

ALIMENTÁMONOS ... IGUAL?

Con esta actividade traballamos

A desigualdade mundial en materia de alimentos.
Cooperación e traballo en equipo.
Os ODS 1,2 e 12.

Durará

Unha sesión.

Necesitaremos

Lapis de cores, cinco por grupo (vermello, azul, amarelo, marrón e verde)
Fichas de traballo para os grupos.
Modelo de cadros de organización das comidas.
Fichas e imaxe do anexo

Ciclos 2, 3

Consideracións previas

Dividir ao alumnado en grupos que representarán os países do mundo, agrupados segundo o Índice de Desenvolvemento Humano (IDH). Para facilitar esta división perante a variabilidade de alumnado de cada clase, propoñemos facelo de dúas maneiras diferentes, sempre tentando reflectir a porcentaxe de poboación dos grupos de países que reflicte a táboa 1:

- Dividir o alumnado en catro grupos, cun número de persoas en cada grupo proporcional á poboación das catro divisións do IDH. Columna cuarta da táboa 1.
- Facer 10 grupos nos que se divide o alumnado. O número de grupos é proporcional á poboación dos países nas catro divisións do IDH. Están reflectidos na columna de quinta da táboa 1.

Unha vez decidido o número de grupos en que se dividirá a clase, imprimir, se é posible en A3, o persoal de cadros para cada un.

Táboa 1

Clasificación IDH	Denominación na actividade	Número habitantes		Número de grupos
		en millóns	% poboación mundial	
Moi alto (66 países)	A	1.439	19%	2
Alto (52 países)	B	2.379	32%	3
Medio (36 países)	C	2.733	37%	4
Baixo (32 países)	D	926	12%	1

Os cadros que poden colorear os grupos representan a cantidade de alimentos dispoñibles para as persoas en cada un deses países. Os datos sobre a cantidade alimentos están sacados da información da FAO na súa web FAOSTAT. Todos son do 2019, os últimos dispoñibles. Aínda que o tema desta actividade son os alimentos, as diferenzas que se manifestan fálannos tamén de desigualdade na repartición, xeralmente motivada pola desigualdade na repartición das rendas.

Desenvolvemento

Repartir as fichas de traballo, procurando que os distintos grupos non saiban as cantidades de alimentos de que dispoñen os demais. Pedir que lean as instrucións en cada grupo. Comentar e aclarar para que todo o mundo entenda o que deben facer. Unha vez que estea todo claro, cada grupo realiza o seu traballo, procurando que se acorde en grupo como repartir os alimentos.

Unha vez que todos os grupos realizaron a súa ficha, recolléranse e colgaranse nun lugar visible.

Unha persoa de cada grupo explica os cadros de alimentos de que dispoñían e como os repartiron.

Hai que reflexionar

Ao rematar, reflexionar a partir de preguntas como estas:

- Que é o primeiro que chama a atención ao ver os cadros enchidos polos grupos?
- A algún dos grupos foille difícil distribuír os seus alimentos?, por que?
- Parécenos xusto a repartición de alimentos que se fixo?
- A que país ou a que continente creedes que pode representar o voso grupo?

Deixar que comenten, a continuación, explicar os países que representaban os distintos grupos que se fixeron na clase.

- Analizar como se distribúen os distintos tipos de alimentos nos diversos grupos de países. Que nos chama a atención sobre esta distribución?
- Pensades que algún dos grupos tiña alimentos dabondo? E a algún lle faltaban? Que vos suxire isto?
- Cal vos parece o grupo máis equilibrado?

Para pechar a reflexión, visualizar a imaxe "Cereal necesario para producir 1 Kg. de..."

- Erades conscientes da cantidade de cereais que se necesitan para alimentar o gando e producir un quilo de carne?
- Observando os cadros que enchestes: Sodes conscientes da cantidade de carne que consumimos nos países de desenvolvemento humano moi alto?

Fixádevos nas fichas que representan aos países de IDH Medio e Baixo, e no lugar que ocupan os cereais na súa alimentación. Xorden de aquí dúas reflexións:

- Sodes conscientes da cantidade de cereais que se poderían destinar á alimentación humana se non consumísemos tanta carne noutros grupos de países?
- Dada a importancia dos cereais na súa alimentación, Que creedes que pasaría en caso dunha subida mundial dos prezos deste tipo de alimentos?

GRUPO A

No modelo, debes corar, segundo a cor do tipo de alimento correspondente, os cadros dos que dispoñedes ao longo das distintas comidas do día.

Alimento	Cor	Número de cadros a corar
Cereais	Amarela	22
Froitas e hortalizas	Verde	31
Proteínas animais (Carne e ovos)	Vermella	15
Leite e lácteos	Marrón	26
Peixe	Azul	4

IMPORTANTE:

Debes colorear a totalidade dos cadros dos que dispoñedes, nin máis, nin menos. Olo! Un cadro vermello non equivale a unha peza de carne, nin un cadro verde a unha peza de froita, por exemplo. Non fagades a distribución das cores pensando dese xeito.

GRUPO B

No modelo, debes colorear, segundo a cor do tipo de alimento correspondente, os cadros dos que dispoñedes ao longo das distintas comidas do día.

Alimento	Cor	Número de cadros a corar
Cereais	Amarela	25
Froitas e hortalizas	Verde	35
Proteínas animais (Carne e ovos)	Vermella	10
Leite e lácteos	Marrón	13
Peixe	Azul	3

IMPORTANTE:

Debes corar a totalidade dos cadros dos que dispoñedes, nin máis, nin menos. Olo! Un cadro vermello non equivale a unha peza de carne, nin un cadro verde a unha peza de froita, por exemplo. Non fagades a distribución das cores pensando dese xeito.

GRUPO C

No modelo, debes corar, segundo a cor do tipo de alimento correspondente, os cadros dos que dispoñedes ao longo das distintas comidas do día.

Alimento	Cor	Número de cadros a corar
Cereais	Amarela	26
Froitas e hortalizas	Verde	25
Proteínas animais (Carne e ovos)	Vermella	5
Leite e lácteos	Marrón	6
Peixe	Azul	3

IMPORTANTE:

Debes colorear a totalidade dos cadros dos que dispoñedes, nin máis, nin menos. Ollo! Un cadro vermello non equivale a unha peza de carne, nin un cadro verde a unha peza de froita, por exemplo. Non fagades a distribución das cores pensando dese xeito.

GRUPO D

No modelo, debes corar, segundo a cor do tipo de alimento correspondente, os cadros dos que dispoñedes ao longo das distintas comidas do día.

Alimento	Cor	Número de cadros a corar
Cereais	Amarela	25
Froitas e hortalizas	Verde	16
Proteínas animais (Carne e ovos)	Vermella	3
Leite e lácteos	Marrón	4
Peixe	Azul	1

IMPORTANTE:

Debes colorear a totalidade dos cadros dos que dispoñedes, nin máis, nin menos. Ollo! Un cadro vermello non equivale a unha peza de carne, nin un cadro verde a unha peza de froita, por exemplo. Non fagades a distribución das cores pensando dese xeito.

MODELO de cadros de organización das comidas																				
Almorzo																				
Xantar																				
Comida																				
Merenda																				
Cea																				

MODELO de cadros de organización das comidas																				
Almorzo																				
Xantar																				
Comida																				
Merienda																				
Cea																				

CEREAL NECESARIO PARA PRODUCIR UN KILO DE:



Carne de vacún

16Kg



Carne de porco

6Kg



Carne de pavo

4Kg



Carne de polo

3Kg



Pan

0,75Kg

Fonte: Mapa da Fame FAO 2014

AUGA, DEREITO UNIVERSAL?

Con esta actividade traballamos

Mellora de comprensión de conceptos a través da realización de relacións entre eles.

Os ODS 1, 3 e 6.

Durará

Unha sesión

Ciclo: 1, 2, 3

Consideracións previas

A auga potable é un elemento esencial na nosa vida, pero, a pesar de ser un dereito universal, millóns de persoas no mundo non teñen acceso a ela. Nesta actividade trabállase a relación de causa-efecto entre a auga e unha serie de elementos que teñen que ver co día a día e os dereitos das persoas. Queremos centralo, especialmente, no da saúde.

Como paso previo, para axudar especialmente nos cursos inferiores, propoñemos o visionamento do seguinte [vídeo](#).

Desenvolvemento

Dividir á clase en cinco grupos. Proxectar o vídeo. A continuación, escribir no encerado ou proxectar o cadro. Preguntar se hai algún concepto que non se entenda para explicalo.

Pedir aos nenos e as nenas que, nos seus grupos, busquen consecuencias, tanto en positivo como en negativo, ás situacións que se lles presentan, pero sempre deben xustificar adecuadamente o que poñan.

Deixar un tempo para que os grupos traballen. Despois, para que todos os grupos poidan participar na posta en común, cada un deles fai visible unha das situacións e explica as consecuencias que expuxeron no grupo. Se cando terminaron, algún grupo expuxo outras consecuencias, coméntaas. Unha vez completada toda a rolda, reflexionar sobre o sentido da actividade a través de preguntas como:

- Resultouvos fácil sacar as conexións entre as situacións e as súas consecuencias?
- Que nos chamou máis a atención? Por que?
- Erades conscientes das relacións causa-efecto que se dan coa auga?
- Erades conscientes da importancia que pode ter a auga nas nosas vidas?

Cadro para a reflexión

Centrámonos nos fogares que non teñen auga.

Que nos pasaría se...?

Situación	Consecuencias
Non temos auga potable para beber e cociñar ...	
Non temos auga para lavar e asearnos ...	
Non chove o suficiente ...	
A auga potable está a uns quilómetros de distancia ...	
O río á beira da nosa vivenda está contaminado ...	

Como axudas á reflexión na procura das consecuencias, temos estes elementos.

- A. Enfermidades
- B. Infeccións
- C. Limpeza e desinfección
- D. Producción agrícola e gandeira
- E. Perda de horas de escola

FICHA DE LECTURA ESTA HISTORIA É A PERA

Con esta actividade traballamos

Concienciar sobre o desperdicio de alimentos.

Durará

Unha sesión.

Necesitaremos:

Conto "Esta historia é a pera" ([ligazón](#)).

Ciclos 2, 3**Consideracións previas**

Facer visible as ilustracións do conto, para que sirvan de apoio á hora de narrar a historia.

Desenvolvemento**Proba de atención (opcional, dependendo da idade da clase)**

Ao finalizar a lectura, e dependendo da idade da clase, podemos iniciar unha rolda de preguntas para asegurarnos de que comprenderon o seu contido.

Deberán responder se as seguintes afirmacións son Verdadeiras ou Falsas:

- Á nosa protagonista non lle gusta ser un alimento.
- aspecto das peras non é importante para que as elixan.
- Na neveira da casa pasa moito tempo.
- Os nenos elíxena antes que os batidos.
- Moitos alimentos pásanse semanas na neveira sen comelos.
- Antes dunha gran compra, na casa rematan co que teñen na neveira.
- Cunha minestra de verduras final, nosa protagonista cumpre o seu soño.

Hai que reflexionar

Reflexionar sobre o contido do conto, a partir de preguntas como estas:

- Por que son descartadas algunhas peras antes de chegar ás tendas? creedes que iso ten sentido?
- Como creedes que senten esas froitas e verduras?
- Pensade no traballado na primeira parte da actividade: sérvevos para poñervos no lugar dos alimentos que son descartados?
- Hai dous momentos do conto en que aparecen exemplos de desperdicio de alimentos? Lembrades os detalles de ambos?
- Cales son os motivos que fan que eses alimentos acaben no lixo?
- Son conscientes na casa de que están a desperdiciar alimentos?
- Sae barato desperdiciar alimentos?
- Algunha vez vistes en casa como se tiraban alimentos ao lixo?, E no colexio ou nalgún outro lugar?

ESTA HISTORIA É A PERA

Non podía crermo, as miñas horas de adestramento para estar perfecta e a miña atención para recibir os raios do sol empezaban a dar os seus froitos: —Este traxe verde quedame xenial! —pensei mentres me vía reflectida nunha pinga de rosada.

Na horta sempre destaquei pola miña intensa cor, o meu brillo e as miñas curvas perfectamente definidas. A pera ideal, a que todas as froiterías quixerían ter, a que todas as persoas desexarían comer.

Porque eu sempre tiven claro o meu futuro, o paraíso soñado de calquera alimento: ser comido por unha persoa.

Se, lestes ben! Para unha pera, o mesmo que para o resto dos alimentos, esa é a razón da nosa existencia. Somos absolutamente necesarios no ciclo da vida, imprescindibles para que outros seres vivos poidan formarse, nutrirse, vivir! pode haber algo máis importante?

Con todo, non todo era alegría para as froitas e verduras, xa que moitas non eran elixidas para ser enviadas ás tendas, só por ter algún pequeno golpe, unha forma diferente á da maioría ou unha pel menos brillante.

E o peor, tampouco eran destinadas a alimentar aos animais, ou a fábricas de conservas...ían parar directamente ao vertedoiro!! Toda a auga que as regaba, a enerxía que se gastou en transportalas, o esforzo dos agricultores que as cultivaron...todo iso tirado ao lixo!

Pero eu, mentres crecía e engordaba, non pensaba nesas cousas.

Estaba destinada a alimentar a unha persoa e con ilusión esperaba na árbore o momento da recollida, xunto ao resto das miñas compañeiras.

Con todo, cando chegou este momento, as cousas non foron como imaxinara; arrincáronnos da árbore sen ningún coidado, fixemos unha longa viaxe nun incómodo remolque todas amontoadas e ao chegar ao noso destino, unha descarga a patadas.

Tras unha chea de duchas con auga fría en grao sumo desagradables, comezou o proceso de selección. Eu fun pasando todas as probas. Pero non foi así para outras das miñas compañeiras que foron cargadas en contedores e levadas ao vertedoiro.

Ao final, conseguín que me cualificasen coa mellor nota posible: "Pera Suprem". Isto abríame as portas das tendas máis exclusivas. E así foi. O grupo de afortunadas ao eu que pertencía, fomos levadas a "A tenda do Gourmet" unha das máis exquisitas do país con cinco cestas na Guía Miguelín!

Alí puidemos convivir coas mellores froitas e verduras de tempada:

—Ambiente exclusivo, climatizado, para manter mellor todas as nosas calidades —dicía unha pataca.

Andeis de deseño e un tendeiro que nos manexaba con luvas brancas.

Aquilo era vida! Recordo que esa etapa foi estupenda, só tiñamos que preocuparnos de poñer nosa mellor cara para que nos elixisen.

E un día tocoume a min. Moi contenta leváronme xunto a outras froitas nunha bolsa de papel.

Cando chegamos á casa, vin con alegría que había nenos:

—Que ben, poderei contribuír ao seu crecemento con todas as miñas vitaminas! —pensei.

A algunhas as colocaron no froiteiro, pero a min metéronme directamente na neveira. Alí, fresquiña, conservaríame perfecta ata o momento de comerme.

Cada día, a neveira abríase, pero non me elixían e, aínda que non estaba nerviosa, empecei a poñer o oído nas conversacións dos demais. Dentro, non todo o mundo estaba contento. Había moitos alimentos que levaban aí tempo, e empezaban a desanimarse. Aquilo era novo para min, comprar alimentos e non consumilos?

Coñecín ás compoñentes dunha minestra que estaban metidas nunha tarteira, e por acenos puiden entender que, tras ir á mesa e non ser comidas, metéronas alí facía máis dunha semana!

E fixeime no venerable frasco de ketchup, Jenzi chamábase, aberto facía dez meses!

—É un pouco artificial e pasado de azucre, pero comigo faría boa parella — comentoume unha salchicha que levaba tamén un tempo na neveira.

Eu, a verdade, estaba decepcionada cos nenos da casa.

Incriblemente, a miña fermosa cor verde non parecía ser un atractivo para eles. Sempre que abrían o frigorífico, ían directos a algún batido ou iogur.

Vendo todo isto, comprendín que caesen mal a todo o mundo. Eran uns enchufados! Ao final, sempre saían ao pouco de chegar, e iso que non tiñan nin a metade de nutrientes que os alimentos frescos e estaban cheos de conservantes! Así eran eles de orgullosos!

Pero o peor chegou un día ao escoitar ás persoas da casa como planeaban facer unha gran compra.

Os máis antigos puxéronse moi nerviosos e o pobre Jenzi botouse a tremer:

—De hoxe non paso, seguro que traen un bote novo.

—Por que vos poñedes tan nerviosos pola “gran compra”? que significa? — pregunte.

—Significa que as persoas se dedican a comprar unha chea de produtos novos e nin sequera miran aquí dentro antes de facelo. Cando volven deben deixar espazo para os novos, e claro, os que levamos aquí un tempo... — dixo con tristeza unha lata de paté aberta.

—Vale, pero entón, sacaranvos para comervos! —comentei animada. Pero moitos me miraron con tristeza e ninguén dixo nada.

A tarde pasou cun ambiente moi tenso na neveira, todo o mundo estaba nervioso. Cando por fin oímos rúidos e abriron a porta, sucedeu o que me contaban. Comezaron a meter no frigorífico moitas cousas novas e a levar algunhas das máis antigas: o recipiente con minestra, a salchicha, tamén a Jenzi.

—Adeus mozas —comento con tristeza— trouxeron un novo frasco de ketchup.

Eu estaba asustada, e asistía encollida ao espectáculo, tentado non chamar a atención.

Como a porta quedou entreaberta, o que vin xeome o mollo: tirábanos a todos ao lixo!...

Entón, ese era o final dos alimentos que ninguén comía! Non podía entender como, naquela casa, seguían comprando alimentos mentres tiraban outros ao lixo.

Esa noite, durmín mal porque empezaba a estar preocupada polo futuro.

Agora sentía o que era ser rexeitada, como moitas das miñas compañeiras.

Eu sempre fora unha elixida e, ata ese momento, non me poñía no seu lugar.

Á mañá seguinte, falei cos alimentos que, como eu, levaban varios días na neveira sen que ninguén lles fixese o menor caso:

—A nosa situación é crítica, onte vin como tiraban ás nosas amigas ao lixo”, na cara de todas podíase ver o medo, “temos que facer algo para chamar a atención cando abran a porta” dixeran.

—Debemos conseguir que os nosos maiores competidores, os alimentos recentemente comprados, queden nun segundo plano. Convencerémoslles de que na parte de atrás da neveira estase moito máis fresquiño e cómodo —comentou a cenoria.

—Temos que tentar colocarnos diante para que sexa a nós a quen vexa nada máis abrir a porta —engadiu a lata de olivas. E nin curta nin preguiceira, apoiouse coa súa mellor pose na leituga. A ela uníronse tamén varias cenorias e medio tomate.

—Se ao ver esta escena non se animan a facer unha ensalada, réndome! —dixo.

E naquel momento, escoitamos fóra da neveira:

—Hoxe en clase contáronnos que no mundo hai moitas persoas que pasan fame, mentres nós non paramos de tirar comida ao lixo pero nós non tiramos comida ao lixo, verdade papi?”.

Abriuse a porta e apareceu o pai mirándoo todo:

—Claro que non, filla, aquí procuramos, uf!, non tirar nada... —dixo con cara de circunstancia, e tras un segundo engadiu —E para que vexas, hoxe imos ser creativos! Prepararemos a cea utilizando como ingredientes os alimentos que máis tempo levan no frigo. Non podemos deixar que acaben no lixo!

—Faremos unha ensalada antes de que estas verduras se estraguen —dixo— e de sobremesa unha macedonia de froitas!

Todas nos sentimos contentas. Estiveramos a piques de acabar no lixo, pero salvarámonos!

E para esta historia terminar, unha canción imos cantar,
porque se a comprendiches, debes axudar a difundir o aprendido:

Ponlle música a este rap
para o malgasto frear.
Cada día, cheas de alimentos
teñen ese triste final.
Ademais dun malgasto,
é algo inxusto hai que frealo!
moitas persoas non se poden alimentar,
mentres nós non paramos de desperdiciar.

Antes da comida tirar,
pensa no dano que vas causar.

Litros de auga para regar cultivos
tractores expulsando gases nocivos
esa comida produciuse
e ti, non a comiches.
Sé responsable,
pensa n@s demais,
e tamén o noso planeta
o agradecerá.

Antes da comida tirar,
pensa no dano que vas causar.

Antes da comida tirar,
pensa no dano que vas causar.

CADEA DE DESPERDICIO

Con esta actividade traballamos

Fases e actores involucrados no desperdicio de alimentos.
Concienciación fronte ao malgasto de alimentos.
Responsabilidade como consumidores.
Os ODS 2, 12, 14 e 15.

Durará

Unha sesión

Necesitaremos

O ideal sería utilizar alimentos de plástico. En caso de non poder ser, poden valer pelotas ou pezas de construción, calquera cousa cun certo tamaño que axude nunha actividade que é esencialmente visual. Consideramos que o mínimo adecuado serían 45 pezas.

Ciclos

2, 3

Consideracións previas

Segundo o número de pezas que se utilicen variarán as cantidades para poñer. Para 45 como recomendamos, as cantidades serían as seguintes: Tíranse ao lixo 1/3 dos alimentos, é dicir 15 pezas.
A cantidade de pezas de alimentos que tirará cada un/unha dos elos da cadea alimentaria dependerá da porcentaxe reflectida na seguinte lista¹.

Produción: 2 pezas (**11%**).

Procesado e distribución: 3 pezas (**19%**).

Venda: 1 peza (**5%**).

Servizos alimentarios (restaurantes, cociñas de hospitais, de colexios, etc.): 2 pezas (**12%**).

Fogares: 8 pezas (**50%**).

Deixamos en branco as tarxetas do anexo por se se varían as cantidades de pezas.

Desenvolvemento

Escribimos no encerado o nome de cada un dos actores da cadea: Producción – Procesado/transporte – Vendas (retallistas e almacenistas) – Consumidor, e explicamos ao grupo, que imos reflexionar sobre a cantidade de alimentos que acaban no lixo ao longo do proceso que vai desde que son producidos ata que son consumidos.

Poñemos as pezas sobre a mesa.

Pedimos a cinco persoas que nos axuden² e colocámoslles ao carón da mesa. Entregamos as tarxetas do anexo³ aos/as colaboradores/as.

Pedimos a cada un/a de os/as colaboradores/as que colla da chea e tire ao lixo o número de pezas de froita que pon na súa tarxeta, sen dicir que papel representa.

¹ Fonte: Fusión 2016 os datos refírense a UE28

² Referímonos a estes como colaboradores/as a partir de agora

³ Procurando que non estean no mesmo orde que puxemos no encerado: Producción – Procesado/Transporte – Venda – Servizos alimentarios – Fogares

Unha vez que todos/as terminaron, poñemos nunha chea as pezas que quedan sobre a mesa e envorcamos á beira a papeleira, lembrando que eses son os alimentos que terminaron no lixo ao longo de todo o proceso.

Hai que reflexionar

Ao terminar, reflexionar con preguntas como estas.

- Pedímoslles que comparen ambas as cheas, nese momento explicámoslles a porcentaxe que representan e que leva a que en Europa tiremos ao lixo un terzo dos alimentos que se producen. Que sentimos ao coñecer as cifras do desperdicio total de alimentos?
- Retomamos o escrito no encerado, lembrando o número de pezas tiradas por cada un/unha dos colaboradores/as: A que parte da cadea de alimentación creedes que representa cada un/unha? Tras deixar que opinen na clase, pedir que os/as colaboradores digan que actores da cadea representaban.
- Sorprendéronnos as cantidades que tirou cada un/unha?
- Dentro da cadea de malgasto quen son os que máis desperdician? Sorprendeunos que sexamos os fogares os que máis comida tiramos ao lixo?
- Somos conscientes da importancia que temos como consumidores á hora de desperdiciar tanta comida?

Es o/a produtor/a:

RETIRA ____ PEZAS

**Es a empresa encargada do
procesamento e distribución:**

RETIRA ____ PEZAS

**Es o/a encargado/a de vender os
produtos:**

RETIRA ____ PEZAS

Es un restaurante:

RETIRA ____ PEZAS

Es o consumidor/a:

RETIRA ____ PEZAS

DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Con esta actividade traballamos:

Responsabilidade fronte ao malgasto de alimentos.
Responsabilidade como consumidores.
Pautas para evitar tirar alimentos.
Os ODS 2, 12, 14 e 15.

Durará

A actividade está pensada para realizarse ao longo dun tempo, polo menos, unha semana.

Necesitaremos:

Datos sobre o malgasto de alimentos e táboas de investigación.
Vídeos para o seu visionamento na clase:
"La huella del desperdicio de alimentos" e "La huella del desperdicio de alimentos 2" ambos da FAO.
"El desperdicio" patrocinado por WWF

Ciclos: 1, 2, 3

Desenvolvemento

1ª fase

Dividir a clase en grupos. Entregar en cada grupo copias da "Ficha de Seguimento" para que se organicen e, durante unha semana, tomen notas do malgasto de alimentos na súa contorna. Investigar especialmente:

- No centro educativo, tanto no recreo coma se hai comedir.
- Cando nos reunimos (aniversarios, festas...)
- Cando saímos a comer fora (hamburgueserías, pizzerías, restaurante...)
- Parques dos arredores

2ª fase

Pasada unha semana, as persoas de cada grupo poñen en común os resultados da súa investigación, apuntando:

- Tipo de alimentos que se desperdician en maior cantidade. Ir facendo un reconto para poñer en común o atopado por todas as persoas do grupo en forma dun dato máis concreto.
- Principais motivos que fixeron que eses alimentos acaben no lixo. Poñer en común e ver se hai algún motivo que destaque por encima dos demais.

Cando cada grupo remate o seu traballo, farase unha posta en común, tomando nota na lousa. Así poderanse ver facilmente as coincidencias entre os grupos.

Hai que reflexionar

Poñer en común en gran grupo os resultados e ir reflexionando sobre iso:

- Resultouvos difícil realizar a investigación? Por que?
- Cal é o lugar no que se realiza máis desperdicio de alimentos?
- Que vos chamou máis a atención do que se desperdiciou?
- Ao realizar a posta en común en gran grupo dos que se desperdiciou. Sorpréndenvos os resultados?

- Igual que nos conciencian da importancia de non malgastar enerxía ou auga non deberíamos facer o mesmo coa comida?
- De que maneira pode afectar a vida doutras persoas ese desperdicio?
- Consideramos se o noso exceso pode significar que outros consuman menos?

Para terminar, ver algún ou todos os vídeos propostos, deténdose cando sexa necesario e resolvendo as dúbidas que poidan xurdir para que se comprenda todo o contido.

Cos resultados desta actividade, incluíndo a reflexión, pasamos ás actividades “Facendo campaña 1 e 2”.

FICHA DE SEGUIMIENTO	
----------------------	--

Lugar: indicar onde se localizaram os alimentos desperdiciados (papeleiras, comedor...)
 Quantidade: anotar o tipo de alimentos desperdiciados e as quantidades aproximadas .

[illegible]

MALGASTO CASEIRO

Con esta actividade traballamos

Responsabilidade fronte ao malgasto de alimentos.
Responsabilidade como consumidores.
Pautas para evitar tirar alimentos.
Los ODS 2, 12, 14 y 15.

Durará

A actividade está pensada para realizarse ao longo dun tempo, polo menos, unha semana.

Necesitaremos

Datos sobre o malgasto de alimentos e táboas de investigación.
Vídeos para o seu visionamento na clase:
"La huella del desperdicio de alimentos" e "La huella del desperdicio de alimentos 2" ambos da FAO.
"El desperdicio" patrocinado por WWF

Ciclo: 2, 3

Consideracións previas

O obxectivo desta actividade non é, evidentemente, conseguir unha medición exacta da cantidade de alimentos que se desperdician nunha semana nos fogares do alumnado, algo estatisticamente moi complexo, senón achegalos á realidade do malgasto e que reflexionen sobre iso a partir do que experimenten en primeira persoa durante a súa investigación.

Desenvolvemento

Explicar a actividade: entregar a cada neno/a unha Táboa de Investigación e repasar o seu contido en gran grupo para asegurarnos de que todos/as entenderon que teñen que facer: deberán ir anotando durante unha semana os alimentos que se tiran ao lixo nas súas casas e o motivo polo que se refugan.

Pasada unha semana e despois de que todos/as completaron a súa investigación, dividir a clase en grupos de 4 ou 5 para que as persoas de cada grupo poñan en común os resultados da súa investigación, apuntando:

- Tipo de alimentos que se desperdician en maior cantidade. Ir facendo un reconto para poñer en común o atopado por todas as persoas do grupo en forma dun dato máis concreto.
- Principais motivos que fixeron que eses alimentos acaben no lixo. Poñer en común e ver se hai algún motivo que destaque por encima dos demais.

Cando cada grupo terminase o seu traballo, farase unha posta en común, tomando nota no encerado. Así poderanse ver facilmente as coincidencias entre os grupos.

Hai que reflexionar

Poñer en común en gran grupo os resultados e ir reflexionando sobre iso:

- Resultouvos difícil realizar a investigación? Por que?
- Que vos chamou máis a atención do que se desperdiciou nas vosas casas?
- Ao realizar a posta en común en gran grupo Sorpréndenvos os resultados? Parécense uns fogares a outros?

Para terminar, ver algún ou todos os vídeos propostos, deténdose cando sexa necesario e resolvendo as dúbidas que poidan xurdir para que se comprenda todo o contido.

Cos resultados desta actividade, incluíndo a reflexión, pasamos ás actividades “Facendo campaña 1 e 2”.

Táboa de investigación

DÍA	Alimentos desperdiciados	Motivo *	Lugar	Cantidad aproximada
Luns				
Martes				
Mércores				
Xoves				
Venres				
Sábado				
Domingo				

* **Motivos:** **A** Caducou, **B** Estragouse, **C** Sobra (por facer moito) da mesa **D** Sobra (por non se comer) da mesa
E Outros (especificar)

FACENDO CAMPAÑA 1

Con esta actividade traballamos

Responsabilidade fronte ao malgasto de alimentos.

Responsabilidade como consumidores.

Pautas para evitar tirar alimentos.

Realización dunha campaña informativa.

Os ODS 2, 12, 14 e 15.

Durará

A duración dependerá das necesidades.

Necesitaremos

Información extraída das actividades "Desperdicio de alimentos" e

"Malgasto caseiro".

Follas de traballo do Anexo.

Vídeos para o seu visionamento en clase:

"[La huella del desperdicio de alimentos](#)" e "[La huella del desperdicio de alimentos 2](#)" ambos da FAO.

"[El desperdicio](#)" patrocinado por WWF

Ciclos: 1, 2, 3

Consideracións previas

No caso de que non se realizaron as actividades "Desperdicio de alimentos" e "Malgasto caseiro", é importante o visionamento dos vídeos que propoñemos.

Desenvolvemento

1ª fase

En caso de non se virán antes, proxectar os vídeos, deténdose cando sexa necesario e resolvendo as dúbidas que poidan xurdir para que se comprenda todo o contido.

Dividir a clase en grupos e explicar a actividade para realizar:

"Vimos o importante que é o desperdicio de alimentos e a responsabilidade que temos os/as consumidores/as neste tema. Somos un elo máis na cadea da inxustiza da fame. Debemos adoptar unha postura responsable, tomar partido, actuar, porque está na nosa man cambiar as cousas."

Os grupos debes pensar accións concretas que nos permitan acabar co malgasto de alimentos na nosa contorna, elaborando un decálogo cos pasos máis importantes a seguir".

Repartir as follas de traballo e deixar que os grupos elaboren o seu decálogo.

Cando todos os grupos teñen as súas accións terminadas, unha persoa de cada grupo explica a súa proposta. Reflexionar sobre os seus contidos, de maneira que sexan o máis adecuados e prácticos posible.

2ª fase

Agora crearemos unha “Campaña de Difusión” co obxectivo de que a mensaxe dos decálogos chegue ao maior número de persoas posible, tanto entre o alumnado do centro, como noutros espazos: amigos e amigas, familias, etc..

- Para iso, cada grupo deberá plasmar a mensaxe da maneira que considere (carteis, imaxes, vídeo, audio, ...), sendo o máis creativos posible. Neste sentido, unha acción podería ser a creación de imáns de neveira con mensaxes para chamar a nosa atención sobre os alimentos nela, para evitar que se estraguen e teñamos que tiralos.
- A mensaxe deberá incluír algunha reflexión sobre o malgasto de alimentos e os puntos do decálogo elaborado. Deben expor unha serie de advertencias e mensaxes curtos e fáciles de difundir, para informar e sensibilizar

Unha vez feitos os adhesivos deberán distribuílas entre os seus familiares e amigos para que as utilicen e reducir o desperdicio.

Folla de traballo

Que accións suxerimos?

Debedes facer un decálogo con accións concretas para evitar o desperdicio de alimentos. Deben ser accións facilmente aplicables e que axuden a cambios reais no comportamento das persoas; pensade en vós mesmos/as e na vosa contorna.

Temas que debedes reflexionar para facer o decálogo.

O noso tipo de dieta: hábitos de consumo enfocalo cara ao consumismo excesivo máis aló das necesidades. O que comemos, ten un impacto importante sobre o medio ambiente e sobre a capacidade das persoas que sofren fame para acceder a alimentos.

Desperdicio de alimentos: este punto é clave, xa que os consumidores desperdiciamos, por diversas razóns, unha gran cantidade de alimentos. É importante coñecer as causas do desperdicio de alimentos na nosa propia contorna e buscar as accións prácticas que nos permitan loitar contra este problema.

FACENDO CAMPAÑA 2 REDES SOCIAIS

Con esta actividade traballamos

Responsabilidade fronte ao malgasto de alimentos.
Responsabilidade como consumidores.
Pautas para evitar tirar alimentos.
Realización dunha campaña informativa en RRSS.
Os ODS 2, 12, 14 e 15.

Durará

A duración dependerá das necesidades.

Necesitaremos

Información extraída das actividades "Desperdicio de alimentos" e "Malgasto caseiro".
Follas de traballo do Anexo.
Vídeos para o seu visionamento en clase:
"La huella del desperdicio de alimentos"
"La huella del desperdicio de alimentos 2" ambos da FAO.
"El desperdicio" patrocinado por WWF

Ciclos 2, 3

Consideracións previas

No caso de que non se realizaron as actividades "Desperdicio de alimentos" e "Malgasto caseiro", é importante o visionamento dos vídeos que propoñemos.

Ter presente que na 2ª fase da actividade, pode ser necesario que utilicen teléfonos móbiles, para o que terán que solicitarse os permisos necesarios.

Esta é unha actividade moi adecuada para realizar clipmetraxos e logo difundilas.

Desenvolvemento

1ª fase

En caso de non verse antes, proxectar os vídeos, deténdose cando sexa necesario e resolvendo as dúbidas que poidan xurdir para que se comprenda todo o contido.

Dividir a clase en grupos e explicar a actividade para realizar:

"Vimos o importante que é o desperdicio de alimentos e a responsabilidade que temos os/as consumidores/as neste tema. Somos un elo máis na cadea da inxustiza da fame. Debemos adoptar unha postura responsable, tomar partido, actuar, porque está na nosa man cambiar as cousas."

Os grupos debedes pensar accións concretas que nos permitan acabar co malgasto de alimentos na nosa contorna, elaborando un decálogo cos pasos máis importantes a seguir".

Repartir as follas de traballo e deixar que os grupos elaboren o seu decálogo.

Cando todos os grupos teñen as súas accións terminadas, unha persoa de cada grupo explica a súa proposta. Reflexionar sobre os seus contidos, de maneira que sexan o máis adecuados e prácticos posible.

2ª fase

Agora crearemos unha “Campaña de Difusión en Redes Sociais” co obxectivo de que a mensaxe dos decálogos chegue ao maior número de persoas posible.

- Para iso, cada grupo deberá plasmar a mensaxe da maneira que considere (imaxes dixitais, vídeo, audio, ...), sendo o máis creativos posible.
- A mensaxe deberá incluír algunha reflexión sobre o malgasto de alimentos e os puntos do decálogo elaborado. Deben expor unha serie de advertencias e mensaxes curtos e fáciles de difundir, para informar e sensibilizar
- Deberán, tamén decidir que redes van utilizar (Whatsapp, Snapchat, Instagram...), cales serán máis eficaces, que formato será o máis adecuado, etc.

É importante que, ao finalizar a Campaña, fagan unha avaliación da mesma e valoren o seu impacto: nivel de resposta, seguidores, comentarios, gústame, cantas persoas compartiron as publicacións, interaccións, etc.

RAP PARA O MALGASTO FREAR

Con esta actividade traballamos:

Concienciación fronte ao malgasto de alimentos.
Responsabilidade fronte ao malgasto de alimentos.
Responsabilidade como consumidores.
Pautas para evitar tirar alimentos.
Realización dunha campaña informativa.
Os ODS 2, 12, 14 e 15.

Durará

Unha sesión

Necesitaremos:

Rap do conto "Esta historia é a pera" no anexo.

Ciclos: 2, 3

Consideracións previas:

É adecuado ler o conto "Esta historia é a pera" xa que enmarca esta actividade e a actividade de "Facendo campaña I", xa que ter o decálogo axudaría nesta actividade.

Ademais, sería interesante traballar previamente as actividades "Malgasto caseiro".

O traballado nesta, pode axudar na realización.

As seguintes ligazóns, teñen bases rítmicas para rap, que poden ser útiles para a actividade:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q0JWsvIewIA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kZU9YY1UDMQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=6W_0fWzHgug
- <https://www.youtube.com/watch?v=1e66UhRY2Os>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HHLgdUzU2Dc>

Desenvolvemento

En gran grupo, ler no alto o rap do Anexo. Dividir a letra entre os/as nenos/as e poñerlle música.

Repasar os decálogos que se elaboraron na actividade "Facendo campaña I".

Dividir a clase en grupos e pedir a cada grupo que compoñan o seu propio rap: deberán crear unha letra inspirada no traballado nos decálogos, engadíndolle unha base rítmica.

Poñer en común en clase todos os traballos interpretando cada grupo o seu rap. Ademais, sería moi interesante que se interpretasen en diversos lugares centro e que se puidesen interpretar nalgún dos Festivais que se realizan ao longo do curso escolar, para sensibilizar o resto do alumnado do centro.

Outra posibilidade é que estes raps se graven para poder difundilos a través das redes sociais no marco da Actividade "Creamos unha Campaña".

Rap para o malgasto frear

Ponlle música a este rap
para o malgasto frear.
Cada día, cheas de alimentos
teñen ese triste final.
Ademais dun malgasto,
é algo inxusto hai que frealo!
moitas persoas non se poden alimentar,
mentres nós non paramos de desperdiciar.

Antes da comida tirar,
pensa no dano que vas causar.

Litros de auga para regar cultivos
tractores expulsando gases nocivos
esa comida produciuse
e ti, non a comiches.
Sé responsable,
pensa nos e as demais,
e tamén o noso planeta
o agradecerá.

Antes da comida tirar,
pensa no dano que vas causar.

Antes da comida tirar,
pensa no dano que vas causar.