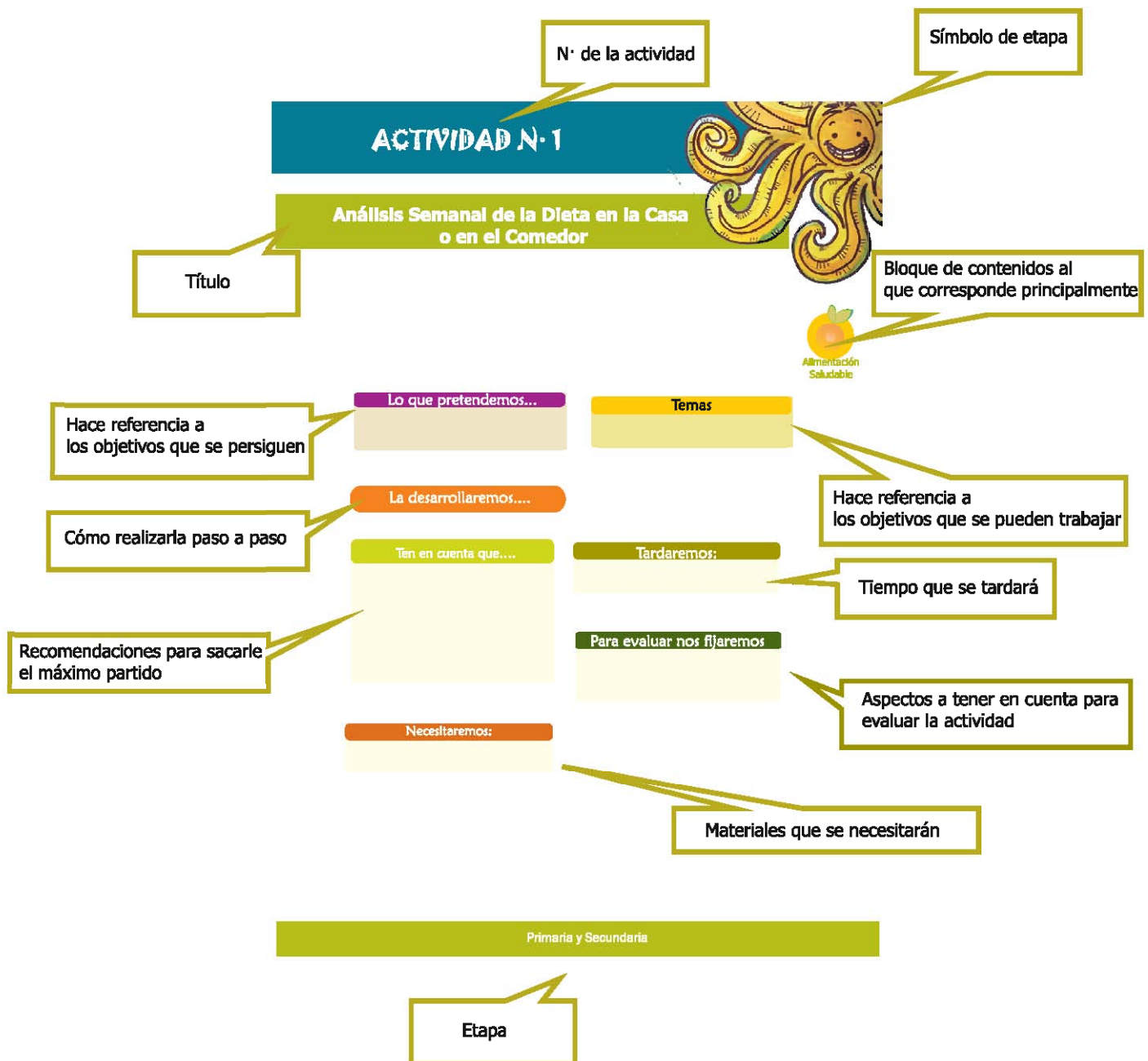


10. BATERÍA DE ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las 25 actividades propuestas. El esquema de las mismas es el siguiente:



Primaria y Secundaria







Análisis Semanal de la Dieta en la Casa o en el Comedor

¿Qué productos consumimos? ¿Conocemos sus propiedades y funciones?

Para tener una alimentación saludable hay que saber lo que se come. Existe una gran diversidad de alimentos, por lo que resulta muy útil conocer los nutrientes que nos aportan cada uno de ellos y clasificarlos para poder elaborar una dieta equilibrada.

La pirámide nutricional es un modelo en el que se indica el número de raciones de cada grupo de alimentos, recomendados para llevar una dieta equilibrada. Cualquier desequilibrio puede tener repercusiones sobre el organismo, ya que los nutrientes deben estar en las proporciones adecuadas.

Las costumbres y hábitos gastronómicos de las familias y comedores escolares son dos termómetros de calidad nutricional que trabajaremos en esta actividad.



Alimentación
Saludable

Lo que pretendemos...

- Conocer y adquirir hábitos saludables de alimentación.
- Conocer la pirámide nutricional utilidad y significado.
- Conocer las ventajas para la salud personal y ambiental que presenta una alimentación saludable.
- Elaborar dietas equilibradas, en casa y en el comedor escolar.

Temas

- Alimentación y nutrición. La alimentación como acto cultural modificable.
- Los grupos de alimentos y su función en nuestro organismo **Anexo 1c.**
- Hábitos saludables de la alimentación. La dieta mediterránea.

La desarrollaremos....

Comenzaremos proponiendo a los alumnos y alumnas que anoten durante una semana las comidas que realizan en casa o en el comedor, según sea el caso de cada una/o.

Para ello podéis utilizar la ficha "Análisis semanal de la dieta" que encontrareis en el Anexo 1a.

Una vez rellena la ficha valoraremos la calidad de nuestra alimentación.

El siguiente paso será relacionar los alimentos ingeridos con los grupos a los que pertenecen y las funciones que cumplen. Para ello deberán compararlo con la tabla proporcionada en el Anexo 1c.

A continuación se evaluará si los toman en las cantidades adecuadas.

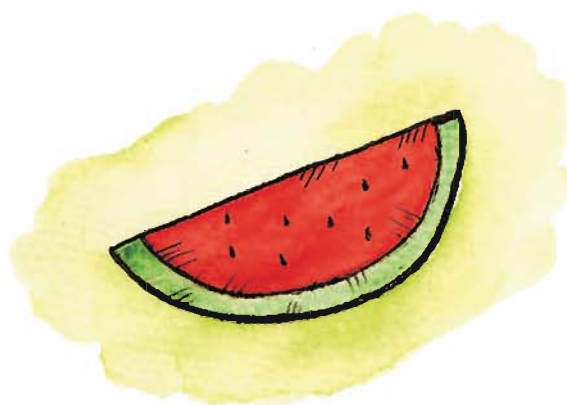
Los alumnos y alumnas deberán desglosar en raciones (cada vez que consuman alguno de estos alimentos se considera una ración) su dieta (Anexo 1b). El objetivo será compararla con las raciones recomendadas desde la pirámide nutricional (Anexo 1b).

Ten en cuenta que....

Esta actividad se complementa con las actividades 2 y 4

Conviene terminar esta actividad con un debate en el que se propongan mejoras en la dieta. Por ejemplo: el desayuno con bollería industrial debería sustituirse por la "tostá con aceite".

Es importante hacer especial hincapié en la dieta mediterránea y sus ingredientes como ejemplo de alimentación saludable y equilibrada, humana y medioambientalmente. La posibilidad de consumir este tipo de alimentos, por nuestra presencia mediterránea, herencia cultural y gastronómica, nos ofrece la oportunidad de incluir todos sus ingredientes en algunos de los menús que queremos elaborar. Anexo 1d.



Necesitaremos:

Fotocopias de los Anexos 1a, 1b, 1c y 1d.

Tardaremos:

15 minutos: presentación.

1 hora: estudio de los grupos de alimentos.

1 hora: comparación con dieta equilibrada.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación por parte de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.

Los cambios producidos si se realiza la actividad al principio y al final del curso.



Elaboración de la Pirámide Nutricional

Cuando hablamos de dieta equilibrada nos estamos refiriendo a aquella manera de alimentarnos que nos permita obtener de los alimentos, los nutrientes necesarios para mantener nuestra salud, y que se adapte a nuestras necesidades individuales: edad, sexo, actividad física, estilo de vida, embarazo..., así como cualquier otra condición vital. La pirámide nutricional es un modelo con el que trabajar los elementos de una dieta equilibrada y su consumo consciente y responsable.



Alimentación
Saludable

Lo que pretendemos...

- Que cada alumno o alumna se construya su propia pirámide nutricional como modelo de análisis de sus hábitos alimenticios saludables de alimentación.
- Conocer hábitos de alimentación saludable.

Temas

- La pirámide nutricional.
- Hábitos saludables de alimentación.

La desarrollaremos....

Esta actividad puede presentarse como complemento a la actividad 1, y el principal interés es descubrir, de una manera visual, los desequilibrios que existen en sus dietas.

Es interesante comenzar presentando a los y las alumnas la pirámide nutricional. Anexo 1b.

La pirámide nutricional representa la dieta ideal pero la propuesta es que construyan su pirámide real.

En la base de la pirámide se colocan los alimentos que se consumen con más frecuencia. Los alimentos que se consumen con menos frecuencia deberemos situarlos en el nivel más elevado. Comparten nivel aquellos alimentos que se consuman con la misma frecuencia. El paso siguiente será comparar la pirámide obtenida con la pirámide recomendada.

Es importante que descubran cuales son los alimentos de los que tienen carencia o exceso.

Para finalizar se les proporciona la tabla del Anexo 2 para que detecten cuales son los grupos de alimentos a equilibrar en su dieta.

Conviene terminar con una puesta en común y un debate.

Ten en cuenta que....

Es interesante que los y las alumnas lleven la tabla (Anexo 5) "Alimentos a equilibrar en su consumo" completada a casa. De esta forma los padres y madres conocerán los desequilibrios de sus dietas, para poder modificarlas.



Necesitaremos:

Fotocopias del anexo 2.

Tardaremos:

Media hora para la presentación, una hora para la elaboración de la pirámide y puesta en común.



Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de los alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.



Talleres Sensoriales. Huelo, saboreo y comparo

La utilización de potenciadores del sabor y aromatizantes, en los productos precocinados, en la bollería industrial o en las chucherías que los jóvenes consumen, ha hecho que degusten los platos de verduras o ingredientes saludables como insípidos, a no ser que le añadan bastante ketchup o mayonesa. Los alimentos ecológicos aún guardan los sabores y aromas naturales pero son desconocidos, descubrir sus deliciosos sabores y distinguir sus embriagadores aromas educa nuestros sentidos.



Alimentación
Saludable



Agricultura
Ecológica

Lo que pretendemos...

- Educar gastronómicamente el olfato y el gusto, valorar los sabores y olores naturales frente a los artificiales.
- Conocer alguna de las diferencias de los sistemas de producción agraria convencional y ecológica, y la consecuente calidad de los productos.
- Distinguir entre alimentación y nutrición, “no sólo hay que llenar el buche”.

Temas

- El olfato y el gusto son los sentidos que identifican la calidad de los alimentos que consumimos. Estos órganos sensoriales son unos detectives infalibles. Aprenderemos a identificar con ellos las propiedades y características de los diferentes alimentos.
- La agricultura ecológica, gracias a su respetuoso sistema de producción, produce alimentos de calidad, cuyas propiedades de sabor y aroma los identifican claramente.
- La calidad de los alimentos que consumimos tiene al buen aroma y al mejor sabor como buenos indicadores de la calidad nutricional que estos alimentos presentan.

La desarrollaremos....

Te recomendamos que lleves a clase una bolsa de fruta y verdura ecológica y otra que sea de un supermercado. Se intentará que los productos ecológicos sean lo más diferentes en sus formas y tamaños. Las frutas y verduras a elegir serán las de la temporada, aunque es interesante traer alguna fruta o verdura de fuera de temporada comprada en el supermercado para oler y saborear su “insipidez”.

Nos reuniremos por parejas en los pupitres con dos platos, uno con muestras de productos ecológicos y otra con productos de la agricultura convencional. Mientras una parte de la pareja se venda los ojos, la otra le irá dando a oler y saborear, indistintamente, de unos y de otros para que los identifique.

Podemos clasificar los platos como Plato A y Plato B, puntuando cada una de las muestras de fruta de 0 a 5 puntos y así tener una puntuación final de la calidad de los productos degustados.

Cuando la pareja completa haya probado los alimentos comentaremos entre todas/os las diferencias que hemos encontrado entre ellos, sus olores y sabores.

En el caso de que no encuentren las diferencias esta actividad despierta los sentidos y proporciona un inmenso placer al disfrutar de una pieza de fruta con los ojos vendados.

Para terminar podemos hablar de los sabores naturales y de los potenciadores de sabor, o aroma, artificiales.

Ten en cuenta que....

Para finalizar puedes abrir un debate sobre algunas de las ventajas que presenta la agricultura ecológica frente a la convencional: conservación de los recursos naturales, uso responsable del agua, enriquecimiento natural de los suelos, evitar la contaminación, recuperación de especies locales, reducción del consumo de energía, bienestar animal, recuperación de conocimientos tradicionales, fomento de las economías locales, apoyo a las comunidades rurales, mejora de nuestra salud, disfrute de los sabores y olores y desarrollo sostenible.



Tardaremos:

1 hora.

Necesitaremos:

- Frutas y vegetales, ecológicas y de un supermercado, para una cata en clase.
- Recipientes para la fruta
- Servilletas
- Vendas de tela para los ojos.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las diferentes fases de la actividad.



Cocina Creativa. Elaboración Recetario Saludable

El ritmo de la vida actual no permite que las diferentes generaciones sociales compartan tiempo, cariño y saberes, entre ellos los gastronómicos. Las recetas de la abuela se pierden entre los envoltorios de comidas rápidas y precocinadas, llenas de colores y sabores artificiales, sin ningún tipo de aporte nutritivo. Recuperar un recetario saludable y una alimentación equilibrada puede ser sano y divertido para todas/os.



Alimentación
Saludable

Lo que pretendemos...

- Elaborar un recetario saludable.
- Trabajar la alimentación familiar. Resaltar la comunicación intergeneracional con madres, padres y abuelas/os.
- Conocer los orígenes y las características de los productos básicos de la dieta Mediterránea: de las frutas, de las legumbres y vegetales, etc. Su consumo a través de recetas divertidas, sabrosas y sanas.

Temas

- La dieta mediterránea, sus propiedades y beneficios para nuestra salud y la salud ambiental.
- Los platos típicos de las diferentes regiones andaluzas realizados con productos mediterráneos, sus características nutricionales en comparación con la comida rápida y los precocinados. ¿Qué comemos en casa?
- La pirámide nutricional.

La desarrollaremos....

Interesa realizarla después de las actividades 1 y 2.

Para iniciar esta actividad se les deberá proponer a los alumnos y alumnas que traigan al menos una receta de un plato tradicional que le haya dado su madre o padre y otra receta del abuelo o abuela o persona mayor cercana. Para recopilar las recetas te proponemos que utilicen la ficha propuesta en el Anexo3, ficha del recetario.

El siguiente paso será una puesta en común.

Te recomendamos que hagáis una selección de las recetas más apetecibles, sanas, etc, por votación popular, y elaboréis un recetario con las seleccionadas.

Aprovechando los conocimientos obtenidos en las actividades anteriores, ya podéis elaborar un menú equilibrado, por ejemplo para una semana, utilizando las recetas propuestas.

Ten en cuenta que....

Sería interesante distribuir una copia del recetario a cada alumno o alumna para que la lleven a casa.

Es importante comparar las recetas de antaño con las actuales para observar como ha evolucionado la alimentación.

Se puede proponer la realización de una jornada anual en el comedor del colegio en la que se elaboren algunos de estos menús y una fiesta gastronómica.



Tardaremos:

- 15 minutos para proponer la actividad.
- Hora y media para la presentación de las recetas, y la selección de las que irán en el recetario.

Necesitaremos:

Papeles, colores, pegamentos y tijeras

Para evaluar nos fijaremos en:

El propio recetario elaborado será una buena forma de evaluar el resultado de la actividad.



La Constitución Saludable

En ocasiones comprobamos que hemos adquirido algunos comportamientos que, desde el punto de vista de la salud ambiental y de la salud personal, no son los más adecuados. Una "Constitución Saludable" puede establecer, mediante un proceso participativo los criterios, tanto colectivos como individuales, de actuación respecto a los hábitos alimenticios, consumo de recursos, generación de residuos, etc.

Lo que pretendemos...

- Establecer, de forma participativa, actitudes saludables en el aula.
- Incentivar a los/as alumnas/os a que extrapolen estos comportamientos saludables a su vida cotidiana
- Analizar las repercusiones que nuestros comportamientos cotidianos pueden tener a escala global-local.

Temas

- Relación de los comportamientos cotidianos con la escala más global del sistema Tierra.
- Actitudes saludables.



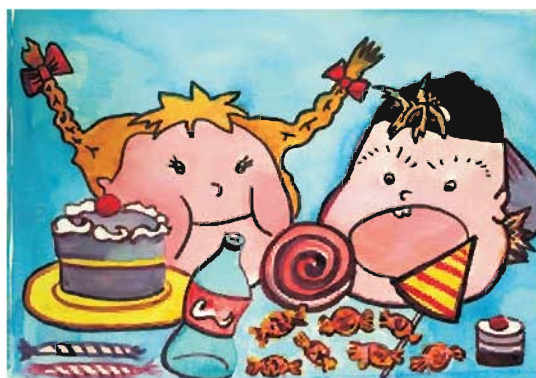
Alimentación
Saludable



Agricultura y
Medio Ambiente



Agricultura
Ecológica



La desarrollaremos....

Conviene iniciar la actividad proponiéndoles a los/as alumnas/os la creación del "Aula Saludable", donde adquirir y compartir actitudes saludables, tanto individuales como en grupo.

Para visualizar los compromisos básicos redactaremos una "Constitución Saludable". Estará compuesta por aquellas ideas, sentimientos y actitudes que nos ayuden a compartir un compromiso común y activo frente a los problemas de salud personal y ambiental. Adquirir estos valores, desde un trabajo y una responsabilidad comunes, favorece las actitudes de participación y actuación sobre los problemas que se plantean.

La "Constitución Saludable" estará compuesta por una serie de artículos que se irán proponiendo en una lluvia de ideas común. Conviene ir proponiendo artículos a medida que se traten los diferentes temas.

Los artículos se irán recogiendo en un papel continuo o en una libreta constitucional.

Art. 1: "Disfruta la fruta"

Tomaremos al menos 3 piezas de fruta al día.

Art. 2: "La comida natural no está nada mal"

Evitaremos siempre que podamos los productos precocinados.

Art. 3: "Mejor con luz natural que con luz artificial"

Intentaremos aprovechar la luz solar siempre que podamos y no gastaremos energía inútilmente.

Art. 4: "El transporte con amigos, más sano y más divertido"

Realizar el viaje al colegio en grupo con otras/os amigas/os que vivan cerca reduce el número de automóviles en circulación. Aunque si puedes ir en transporte público ¡mejor!

Art. 5 "La materia no se crea ni se destruye sino que se transforma"

Reduciremos el consumo siempre que sea posible. Reciclaremos los materiales que podamos y separaremos los residuos generados.

Os recomendamos que firméis todos y todas la "Constitución Saludable".

Ten en cuenta que....

Es importante que la actividad sea dinámica y participativa, deberás proponer algunos artículos a la par que los alumnos y alumnas e intentar que sean originales.

El trabajo constitucional, ha de aclararse, es un trabajo dinámico y evolutivo, de forma que no se trata de redactar una constitución cerrada, ya que a medida que vayamos profundizando en las temáticas propuestas, se pueden ir incorporando nuevos artículos.



Tardaremos:

Aproximadamente 30 minutos en la presentación y después el tiempo necesario cuando se traten otros temas para incorporar nuevos artículos.

Necesitaremos:

Papel continuo o cartel para reutilizar por detrás, rotuladores, lápices, etc.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases.
Las propuestas de incorporación de nuevos artículos.



Investigando Nuestra Alacena. Espiendo el Frigorífico

El frigorífico y la alacena son los termómetros de nuestra alimentación saludable (referido a salud personal y a salud ambiental), en ellos encontraremos todos los ingredientes con los que nutrirnos, o no, nuestro cuerpo y mente. Distinguir el origen y las propiedades de los productos puede ayudarnos a plantear alguna de las carencias y excesos que existen en nuestras dietas, y las repercusiones que esta dieta puede tener sobre el Medio. La presencia de productos agrícolas y derivados en nuestras casas es fundamental para una dieta sana y equilibrada. Con esta actividad también analizaremos el origen final de los productos de los que nos alimentamos, y los residuos que se generan.



Alimentación
Saludable



Agricultura y
Medio Ambiente



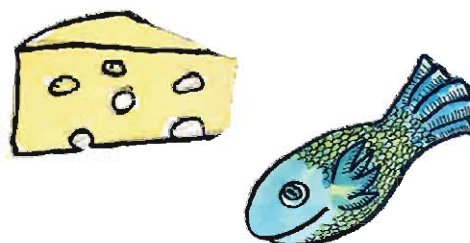
Agricultura
Ecológica

Lo que pretendemos...

- Analizar la importancia de la agricultura en nuestra vida diaria.
- Conocer el origen y las propiedades saludables de los productos agroalimentarios.
- Analizar nuestra dieta y alimentación, adquiriendo hábitos de alimentación más saludables.
- Analizar la procedencia geográfica de los productos que consumimos.
- Reflexionar sobre la cantidad de embalajes innecesarios que utilizamos.
- Investigar qué podemos hacer para disminuir la cantidad de basura doméstica.
- Identificar la presencia de conservantes y colorantes en los etiquetados.
- Analizar las relaciones existentes entre lo que comemos y las repercusiones que esto tiene en la salud personal, comunitaria y ambiental.

Temas

- Cantidad de alimentos que proceden de la agricultura.
- Alimentos que consumimos y efectos que estos tienen sobre la salud personal y ambiental.
- Identificación de alimentos con sustancias nocivas para la salud.
- Influencia del origen geográfico de los alimentos en el Medio Ambiente.
- “El mejor residuo es el que no se produce”. La reducción del número de envases y su reutilización o reciclaje.
- Identificación los embalajes reutilizables y reciclables frente a los que no lo son.



La desarrollaremos....

Conviene que lleves una bolsa con algunos de los envases típicos de los alimentos que tenemos en casa, en el frigorífico o en la alacena. Aprenderemos a localizar los ingredientes, sus orígenes y propiedades nutritivas así como la presencia de conservantes y colorantes artificiales.

Deberéis proporcionar a los alumnos y alumnas el Anexo 4a . Tendrán que rellenarla con los datos obtenidos en un chequeo de su despensa y/o frigorífico.
Conviene que hagas una demostración con los envases que llevaste a clase.

La propuesta será que durante dos o tres días investiguen los productos alimenticios de sus casas y que traigan las fichas rellenas para compararlas y analizarlas.

Una vez tengan todos y todas los datos de la investigación pasaremos a analizarlos.

Para ello deberán dividirse en grupos de 5-6 para analizar los resultados obtenidos. En función del dato que nos convenga analizar en ese momento se procesarán de uno u otro modo:

Para ver la importancia de la agricultura en nuestra vida cotidiana:

En este caso nos interesan los datos recopilados en segunda y tercera columnas (ingredientes principales, y origen del producto, agrícola/ganadero/pesca). Tendrán que calcular la proporción de productos que tienen como ingredientes básicos elementos que proceden de la agricultura, (en este apartado es importante hacer hincapié en que los productos precocinados, también incorporan elementos procedentes de la agricultura, por ejemplo el tomate de las pizzas, cualquier tipo de verduras congeladas, etc), a parte de verduras, frutas, etc. El porcentaje suele ser bastante alto, con lo que se evidencia la importancia que tiene la agricultura en nuestra vida.

Para ver las repercusiones que determinados aditivos tienen en nuestra salud:

Prestaremos atención a los datos obtenidos en la cuarta columna (aditivos). Compararemos los datos obtenidos en la investigación con la lista de “aditivos y efectos sobre la salud” proporcionada en el Anexo 4b.

Para ver las repercusiones ambientales del sistema alimentario actual respecto del gasto energético derivado del transporte:

En este apartado interesa prestar atención a los resultados obtenidos en la quinta columna (origen geográfico). Mientras más lejana sea la procedencia, mayor cantidad de combustible se gasta en su transporte. Esto tiene serios costes ambientales, ya que se emite CO₂ a la atmósfera y se contribuye al cambio climático. A parte es necesario el consumo de petróleo, que es un recurso limitado, y que tiene serias repercusiones socioeconómicas. Por lo tanto veremos la procedencia geográfica para ver “Cuánto viajan los productos”. Es importante analizar si esos productos se podrían conseguir en producciones locales. Por ejemplo ¿Qué sentido tiene que compremos naranjas en cuyas etiquetas pone que son de Sudáfrica siendo Andalucía región productora de naranjas.



Para ver las repercusiones ambientales del sistema alimentario actual respecto a la producción de residuos:

Usaremos los datos obtenidos en la última columna. Residuos que se generan. Es importante provocar una reflexión en los alumnos y alumnas sobre la cantidad de basura que se produce en una casa, e intentar que lo extrapolen a la cantidad de basura que se produce en su pueblo, su ciudad, el país completo, etc. Los residuos son un grave problema ambiental al necesitar de zonas específicas como vertederos, al precisar de un sistema de gestión o procesamiento con el consumo energético que esto plantea, al originar la contaminación de los recursos naturales, etc.

Es importante recalcar el hecho de que: "El mejor residuo es el que no se produce".

Ten en cuenta que....

No tienes porqué procesar todos los datos, puedes hacerlo solo con aquellas columnas que te interesen. También puedes sacar otra información que aquí no esté reflejada. Conviene que acabes cada bloque con un debate, y permitiendo que los alumnos y alumnas expongan sus inquietudes, dudas, etc.

Tardaremos:

Aproximadamente media hora para la presentación, y una hora para cada bloque.

Necesitaremos:

Fotocopias de la "Ficha de investigación", Anexo 4a. Lista aditivos Anexo 4b.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de los alumnos y alumnas en las diferentes fases de la actividad.



*Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía*





Análisis de la Publicidad

El objetivo principal de la publicidad es que, a la hora de hacer una compra, elijas un determinado producto frente a los demás. La publicidad que se dirige a los jóvenes, sobre todo la que se refiere a los alimentos, pretende llamar más la atención por lo colorido de los envases y las personificaciones que las publicitan (bichos o robots animados), que por la calidad del producto o alimento que comercian. Lo bio, lo ecológico y la alimentación saludable comienzan a ser utilizados como reclamo por productos y alimentos que no lo son en absoluto. Por otro lado, a través de la publicidad, se fomenta el consumo de precocinados y congelados antes que de frutas y verduras integrantes de una dieta saludable.



Alimentación
Saludable



Agricultura y
Medio Ambiente

Lo que pretendemos...

- Conocer qué es la publicidad y cual es su principal objetivo: vender.
- Analizar cómo la publicidad influye en los cambios alimenticios actuales.
- Conocer alguna de las estrategias de comunicación y engaño que utiliza la publicidad.

La desarrollaremos....

Se propondrá a las/os alumnas/os que anoten, durante un día de zapping televisivo, todos aquellos anuncios que publiciten alimentos de cualquier tipo.

Deberán tomar nota de todos aquellos anuncios relacionados con la alimentación: zumos, bollería, quesos, precocinados, restaurantes de comida rápida, etc. La información que interesa es saber qué producto se vende, quién lo vende y qué proporción de anuncios potencian una dieta sana.

Posteriormente, en clase, hablaremos sobre los anuncios y los productos que venden: ¿qué vende realmente el anuncio, un producto saludable o la idea de un producto saludable?, ¿es un producto necesario básico?, ¿los ingredientes son naturales o artificiales?, ¿qué origen tienen los ingredientes?, ¿a quién está dirigido el producto y la estrategia publicitaria que utiliza?, ¿qué otros productos parecidos existen?, ¿si son realmente saludables?, ¿cómo se anuncian?, ¿cómo se comercializan y anuncian?, ...etc.

Temas

- Cómo influye la publicidad en nuestros modos de vida y en los cambios de hábitos alimenticios.
- Lo ecológico como nuevo reclamo publicitario. No es verde todo lo que nos venden como tal. Aunque los productos sean ecológicos, en parte, el proceso global o integral mediante el que se generan tiene costes medioambientales poco sostenibles.
- Creatividad contrapublicitaria y campañas informativas.

Elaboraremos dos listados de los productos alimenticios publicitados. En una de las listas se apuntarán aquellos productos que sean saludables (pero realmente saludables) y en otra aquellos que no lo son en absoluto. La diferencia de integrantes de cada listado va a ser, probablemente muy amplia, cuestión que pondrá de relevancia cómo desde la publicidad se fomentan malos hábitos de alimentación.

Ojo con los falsos alimentos saludables. Te proponemos el análisis de algún anuncio de un alimento que nos venden como “saludable”, como ejemplo de lo que queremos realizar en esta actividad, por ejemplo: compararemos los anuncios de bollería infantil, sus estrategias visuales y léxicas para la venta e identificación por los consumidores, y analizaremos los aportes necesarios de energía para las/os jóvenes, (trabajados con azúcares refinados, colorantes artificiales, conservantes (E-XXX), etc.), comparándolos con los postres tradicionales y los ingredientes con los que se elaboran: torrijas, pestiños, pastelería artesanal, etc.

Para terminar puedes utilizar el mismo formato que presente el anuncio con el que vayamos a trabajar. Trataremos, de forma seria o en clave de humor, de contrarrestar las aparentemente inocuas, divertidas y entretenidas campañas publicitarias de los productos vendidos como saludables y ecológicos.

Puedes realizar carteles y folletos para realizar una campaña de información y contrapublicidad en el centro escolar. Para más información y ejemplos de contrapublicidad visita la página: www.consumehastamorir.org

Ten en cuenta que....

El lenguaje audiovisual se compone de imágenes y sonidos. Si analizas los anuncios quitándole totalmente la voz podrás descubrir potentes mensajes ocultos en la secuencia de imágenes que antes percibías subliminalmente.

Lo mismo sucede con el mensaje sonoro. Los diálogos, sonidos ambiente y esloganes al ser escuchados sin imágenes adquieren otra dimensión.

Las empresas se gastan enormes sumas de dinero en publicitar sus productos, así que por muy simple que parezca un anuncio detrás siempre encontraremos poderosos mecanismos de persuasión. Eso sí, una vez que se ponen al descubierto pierden gran parte de su efectividad.

Necesitaremos:

Todos aquellos elementos necesarios para la realización del taller contrapublicitario: cartulinas o carteles para reutilizar, rotuladores, copias de la cartelería de los anuncios originales, etc.

Tardaremos:

15 minutos para la presentación, 1 hora para analizar los resultados obtenidos del chequeo de anuncios y otra hora para la elaboración de la campaña publicitaria.

Para evaluar nos fijaremos en:

Para evaluar esta actividad será un buen barómetro la campaña contrapublicitaria que podáis elaborar.



Comparación Generacional

Los hábitos de vida han cambiado, esto es un hecho. Es importante analizar tanto los cambios producidos, como las causas que los han provocado. También es importante analizar nuestro pasado y nuestro futuro y las ventajas y desventajas que esto supone para el Medio Ambiente, incluidas las personas.



Alimentación
Saludable



Agricultura y
Medio Ambiente



Agricultura
Ecológica

Lo que pretendemos...

- Conocer cómo se trabajaba la agricultura en los tiempos de nuestras/os abuelas/os, madres y padres y cuáles eran los alimentos más comunes en aquella época.
- Conocer cómo han cambiado los hábitos alimenticios.
- Comparar las realidades sociales de ambas épocas a través del diálogo con nuestros familiares cercanos y conocidos.
- Analizar ventajas y desventajas.

Temas

- Cambios sociales y de alimentación en la sociedad a lo largo de las cuatro últimas generaciones. Agricultura convencional y agricultura ecológica.
- Repercusiones ambientales de los cambios de hábitos de vida.
- La migración del campo a la ciudad: el campo como despensa y la desaparición de la biodiversidad cultural.

La desarrollaremos....

Realizaremos un debate previo en el aula en la que nos preguntaremos sobre los alimentos: su origen, las personas que los cultivan, los países de los que provienen...

Preguntaremos a las alumnas y alumnos en qué trabajaban sus abuelas/os y dónde vivían.

Conviene plantear temas tales como si los productos que consumimos hoy diariamente eran tan accesibles hace muy pocos años o incluso completamente desconocidos.

A continuación se les proporciona a cada alumno y alumna la entrevista facilitada en el Anexo 5. Deberán hacérsela al menos a una persona de la generación de su padre o madre (pudiendo ser éstos mismos) y a una persona de la generación de los abuelos y abuelas. De esta forma podrán ver la evolución en tres generaciones y los cambios sufridos.

Toda esta batería de preguntas y otras que surjan en la preparación de la actividad nos servirán para comparar cómo se vivía y se comía antes y cómo lo hacemos ahora, qué hábitos sociales relacionados con la agricultura, la alimentación y la vida misma han desaparecido y en qué se han transformado.

Se les propondrá que de manera individual o por parejas, analicen los cambios más significativos. Para posteriormente proceder a una puesta en común en clase.

En esta puesta en común conviene destacar los cambios más profundos que se han producido y qué hábitos sociales y culturales han desaparecido y en qué se han transformado.

Ten en cuenta que....

Se puede elaborar un panel expositor donde esbozaremos dos esquemas conceptuales:

Cómo han evolucionado las técnicas agrícolas en el tiempo.
Cómo han evolucionado los productos alimenticios en el tiempo.

Tardaremos:

15 minutos para la presentación, 1 hora para la puesta en común y debate.



Necesitaremos:

Fotocopias de la ficha entrevista para casa, preguntaremos a abuelas/os, madres y padres (Anexo 5).

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las diferentes fases.



Personificación de los Elementos que Intervienen en la Agricultura

Parece muy natural que al abrir el frigorífico tengamos a mano todo tipo de alimentos y bebidas, pero el proceso de producción agrícola y alimentario es complejo y en él intervienen muchos factores y grupos de personas e intereses. Debemos conocer y valorar los esfuerzos y necesidades de los diferentes grupos sin perder de vista la necesidad de actitudes respetuosas con el Medio Ambiente y los intereses de cada uno de los grupos implicados. En esta actividad te proponemos que analices con tus alumnos y alumnas todos aquellos factores que intervienen en la producción agrícola y el sistema alimentario. También te proponemos una comparación entre producción agrícola convencional y ecológica.



Agricultura Ecológica

Lo que pretendemos...

- Conocer los diferentes elementos que influyen en la producción agrícola y sus características.
- Conocer las diferencias básicas entre agricultura ecológica/agricultura convencional.

Temas

Factores que intervienen en la producción agrícola convencional y ecológica.

Se desarrollarán los diferentes factores que intervienen en la producción agrícola:

- Clima.
- Suelo.
- Laboreo.
- Semillas.
- Riego.
- Fertilizantes.
- Agricultores y agricultoras.
- Comerciantes o intermediarios.
- Consumidores y consumidoras.

La desarrollaremos....

Introduciremos la actividad preguntando a las/os alumnas/os por los factores que intervienen en la producción agrícola: cuáles conocen, cuáles son sus características y relaciones, qué consecuencias tiene el desequilibrio de alguno de ellos sobre los demás.

El siguiente paso será la personificación de cada uno de los factores que intervienen en la producción agrícola. Para ello nos ayudaremos de las fichas proporcionadas en el Anexo 6. (en primer lugar nos centraremos en la descripción que se hace respecto a la agricultura convencional).

Nos dividiremos en 11 grupos o parejas, tantos como los factores que intervienen en la producción agrícola y con los que vamos a trabajar. Cada grupo o pareja estudiará la ficha, quiénes son y cuáles sus características o costumbres, primero en referencia a la agricultura industrializada. El personaje del consumidor o consumidora quedará abierto para que sean los propios alumnos y alumnas quienes reflexionen sobre el papel que desempeñan, después de haber escuchado al resto de sus compañeros y compañeras.

Tras el trabajo en grupo se procederá a una personificación-representación, es decir, cada grupo (factor) deberá exponer al resto las características del factor o personaje que representan. Para finalizar el gran grupo analizará las relaciones existentes entre los distintos personajes o factores representados.

El siguiente paso (que puede ser otro día) será repetir la actividad pero analizando los mismos personajes-factores en la agricultura ecológica.

La actividad total finaliza con una comparación entre ambas prácticas agrícolas.

Para terminar conviene que se les proponga a los y las alumnas las siguientes preguntas:

¿Cuál es el papel de los y las consumidoras?

¿Cuáles son las principales diferencias que encuentran?

¿A qué se deben estas diferencias?

¿Cuál de las dos prácticas es más respetuosa con el Medio Ambiente? (recordad que en el MA se integran las personas)

¿Cuál creéis que produce mejores alimentos?

¿Conocéis productos ecológicos?

Conviene establecer un debate, y recoger en un documento los beneficios y perjuicios que suponen ambas prácticas agrícolas.

Ten en cuenta que....

Lo interesante de la actividad es que los alumnos y alumnas analicen los diferentes factores-personajes que intervienen en la producción agrícola, así como las relaciones que se establecen entre ellos. Por ejemplo resulta muy interesante analizar como influyen los consumidores y consumidoras, o cómo influyen la fase de distribución y venta. También los factores bióticos, abióticos, etc. Es importante resaltar las interacciones entre los diferentes elementos, y como la alteración de cualquier elemento puede influir al final en la producción (con esto reforzaremos la idea de sistema).

Necesitaremos:

Fichas de personificación Anexo 6. Las fichas son orientativas conviene que las adaptéis al nivel de vuestros alumnos y alumnas.

Tardaremos:

1 hora por personificación.
1 hora de puesta en común.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.



¡Medio Ambiente! ¿De qué estamos hablando?

El concepto de Medio Ambiente es fundamental para entender el funcionamiento del planeta. Medio Ambiente se define como todo lo que nos rodea, todo, incluido las personas, y por supuesto las relaciones que se establecen entre los distintos componentes.

- Entre las personas y el medio no vivo (agua, aire, tierra, etc)
- Entre las personas y el medio vivo (animales, plantas, microorganismos, otras personas)
- Entre el medio vivo y no vivo.



Debemos romper ya con la visión clásica y reduccionista que igualaba Medio Ambiente exclusivamente con el medio natural. Comprender esto nos permite entender a la vez que las personas formamos parte del medio ambiente, por lo que cualquier actividad que desarrollemos, cualquier actitud que llevemos a la práctica, repercutirá en uno u otro sentido en el medio.

Lo que pretendemos...

- Trabajar el concepto de Medio Ambiente como todo lo que nos rodea, incluido las personas, y las relaciones que se establecen entre los diferentes componentes.
- Romper la visión clásica y reduccionista de Medio Ambiente=Medio Natural.
- Poner de manifiesto la relación existente entre personas-modificación del medio, y como este medio modificado sigue siendo Medio Ambiente (ciudades, zonas rurales, etc).
- Evidenciar que todos los recursos que consumimos provienen del Medio Ambiente, y que un uso descontrolado de estos puede provocar graves alteraciones en el Medio.

Temas

- Concepto de Medio Ambiente. Componentes y relaciones.
- Las Ciudades, nuestro entorno más inmediato, forma parte fundamental del Medio Ambiente.
- Relaciones existentes entre los diferentes elementos que constituyen el Medio.
- El Medio Ambiente como fuente de recursos naturales, la despensa de la energía: agua, sol, tierra. Los bienes materiales proceden de una u otra forma de él.



La desarrollaremos....

Comienza con una lluvia de ideas donde los y las alumnas deberán aportar elementos que consideren que forman parte del Medio Ambiente. Tú recójelos en una lista. A continuación subraya en verde los elementos bióticos (animales, plantas, etc), en azul los abióticos (el agua, el aire, el suelo), y en rojo aquellos que tengan relación con las personas: una casa, un coche o cualquier otro elemento como es la agricultura.

El siguiente paso consistirá en representarlos gráficamente (mediante dibujos simples) analizando las relaciones existentes (por ejemplo la vaca se come a la hierba, el pez vive en el río, etc).

Para terminar representa en rojo nuevamente el papel que representa la humanidad, añadiendo todas las interacciones de ésta con el medio que han creado entre todos, (por ejemplo una pequeña población que se instala en ese paraje natural, para lo que se construyen carreteras para facilitarles la comunicación con otras poblaciones, creación de comercios, etc.) Al final suele quedar totalmente dominado por el color rojo. Conviene ser muy exagerado incorporando construcción de hoteles, autovías,... ¿Tiene esto algo que ver con la realidad?.

Para terminar conviene que se les proponga a los y las alumnas preguntas como las siguientes:

- Teniendo esto en cuenta ¿forman las personas parte del Medio Ambiente?*
- ¿Forma el campo parte del Medio Ambiente?*
- ¿Forman las ciudades parte del Medio Ambiente?*
- Si todo está relacionado, como acabamos de ver... ¿Repercutirán sobre el Medio Ambiente nuestras acciones?*
- ¿Creéis que consumir en exceso repercute negativamente en el Medio Ambiente?*
- ¿De dónde creéis que salen los recursos naturales necesarios para producir los elementos que consumís?*
- ¿Y los alimentos?*
- ¿Que pasaría si agotamos todos los recursos de los que salen los alimentos y otros productos que consumimos?.*

Ten en cuenta que....

Es importante resaltar el hecho de que el Medio Ambiente no sólo está formado por elementos naturales y artificiales de naturaleza física, química y biológica, algo a lo que estamos acostumbrados a tener en cuenta (temperatura, clima, agua, aire, tipo de suelo, sustratos geológico, moléculas inorgánicas como el nitrógeno, moléculas orgánicas que provienen de la actividad de determinados seres vivos, bacterias, escarabajos, hombres, conejos, plantas...), también está formado por elementos socioculturales. Las personas evidentemente formamos parte del Medio Ambiente, y por consiguiente las relaciones que se establecen entre unas y otras personas también.

Necesitaremos:

Pizarras y tizas de colores o papel continuo y rotuladores.

Tardaremos:

Aproximadamente 1 hora.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.



Elaboración de la Maqueta de un Espacio Natural y su Transformación a Espacio Agrícola de Prácticas Convencionales

No es fácil para los jóvenes hacerse una idea completa de las transformaciones que produce la acción de la humanidad en los ecosistemas naturales simplemente a través de enunciados y datos relevantes. La elaboración de una maqueta puede ser una forma adecuada para que lo entiendan. Visualizar, vivenciar y representar estas transformaciones mediante la realización de una maqueta permite comprender y asimilar estos cambios de manera sencilla y evolutiva.



Agricultura y
Medio Ambiente

Lo que pretendemos...

- Conocer y analizar las transformaciones que sufren los espacios naturales al ser convertidos en explotaciones agrícolas por la actividad humana.
- Conocer como estas transformaciones afectan gravemente a los ecosistemas, a la biodiversidad medioambiental y a la diversidad cultural, en definitiva al Medio Ambiente.

Temas

- Transformaciones que sufren los espacios naturales al ser convertidos a espacios agrícolas con prácticas convencionales.
- El desarrollo sostenible y las actitudes medioambientales respetuosas con la naturaleza.
- Principales indicadores de la crisis ambiental:
 - Alteración del sistema Climático.
 - Deterioro de la capa de ozono.
 - Contaminación.
 - Pérdida de biodiversidad.
 - Pérdida de diversidad cultural.
 - Deforestación.
 - Residuos.
 - Erosión y desertificación.

La desarrollaremos....

Realizaremos una puesta en común de los conocimientos que tenemos sobre los espacios naturales: qué elementos los componen (tierra, agua, vegetales, animales y la biodiversidad variada y múltiple de los diferentes ecosistemas) y cuál es la relación fundamental que existe entre ellos: la red trófica.



Dibujaremos un plano con los elementos que vamos a representar en la maqueta: tierras, montañas, valles, ríos, bosques, vegetación, tipo de fauna y flora...para hacernos una idea de los materiales que necesitaremos y los colores de la plastilina a utilizar.

Realizaremos una maqueta, en tres dimensiones, en la que un paraje natural no ha sido modificado por las labores humanas y agrícolas, de forma que todo se encuentra en equilibrio natural. Podemos utilizar cartones y otros materiales, que cubriremos con la plastilina, para realizar los desniveles de nuestra representación. Usar plastilina nos va a permitir dar color y textura.

Es interesante que se les pregunte a los alumnos y alumnas por las posibles modificaciones que sufriría el medio al introducirse las prácticas agrícolas convencionales.

A continuación sobre esta maqueta que representa un ecosistema “ideal” iremos introduciendo las modificaciones provocadas por la intervención humana. Conviene que se usen colores vistosos de plastilina, en estas modificaciones, para que destaquen.

Cambiaremos las dimensiones de los cauces de los ríos y sus trazados, desapareciendo en parte, eliminaremos bosques para poder realizar las plantaciones agrícolas, realizaremos carreteras para poder desplazarnos, plantas de residuos para la eliminación de los producidos, edificios de almacenamientos, urbanizaciones cercanas para que vivan agricultores y agricultoras, etc....

Sería interesante mostrar y representar cómo se producen determinados procesos en la maqueta. Por ejemplo: los fertilizantes pasan de las plantas al suelo, al agua y llegan a los mares, donde el agua se evapora y vuelve con la lluvia a la tierra. Esto podría representarse con bolitas de plastilina de un color llamativo (rojo).

Cuantificaremos la pérdida de biodiversidad que ha supuesto la antropización del espacio natural original, cómo afecta a la cadena trófica y a nuestra alimentación.

Cómo la deforestación provoca la erosión de los suelos y la pérdida de nutrientes y propiedades. Cómo la utilización de funguicidas y derivados petroquímicos contaminan los acuíferos y generan residuos no degradables ni reciclables, etc...

Ten en cuenta que....

Conviene terminar con un debate, y provocando la siguiente reflexión:

¿Creéis que esto ha pasado en vuestro pueblo, ciudad, zona cercana?

¿Qué se puede hacer para evitarlo?

¿Qué repercusiones tiene esto en el Medio?

¿Creéis que tiene algo que ver la cantidad de productos que consumimos con este proceso?

Necesitaremos:

Plastilina de diferentes colores y otros elementos que podamos utilizar, preferiblemente reciclados: cartones, restos envoltorios, retazos de prendas, etc. Papel continuo para que hagan la maqueta encima.

Tardaremos:

1 hora y media.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.



La Cadena Trófica

La relación entre los diferentes seres vivos tiene una representación clara de interdependencia en la red Trófica. Cualquier acción humana sobre el medio que desequilibre alguno de los elementos integrantes de la misma, o del Medio Ambiente, produce la desaparición de especies, de ecosistemas y biodiversidad, es decir se transmite este efecto en toda la red. Debemos concienciarnos de que una actitud respetuosa hacia el Medio, y hacia todas las formas de vida, es fundamental para asegurar la sostenibilidad de nuestro desarrollo.



Agricultura y
Medio Ambiente



Agricultura
Ecológica

Lo que pretendemos...

- Potenciar una visión sistémica del medio Ambiente.
- Trabajar las relaciones e interacciones existentes en el Medio.
- Adquirir conocimientos y actitudes responsables y respetuosas hacia la vida y el Medio Ambiente local y global.

Temas

- Factores que influyen en el sistema alimentario: clima, suelo, semillas, riego, fertilización, plagas, agricultoras/es, intermediarios/as, consumidores/as, etc. Todos ellos transformadores del equilibrio de la cadena trófica si no se actúa con responsabilidad y respeto.
- Las alteraciones ambientales que se producen al alterar alguno de sus componentes.

La desarrollaremos....

Este es un sencillo juego, con el que los y las alumnas podrán vivenciar las interacciones existentes entre los diferentes elementos y las repercusiones que la alteración de uno de ellos tiene en toda la red.

Comenzaremos formando un círculo con los participantes, tú te colocas en el centro del círculo con ovillo de lana. Cada participante seleccionará un elemento que según su criterio pertenezca al Medio Ambiente: el agua, la luz y el calor (del sol), el suelo, la humanidad, los agricultores, los vegetales, los herbívoros, los carnívoros, los omnívoros, el viento, la capa de ozono, etc.

Puedes comenzar por cualquiera de los componentes que deberá sujetar un extremo de la madeja. Es importante que resaltes sus características y analicéis con qué otro componente tiene alguna relación. A cada componente con el que tenga relación se le debe pasar la madeja.

Después se pasa a otro mientras repite las relaciones. El resultado deberá ser una red o malla con diferentes vértices en la que de una u otra forma están interconectado los diferentes componentes.

En este momento es cuando introducimos los efectos que las prácticas convencionales de la Agricultura tienen sobre el Medio.

¿Qué pasa cuando eliminamos todas las hierbas? (Uso de herbicidas)

¿Y si eliminamos todos los insectos? (Uso de insecticidas).

Resulta muy interesante repetir el planteamiento pero bajo prácticas ecológicas de agricultura.

Ten en cuenta que....

Es importante plantear un debate y analizar las repercusiones que la alteración de cualquier parte del sistema tiene sobre el resto. También es fundamental analizar la comparación entre los distintos tipos de agricultura.

Tardaremos:

30 minutos.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de los alumnos y alumnas en las diferentes fases de la actividad.

Necesitaremos:

Un ovillo de lana o similar.



Sostenibili...que?

El término Sostenibilidad es un concepto que viene a indicar las orientaciones que debemos seguir, atendiendo a criterios tanto económicos, como ecológicos o sociales, para cubrir nuestras necesidades básicas (pero de todas las personas que habitamos este planeta, no sólo de los países industrializados), sin hipotecar las necesidades de las generaciones futuras. Una conciencia sostenible para un desarrollo sostenible es fundamental ante la situación de crisis ambiental en la que nos encontramos.

El término sostenibilidad es un concepto ampliamente utilizado, aunque, ¿qué significa?, ¿qué implicaciones tiene?



Es importante que alumnos y alumnas se vayan familiarizando con este concepto y sus implicaciones y qué mejor forma de hacerlo que mediante un sencillo juego, que nos permitirá acercarnos a una realidad muy compleja.



Lo que pretendemos...

- Construir el concepto de sostenibilidad entre todas/os.
- Analizar con las/os participantes el modelo de desarrollo económico de los países industrializados, sus características y consecuencias.
- Reflexionar con las/os participantes sobre el exceso de consumo de recursos naturales.
- Adquirir conciencia, y criterio, sobre la necesidad de desarrollar actitudes sostenibles y respetuosas.

Temas

- Concepto de sostenibilidad.
- Repercusiones que tiene el actual modelo de desarrollo.
- El hiperconsumismo frente al consumo responsable y sostenible.

La desarrollaremos....

Lo primero que debes hacer es abrir un espacio amplio en el aula retirando el mobiliario. A continuación formas entre 4 o 5 grupos (dependiendo del número de alumnos o alumnas), sacas a los grupos fuera del aula y los colocas en orden, primero el grupo número 1 luego el 2....

A continuación le muestras a los grupos un elemento X (piedras o guijarros). Estos elementos los habrás distribuido por el suelo de la zona del aula que has dejado libre. El objetivo de los grupos será tomar los de elementos X que les sea posible en 4 segundos.

Das paso al primer grupo, los detienes en la puerta y cierras, “a la de tres”, los participantes empiezan a recolectar los elementos “X”, cuentas en voz alta los cuatro segundos, después das paso al siguiente grupo y así sucesivamente... . Obviamente, grupo tras grupo van quedando menos elementos X distribuidos por el suelo.

Para terminar colocaremos los montones de piedras (elementos X) conseguidos de cada grupo en línea y en orden, para así poder comparar los tamaños. Veremos como casi con toda seguridad los dos primeros montones son los de mayor tamaño mientras los últimos apenas tienen guijarros. A continuación nos preguntaremos algunas cuestiones:

¿Qué sucedería si los grupos fueran generaciones de personas?

¿Y si en vez de elementos X fueran recursos Naturales?

¿Tiene algo que ver esto con la realidad?

¿Cómo se han comportado las generaciones anteriores a nosotros?

¿En qué situación o montoncito estamos actualmente?

¿Cómo debemos comportarnos nosotros con respecto a las generaciones futuras?

¿Podríamos hacer una definición de qué es la sostenibilidad?

Ten en cuenta que....

La cantidad de recursos que se reparten para el juego debe estar calculada para que no le lleguen a la última generación (de esta forma es más impactante) os **recomendamos el doble** aproximadamente del número de alumnos y alumnas. Puede pasar que el primer y segundo grupo recolecten todos los recursos, acabando el juego demasiado pronto, así que, te sugerimos que al contar los cuatro segundos lo hagas más rápido o más despacio, según el ritmo de recolección de los grupos, considera que tu objetivo es que las últimas generaciones no tengan nada o muy poco que recolectar.

Asegúrate de no desvelar que los elementos X representan a los recursos hasta la fase de reflexión, sucede lo mismo con la equiparación entre grupos y generaciones.

Es importante volver a repetir el juego pero ya teniendo en cuenta la necesidad de dejar “elementos x” para todas las generaciones.

Este juego lo puedes enriquecer envolviendo los “elementos x” en papel, y proponiendo que dejen los papeles en el suelo. Representan los residuos. El debate está servido.

Necesitaremos:

Se necesitan el doble de piedras pequeñas que de alumnos y alumnas.

Tardaremos:

Aproximadamente 30 minutos.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.



Ecoauditoría del Centro Escolar

Los centros escolares son los lugares donde los más jóvenes se sociabilizan, aprenden y conocen, adquieren referentes y actitudes prácticas. Deben de ser lugares que sean consecuentes con los valores y conocimientos que se imparten en sus aulas. La mejor manera de predicar con el ejemplo, por ello es interesante comprobar en el propio centro, a través de una ecoauditoría, que fallos y aciertos presentan las instalaciones y el comedor en lo relacionado al consumo de energías, la alimentación saludable, el reciclaje de residuos, etc.



Alimentación
Saludable



Agricultura y
Medio Ambiente



Agricultura
Ecológica

Lo que pretendemos...

- Detectar buenas y no tan buenas gestiones en el centro escolar, en lo referente a alimentación saludable, ahorro de recursos, etc.
- Fomentar hábitos sostenibles y saludables (respecto a la salud personal y ambiental)
- Buscar soluciones siempre que se pueda, o alternativas de uso más sostenibles.

Temas

- Uso de los recursos energéticos y naturales.
- Hábitos de alimentación saludables.
- Gestión eficaz de recursos y residuos.

La desarrollaremos....

Con la Ecoauditoria pretendemos realizar un análisis de los consumos energéticos que se realizan en el centro escolar, así como de los productos que se consumen en el comedor, en el caso de que lo tengan. Detectando los malos usos que a estos recursos se le dan se podrán proponer soluciones para mejorar.

Se puede comenzar realizando un primer análisis con los alumnos/os sobre algunas de las actividades que la humanidad desarrolla: necesidad de energías, alimentos, infraestructuras, y sus consecuencias medioambientales: explotación de recursos, contaminación, etc.

Podemos relacionar algunas de ellas con nuestras actividades y comportamientos cotidianos: ¿consumimos mucha energía en nuestras casas?, ¿reciclamos las basuras?, ¿qué tipo de alimentos se consumen en casa?, etc. Estas mismas preguntas nos las plantearemos respecto al centro escolar que es el lugar que compartimos.

Para la toma de datos de los diferentes grupos se utilizarán las fichas incluidas en el Anexo 7. (Ficha de Ecoauditoría escolar).

Nos repartiremos por grupos según las áreas que vayamos a investigar y cada uno de ellos se encargará de recopilar los datos solicitados en las diferentes fichas. Los grupos propuestos serán:

- **Análisis del comedor y cocina (si los hay).**
Este grupo se centrará en los alimentos que se consumen en el comedor, cuáles de ellos son ecológicos, qué residuos se generan, cómo se gestionan estos residuos, etc.
- **Análisis de consumo eléctrico en las aulas.**
Este grupo se encargará de la revisión del tipo de aparatos eléctricos y su uso: Tipo de bombillas, aparatos de aire acondicionado, tiempo que se encuentran encendidos, etc. Si el centro escolar tiene numerosas aulas podemos realizar un muestreo de la situación de algunas, y extrapolar los datos, en lugar de analizarlas todas.
- **Análisis del consumo del agua.**
Este grupo supervisará los baños, si hay duchas, los tipos de cisternas que existen, etc.
- **Análisis de la generación de residuos.**
Este grupo investigará los residuos que se generan y la gestión que se hace de ellos, como la separación de las basuras y la reutilización del papel.
- **Análisis del transporte y consumo.**
Este grupo se encargará de averiguar cuál es el medio de transporte que utilizan tanto el alumnado como el profesorado de su clase.

A medida que los diferentes grupos proceden a poner en común los datos analizados iremos planteando algunas soluciones o alternativas para mejorar, si es necesario, el funcionamiento de cada uno de los aspectos analizados.

En lo referente a la alimentación es importante que los menús sean equilibrados. Si en la dieta se incorporan productos ecológicos se mejorará los aportes nutricionales y saludables de la misma.

Respecto al consumo eléctrico debemos de prestar atención a que las luces no estén encendidas cuando no hay nadie en el recinto y que siempre que podamos es mejor aprovechar la luz solar. Cuando cambiemos bombillas defectuosas debemos de utilizar bombillas de bajo consumo.

Para el consumo de agua deberemos cuidar que no haya fugas en las cisternas, que los grifos no pierdan agua y que si se utilizan las duchas no se haga durante demasiado tiempo.

Al tratar el tema de los residuos recordaremos que el mejor residuo es el que no se produce y trataremos que el centro escolar y el comedor cuenten con los contenedores para reciclar los diferentes residuos: orgánicos, plásticos, vidrio, etc.

Finalmente al referirnos al transporte haremos hincapié en la opción de compartir el transporte entre alumnas/os que vivan cerca unas/os de otras/os y la mejor opción de todas: el transporte público.



Ten en cuenta que....

Si el centro escolar es demasiado grande o no tenéis demasiado tiempo para analizar los diferentes apartados podéis realizar la ecoauditoría en diferentes jornadas. Es muy importante que no solamente nos centremos en la localización de fugas sin que realicemos propuestas de mejora y alguna buena solución.

Tardaremos:

Aproximadamente 1 hora y media en la búsqueda de fugas y otra hora y media con la puesta en común.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.

Necesitaremos:

Fotocopias del Anexo 7.





*Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía*





El Desayuno Del Mundo

A pesar de que en nuestra sociedad existe una gran disponibilidad de alimentos, la realidad mundial es que la mayor parte de las personas del planeta no tienen la seguridad de disponer de alimentos suficientes y de calidad de un día para otro.



Alimentación
Saludable



Agricultura y
Medio Ambiente



Agricultura
Ecológica

Lo que pretendemos...

- Reflejar la desigualdad alimentaria existente entre los países ricos y los países pobres.
- Evidenciar que la mayoría de la población mundial pasa hambre mientras que nosotros y nosotras vivimos en la abundancia.

Temas

- Seguridad alimentaria.
- Carencias nutricionales.
- Desigualdades sociales.

La desarrollaremos....



Se designan 3 o 4 alumnos/as que harán el papel de camareros/as. El profesor o profesora ejercerá las funciones de maitre. El resto de alumnos representará a los comensales, y deberán salir del aula.

Se coloca una mesa central y otras tres alrededor para que desde éstas se pueda contemplar lo que sucede en la mesa central, quedando cada una de ellas identificada por una tarjeta de color.

Se reparten al azar las tarjetas de colores entre los demás participantes. Habrá tantas tarjetas como alumnos, pero en proporciones diferentes, por ejemplo 10 rojas, 8 azules, 8 verdes y 5 amarillas.

A una señal del maitre, un camarero invita a pasar a los comensales al aula indicando el orden y el lugar donde deben sentarse. Primero aquellos con tarjetas rojas, luego las azules, las verdes y finalmente las amarillas.

Tanto las rojas, como las azules y las verdes se sentarán en las mesas periféricas, donde habrá menos sillas que participantes por lo que algunos se quedarán de pie o se tendrán que sentar encima de los compañeros. Si alguno protesta se le dirá que ha sido cuestión de suerte y que se tiene que aguantar con lo que le ha tocado. Los que tengan las amarillas se sentarán en la mesa central donde puede haber incluso alguna silla de sobra.

El trato de los camareros hacia la mesa amarilla será muy servicial y cordial, mientras que al resto de mesas se les tratará con desgana y mala cara. Una vez instalados, el maitre dará la bienvenida y comenzará el desayuno.

En la mesa amarilla los camareros colocaran mantel, cubiertos y servilletas. A continuación tomarán nota de las bebidas que desean, pudiendo elegir entre varias opciones: zumos, batidos, refrescos..., les llenaran los vasos y se los rellenaran al quedar vacíos, estando atentos a cualquier necesidad de los comensales.

Mientras tanto las demás mesas serán ignoradas y solamente se dirigirán a ellas para llamarles la atención o reprenderles si forman jaleo.

A continuación se servirán los alimentos sólidos en la mesa amarilla, pudiendo elegir los comensales entre frutas y frutos secos. Si sobra algo no se les dará al resto de mesas.

Con desgana se servirá la bebida en las demás mesas. Una botella de agua ennegrecida con un poco de te y sin poner vasos. Se les dirá que en unos momentos se servirá el resto del desayuno.

De vuelta a la mesa amarilla se les ofrecerán más alimentos, como pan con mantequilla o pastelitos.

A la mesa roja se le pondrá un plato de arroz blanco hervido sin cubiertos.

A la mesa azul se le pondrá un plato de maíz sin cubiertos.

A la mesa verde se le pondrá un cuenco de cacahuets y otro de cacao en polvo también sin cubiertos.

Si en este momento, o en cualquier otro, los comensales de las mesas periféricas protestan o se intentan rebelar, los camareros y el maitre evitara en todo momento que roben comida o molesten a la mesa amarilla. Pueden indignarse todo lo que quieran pero sin abandonar sus respectivas mesas.

Se vuelve a ofrecer comida en la mesa amarilla, así como caramelos para que los entreguen en el resto de mesas como ayuda humanitaria si así lo desean.

Cuando los comensales de la mesa amarilla estén saciados el maitre dará por finalizado el desayuno y pedirá a todo el mundo que abandone el aula sin dar más explicaciones.

A continuación volverán al aula y se debatirá la experiencia en grupo.



Ten en cuenta que....

Deberás explicarle previamente a los camareros sus funciones y el trato que tienen que dar a según qué mesa.

Adapta la proporción de tarjetas de colores al número total de comensales, dejando siempre unas proporciones que obliguen a la mayoría a sentarse en malas condiciones y a la minoría a disfrutar de espacio de sobra.

En el debate procura que los alumnos y las alumnas analicen los parecidos con la realidad y profundicen en cómo se han sentido según el papel que les ha tocado, sin olvidarte de los camareros y camareras. Intenta que propongan soluciones.

Necesitaremos:

Tarjetas de colores, mesas y sillas, mantel y cubiertos para una mesa, bebidas, alimentos y caramelos



Tardaremos:

45 minutos en desarrollar la dinámica. 45 minutos o 1 hora para el debate.

Para evaluar nos fijaremos en:

La participación de alumnos y alumnas en las distintas fases de la actividad.



*Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía*

