



MATÈRIES: GEOGRAFIA I HISTÒRIA, CIÈNCIES DE LA NATURALES, DESTRESES DIGITALS (CERCA I TRACTAMENT DE LA INFORMACIÓ, CONTRASTAR FONTS D'INFORMACIÓ)

EDAT: 1r ESO (12-13)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Com impacta la forma d'alimentar-nos en el medi natural. De quina manera ens alimentem nosaltres?: Dieta mediterrània o occidental. Ens podem alimentar de manera sostenible?

Segons l'estudi elaborat pels investigadors del departament d'ecologia de la Universitat de Minnesota, David Tilman i Michael Clark, la dieta mediterrània, a més de ser bona per a la salut, també ho és per al medi ambient.

Utilitzant com a fil conductor l'estudi fet per estos dos ecòlegs, un estudi que els va valdre el Premi Ramón Margalef d'Ecologia del 2014, proposem als alumnes que descobrisquen de quina manera la seua manera d'alimentar-se impacta en el medi natural.

Reflexionar sobre l'estil de vida i d'alimentació que portem de manera individual i en la societat en què vivim és un primer pas per decidir-se a implantar millores que puguin millorar la nostra salut, i la del medi ambient.

Treball individual

L'impacte de l'alimentació en el medi. La petjada hídrica i la petjada de carboni.

La pauta alimentària en la dieta mediterrània.

La biodiversitat de cultius. Aliments de temporada.

Fitxa de treball individual per a descobrir:

Recerca sobre dos indicadors ambientals: petjada de carboni i petjada hídrica. Què són i per a què ens servixen com a consumidors.

Activitat per a reconèixer quin lloc ocupen els diferents grups d'aliments en la dieta mediterrània, i reflexionar sobre l'impacte en el medi natural de cada un d'estos aliments.

Recerca sobre la temporalitat dels aliments, què són els calendaris de temporada i des de quan s'utilitzen.

Pots ampliar informació sobre este tema en este [enllaç](#)

Treball en equip:

Practiqueu la dieta mediterrània? Test* per parelles

I al nostre municipi, quin estil de vida i d'alimentació portem? Mediterrani o occidental

Fitxa de treball en equip

1

Test per parelles per a conèixer si practiquen la dieta mediterrània. Un nombre més alt de Sí com a resposta mostra més adherència a la dieta mediterrània.

*Les qüestions plantejades en el test servixen com a orientació. Com a base s'ha utilitzat l'estudi Predimed, i s'hi han afegit altres aspectes relacionats amb l'activitat física i el nivell d'estrés, considerats habituals en el dia a dia dels alumnes.

2

Treball en equip per a descobrir i reflexionar si l'estil de vida i d'alimentació del municipi on residixen està més a prop del mediterrani o de l'occidental.

Solucionari fitxa de treball individual:

1

Sobre els dos indicadors.

La petjada hídrica mesura la quantitat d'aigua dolça utilitzada per a la producció, la distribució, la comercialització i el consum de productes i servicis. Té en compte totes les activitats que intervenen en cada una de les fases del producte o servici, des de l'origen fins al consumidor final.

La petjada de carboni mesura la quantitat de gasos d'efecte d'hivernacle alliberats a l'atmosfera causats tant per les nostres activitats habituals (desplaçaments de vehicles de motor), com ara la comercialització d'un producte. Té en compte totes les activitats del cicle de vida del producte, des de l'adquisició de matèries primeres per a la seua producció, fins a la seua comercialització i la seua gestió com a residu.

Sobre les dades que oferix [waterfootprint](#)

La carn té una petjada hídrica més gran que la majoria dels vegetals frescos o la llet fresca.

2

<i>Grup o tipus d'aliments</i>	<i>Freqüència de consum</i>
Verdura fresca	Consum diari
Fruita fresca	Consum diari
Cereals integrals	Consum diari
Refrescos	Consum ocasional
Carn roja	Màxim 2 vegades a la setmana
Llepolies	Consum ocasional
Carn blanca	2 vegades a la setmana
Lactis	Consum diari
Snacks salats	Consum ocasional
Embotits grassos	Consum ocasional

<i>Grup o tipus d'aliments</i>	<i>Freqüència de consum</i>
Ous	2-4 vegades a la setmana
Fruites seques i llavors	Consum diari
Peix blanc i marisc	2 vegades a la setmana
Llegums	Consum diari*
Oli d'oliva	Consum diari
Brioixeria industrial	Consum ocasional
Carn processada	Com a molt 1 vegada a la setmana
Dolços casolans	Màxim 2 vegades a la setmana
Salses industrials	Com a molt 1 vegada a la setmana
Peix blau	Almenys 1 vegada a la setmana

* Els llegums tenen una funció doble en l'organisme: constructora i energètica. Per aquest motiu apareixen en la piràmide com a consum diari (per la funció energètica) i com a consum setmanal (per la funció constructora)

3

- Els calendaris de temporada d'aliments identifiquen les espècies o varietats d'aliments més habituals indicant quins mesos de l'any estan en el moment més òptim per al consum. Fan referència a la producció o pesca en un territori i amb una climatologia concreta.
- Un dels primers calendaris utilitzats per a conèixer els períodes de recol·lecció i caça a l'edat de pedra és el calendari de fases lunars.

(Font: <http://www.nationalgeographic.es/viajes/el-calendario-mas-antiguo-del-mundo>)

Hui en dia es continua utilitzant per a la sembra i la recol·lecció.

- Calendari de fruites, verdures de temporada. http://www.alimentacion.es/imagenes/es/AF_Triptico_Frutas_Verd_BAJA_tcm8-18524.pdf
Calendari de peixos de temporada. <https://pescadodetemporada.org/>