i habilitats directament relacionades amb aquestes recomanacions.
Relacionar les recomanacions alimentàries amb hàbits de salut i d’alimentació segurs i sostenibles.

Objectius específics

Entendre el concepte de ració.
Saber com es distribueixen les racions.
Identificar els aliments que formen la piràmide alimentària i en quina proporció cal consumir-los.
Desenvolupar actituds favorables i habilitats bàsiques per incorporar a la dieta els aliments recomanats que menys es consumeixen.
Desenvolupar actituds favorables i habilitats bàsiques per reduir el consum d’aliments no necessaris ni recomanats.

Activitat d’aprenentatge

L’activitat que proposem requereix que l’alumnat porti envasos, dibuixos o fotos de diferents aliments. El professorat ha de confeccionar amb paper d’embalar la forma de la piràmide i dividir-la en tres parts:

- la base, per als aliments que cal consumir cada dia
- la part del mig, per als aliments que cal menjar algunes vegades a la setmana
- la part superior, per als que només cal consumir alguna vegada al mes

És important anotar a la base de la piràmide el consum d’aigua i el grau d’activitat física. Recordem que un infant d’aquesta edat ha de beure com a mínim un litre d’aigua al dia, i que a l’escola hem d’afavorir aquest consum vinculat a l’alimentació i a l’activitat física (al menjador, durant els esbarjos i després d’aquests). Aquest tema es tornarà a tractar en sessions posteriors.

El professorat pot enganxar a la base fotos d’esportistes i explicar a l’alumnat que, en les properes sessions, es tractarà el tema de l’activitat física.

L’alumnat ha d’anar enganxant a la piràmide els envasos que ha dut tot fixant-se en les quantitats recomanades: consum diari, alguna vegada a la setmana o alguna vegada al mes (vegeu la fitxa per a l’alumnat). És important que l’alumnat s’adoni que hi ha moltes opcions per presentar cada aliment i, per tant, que es pot consumir de diferents maneres. El professorat ha d’introduir el concepte de ració i aportar exemples amb diferents aliments (una peça de fruita grossa, dues peces de fruita petites, 1 ració = 1 plat, etc.).

Famílies

Cal que les famílies s’impliquin en el desenvolupament de les sessions.

És important que la família ajudi l’infant a millorar en un aspecte concret la dieta, sempre que sigui factible i realista.

Idees clau

Consum esporàdic: Embotits, carns processades, plats precuinats, mantega, begudes ensucrades, sal, pastisseria, snacks, llaminadures.
Consum setmanal: Proteïna d’origen animal com els ous, el peix i el marisc, la carn vermella (porc, vedella, bou o be), la carn blanca (pollastre, gall dindi o conill) i els homòlegs vegetals (tofu, seitan, tempeh...).
Llegums: consum setmanal o diari.
Ous: consum setmanal.
Lactis o homòlegs vegetals: consum diari.
Oli d’oliva verge extra: consum diari.
Fruita seca: consum diari.
Pa, patates, arròs, pasta i altres cereals: consum diari
Verdures, hortalisses i fruita: consum diari.
Activitat física (fer esport, activitats dirigides, caminar o pujar escales): mínim de 60 minuts al dia.
Aigua: de quatre a vuit gots al dia.
Cal fer especial esment al fet que els aliments com més frescos i menys processats més bons són per a la nostra salut i per a la preservació de l’entorn. Si us sembla convenient, podeu parlar amb l’alumnat sobre aquests conceptes*:
Processats i ultraprocessats
Congelats i ultracongelats
Procedència del producte (local, nacional o internacional)
Producció pròpia
Producte fresc i de temporada
Ecològic

Us hi pot ajudar el material “L’ABC de l’alimentació sostenible”, que trobareu al tercer apartat d’aquest dossier.

Sessió 7 “El millor esmorzar”

Resum de l’activitat

Desenvolupament d’un taller d’esmorzar saludable.

Durada de l’activitat: entre 55 i 110 minuts, segons la disponibilitat.

Continguts

Esmorzar complet, saludable i sostenible.

Objectiu

Cal determinar el contingut i la quantitat de l’esmorzar perquè sigui saludable i sostenible.
Ens hem d’adonar que l’esmorzar també pot ser atractiu i estimulant.
Hauríem de saber com hem de transportar i envasar l’esmorzar de manera sostenible i segura.

Objectius específics

Cal identificar els tres grups d’aliments que ha de contenir un esmorzar saludable (lactis o homòlegs vegetals, fruita i cereals).
És cabdal adonar-se que cal complementar l’esmorzar a casa amb el que mengem a l’escola.
Hem d’aprendre a identificar què és un esmorzar saludable (contingut i quantitat), segur i sostenible (de temporada, de proximitat, ecològic i amb embolcall reutilitzable o de residu zero).
Convindria practicar com fer un esmorzar saludable, segur, sostenible, atractiu i estimulant.

Cal recordar que és important rentar-se les mans abans de manipular aliments.

Activitat d’aprenentatge

Per fer aquesta activitat a classe, cal que uns quants dies abans donem indicacions a l’alumnat perquè porti algun aliment propi de l’esmorzar.

Haurien de portar un aliment d’un dels tres grups recomanats: lactis (o homòlegs d’origen vegetal), fruita i cereals. Si el professorat no es pot fer càrrec de portar els materials complementaris per fer l’activitat (plats, gots, coberts, etc.), cal que ho demani a l’alumnat, insistint en el fet, si és possible, que siguin de materials orgànics o es puguin reutilitzar.

Abans de començar, l’alumnat, de manera individual, llegirà la fitxa de treball en què s’informa de què és un esmorzar saludable.

A continuació, proposem que preparin un esmorzar en grups reduïts amb aquestes característiques:

Saludable: equilibrat quant a contingut i quantitats
Amb una presentació atractiva o estimulant
Que reparteixi la dosi entre el que es menja a casa i el que s’enduu a l’escola
Que inclogui aliments frescos i de temporada (fruita o sucs)
Que l’embolcall o l’envàs sigui sostenible

Cal recordar als infants que, abans de fer l’esmorzar, s’han de rentar les mans.

El professorat ha de donar el suport que calgui per aconseguir que, al final de la sessió, cada grup pugui presentar a la resta la seva proposta d’esmorzar.

Si els sembla oportú, es pot fer una votació per saber quin dels esmorzars saludables, segurs i sostenibles resultants té la presentació més atractiva o ben raonada.

Famílies

Cal que les famílies s’impliquin en el desenvolupament de les sessions. És important que aconsegueixin alguna millora concreta i realista per a l’esmorzar dels seus fills i filles.

Notes per al professorat: “Consells per dinamitzar l’activitat i triar l’esmorzar més saludable i sostenible”

Pel que fa a l’activitat que consisteix a votar el millor esmorzar de la classe, es recomana d’incloure-hi els criteris següents, i també que es formulin preguntes seguint els models que esmentem a continuació:

Diversitat del producte (Es combinen diversos productes a l’esmorzar?)
Productes de temporada (La fruita correspon a l’estació de l’any que som?)
Productes locals (Els productes, sobretot els frescos, han estat produïts o elaborats a prop de casa?)
Productes ecològics (Els aliments, tant els frescos com els elaborats, són de producció ecològica? Si no ho són, com s’han fet? Com ho sabem o ho podríem saber? Tenen cap certificat de garantia?)
Esmorzar nutritiu i equilibrat (L’esmorzar ens aporta els nutrients necessaris? Com es combinen? Hem tingut en compte què hem menjat a casa abans de venir a l’escola?)
Envàs o embolcall sostenible (El producte s’ha elaborat a casa: com va envasat? / El producte s’ha comprat elaborat: com va envasat?)

Si no s’ha fet abans (durant la distribució d’aliments per categories, o bé en la sessió dedicada a la piràmide alimentària), caldria introduir ara les alternatives vegetals a la proteïna animal, com ara les begudes vegetals, el tofu o altres preparats. Així mateix, quan parlem de cereals i d’aliments elaborats amb cereals, com ara el pa, també podem dir si són integrals o poc processats, si tenen sucres afegits o quin tipus de cereal s’ha fet servir. Quan fem referència a la fruita, cal fer sempre èmfasi en la fruita de temporada, de producció local o pròpia i en l’ecològica. Com que ja introduïm breument en aquest cicle el concepte d’ecològic, el professorat pot aprofundir-hi en la mesura que els sembli convenient, tot i que recomanem de tenir-lo en compte al llarg de la sessió.

Fases que cal seguir

Ens rentarem les mans en grups reduïts i, tot seguit, farem un esmorzar amb les característiques que enumerem: saludable, correcte pel que fa al contingut i les quantitats, amb una presentació atractiva o llaminera, i que tingui en compte que cal repartir-ne la dosi entre què es menja a casa i què ens enduem a l’escola. També hauria de ser factible i realista.

Idees clau

Es proposa d’afegir:

5. L’esmorzar permet recuperar l’energia perduda després de dormir durant hores sense haver menjat. També contribueix a l’equilibri alimentari i a una assimilació més regular i més eficaç dels nutrients i millora l’atenció i l’eficàcia a classe.

6. Cal recordar que sempre ens hem de rentar les mans abans de menjar.

“Creixem sans” Mòdul activitat física i descans

Sessió 8 “Activitat física i descans”

Sense aportacions de contingut.

Sessió 9 “Recapitulació i síntesi”

Missatges clau del programa

A la pàgina 59:

3. Una alimentació saludable i segura (que no ens faci emmalaltir) ha de ser variada (presència de tots els aliments) i equilibrada (per obtenir l’energia adient).

4. Recomanacions:

CADA COP QUE MANIPULEM ALIMENTS O ABANS D’UN ÀPAT ens hem de rentar les mans.

CADA DIA hauríem de fer activitat física, beure un total de dos litres d’aigua i menjar fècula, verdura i fruita i lactis.

ALGUNES VEGADES A LA SETMANA hauríem de menjar carn blanca, ous, peix i llegums.

ALGUNES VEGADES AL MES podem menjar carn vermella, pernil, embotits i dolços, pastisseria o snacks (piscolabis).

“Creixem més sans” Mòduls de treball

Per als tutors i tutores

Sessió 1 “Recordem la piràmide”

Sense aportacions de contingut.

Sessió 2 “Una alimentació equilibrada”

Es proposen, a continuació algunes notes per al professorat que es podrien deixar per al final de l’explicació de cada sessió.

Notes per al professorat: “Recomanacions per a la sessió”

Pel que fa a aquesta sessió, proposem recordar i ampliar els conceptes clau que ja havíem avançat en el programa “Creixem sans”, com:

- Processats i ultraprocessats
- Congelats i ultracongelats
- Procedència del producte (local, nacional i internacional)
- Producció pròpia
- Producte fresc i de temporada
- Ecològic

Pel professorat d’educació física

Sessió 3 “Activem-nos el cap de setmana”

Sense aportacions de contingut.

Per a les famílies

Taller “Millorem la salut familiar”

Sense aportacions de contingut.

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 grans 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’entenem 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 en 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 basa 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. Comportem volums baixos d’emissions, 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://somgentdeprofit.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 a la persona consumidora de qui l’ha produït, criat, caçat o pescat. En el cas dels mercats, 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 en el marc del segell 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 que 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 també 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 l’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: materials

Programa “Creixem sans”

Recursos audiovisuals d’ajuda

A la pàgina 62:

Vídeo d’Info K sobre com rentar-se les mans

https://www.youtube.com/watch?v=jrYxy5TjlXU

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

Còmic de l’ACSA sobre les quatre normes bàsiques

http://acsa.gencat.cat/web/.content/_Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/4_normes/comic_4_normes.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 Poliítica.
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». Report 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

Agència de Salut Pública

Promoció de la salut

Connectem

www.aspb.cat