

## Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Orientacions per a docents



**MATÈRIES** DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALESA, CIÈNCIES SOCIALS, MATEMÀTIQUES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA.

**EDAT:** ESO (13-16 anys)

### OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

En la proposta didàctica que trobareu a continuació treballarem el concepte de “consum sostenible i responsable” mitjançant el coneixement i la sensibilització de l’alumnat. Per a dur-ho a terme, i amb la finalitat de fer més dinàmica i divertida la proposta, us plantejem crear una un decàleg per a un pícnic saludable sostenible i segur, on els alumnes recolliran tota la informació que han après i la plasmaran en consells bàsics, que podrem seguir quan mengem fora de casa.

A fi d’obtindre tota la informació necessària, començarem amb un divertit *quiz* per a entendre que és el malbaratament alimentari i la seguretat i higiene dels aliments. Seguirem amb una pluja d’idees i la tècnica cooperativa “Caps numerats”, en la qual, treballant en equip i utilitzant els materials que us facilitem, l’alumnat observa, reflexiona i debat amb els companys per a generar informació d’utilitat entre tots sobre bones pràctiques quan mengem fora de casa.

Per tant, us proposem començar introduint el concepte de consum sostenible fent una revisió sobre la situació actual.

Actualment hi ha molts aspectes del consum que, amb uns canvis senzills, poden tindre un gran impacte en el conjunt de la societat. La manera en què consumim recursos naturals i reutilitzem materials, com aprofitem els aliments o reciclem correctament són alguns exemples que ens haurien de portar a reflexionar si les nostres accions del dia a dia estan més o menys alineades amb el desenvolupament sostenible.

Entre els **Objectius de Desenvolupament Sostenible** de l’ONU, l’**ODS 12, “Producció i consum responsable”**, ens encomana a tots, governs, empreses, entitats i consumidors, a contribuir a la

## Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Orientacions per a docents

reducció del malbaratament alimentari. Per a comprendre l'abast del problema que suposa el malbaratament d'aliments, podeu veure estos vídeos de l'Organització de les Nacions Unides:



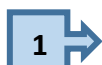
[https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM&list=PLrloxSaBnVYv0b4Y0Heg1\\_ZnkRY6JZ2M6](https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM&list=PLrloxSaBnVYv0b4Y0Heg1_ZnkRY6JZ2M6)

[https://www.youtube.com/watch?v=Gv\\_4qGrtyZc&index=4&list=PLzp5NgJ2-dK4w5tU3KzMklDyjuhIRg-Ra](https://www.youtube.com/watch?v=Gv_4qGrtyZc&index=4&list=PLzp5NgJ2-dK4w5tU3KzMklDyjuhIRg-Ra)

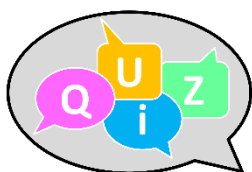
Després de veure'ls, és l'hora de posar-nos a la faena i contribuir a la consecució del desenvolupament sostenible. Per a fer-ho possible, començarem reflexionant sobre els nostres hàbits de consum quan mengem fora de casa i com els podem millorar per a aconseguir una alimentació segura i sense malbarataments.

### **Treball individual:**

Quiz "Alimentació segura i sense malbaratament"



### **Quiz "Alimentació segura i sense malbaratament"**



Per a començar us proposem que feu un *quiz* en què l'alumnat aprendrà, de forma lúdica i divertida, consells sobre seguretat i higiene alimentària i aprofitament d'aliments. En este *quiz* els oferirem dades sobre malbaratament, seguretat i higiene dels aliments, informació que després els servirà per a aplicar-ho en les activitats en equip.

[quizizz.com/join/quiz/5e4ff4c2a9ee0b001bfcefef/start?from=soloLinkShare&referrer=5c51bf18e9c6570020656a55&startSource=link](http://quizizz.com/join/quiz/5e4ff4c2a9ee0b001bfcefef/start?from=soloLinkShare&referrer=5c51bf18e9c6570020656a55&startSource=link)

I en els enllaços següents podeu consultar i extraure informació sobre este tema per a l'alumnat:

### **Sobre malbaratament alimentari:**

<http://www.hispacoop.org/desperdicios/?p=4113> de la Confederació de Cooperatives de Consumidors i Usuaris.

## Menjar fora de casa

**Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible**

Orientacions per a docents

<https://www.youtube.com/watch?v=8ESi-Qff4hc> de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

### **Sobre seguretat i higiene dels aliments:**

[http://acsa.gencat.cat/es/Publicacions/consells\\_recomanacions/index.html](http://acsa.gencat.cat/es/Publicacions/consells_recomanacions/index.html) de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària

### **Treball en equip**

Contribuïm al canvi reduint el malbaratament i els residus.

Caps numerats: Experts en aliments

Decàleg per un pícnic saludable, segur i sostenible.

En esta segona part treballarem en equips; us recomanem que ajunteu l'alumnat en grups de 4 o 5 de forma heterogènia. L'objectiu és que es mesclen, es relacionen amb companys i companyes amb qui no solen treballar, troben aspectes comuns o diferències, busquen estratègies de treball en equip per a coordinar-se, prendre decisions i repartir el treball.

1

### **Contribuïm al canvi reduint el malbaratament i els residus.**

Us proposem que feu esta activitat amb l'alumnat utilitzant la dinàmica de la **pluja d'idees**.

En primer lloc, heu de distribuir l'aula en equips de 4 o 5 alumnes. Després, llanceu la pregunta següent als equips. **QUINES PROPOSTES I ACCIONS PODEM DUR A TERME PER A REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI I ELS RESIDUS, QUAN MENGEM FORA DE CASA?**

L'alumnat, des dels seus equips, tindrà uns minuts per a pensar en accions i propostes que ajuden a reduir el malbaratament alimentari i els residus. Posteriorment tindran uns minuts més per a poder argumentar cada una de les idees que han sorgit en la pluja d'idees, ja que hauran de presentar-les a la resta d'equips.

Les idees que agraden més a tots els equips es podran posar en pràctica en l'última activitat.

Per si servix d'inspiració en la pluja d'idees, podeu proporcionar al vostre alumnat la informació dels següents enllaços.

### **Exemples de berenars saludables i sostenibles:**

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/alimentacion-ninos/consejos-para-hacer-un-picnic-saludable/>

<https://www.elherviderodeideas.com/2016/09/06/5-ideas-para-disfrutar-de-un-picnic-ecofriendly/>

## Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Orientacions per a docents

Exemples de pícnic sense residus de la campanya Pícnic sense residus del Principat d'Astúries:

<https://www.youtube.com/watch?v=BETqvOFGhig>

<https://www.youtube.com/watch?v=k-VqtbapoZA>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6SKxhbyC3o>

<https://www.youtube.com/watch?v=nGXqLGjgYNO>

2

### Caps numerats: Experts en aliments

Per a l'activitat següent proposem la divertida dinàmica **els caps numerats**. Amb esta dinàmica, ells mateixos generen el coneixement, a partir de les seues experiències i la busca d'informació, per a completar una bateria de preguntes i convertir-se així en experts en aliments. Per a fer-ho podeu seguir l'estructura següent:

1. Agrupeu l'alumnat en equips de 4 o 5 alumnes i numereu cada un dels integrats de l'1 al 5.

2. Entregueu a cada equip una graella amb la bateria de preguntes per a esta activitat, la informació o els enllaços que necessitaran per a resoldre-les i exposeu la imatge de la nevera i el rebost de la pissarra digital.

**Consum Ocasional**

- Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials

**Consum Setmanal**

- Peix, marisc i carn blanca 2 vegades, acompanyat de verdures o cereals.
- Peix blau, almenys 1 vegada
- Carn roja i dolços casolans, màxim 2 vegades
- Ou de 2 a 4 vegades
- Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada

**Consum Diari**

- Fruites, verdures i cereals integrals en les menjades principals
- Herbes, espècies, oli d'oliva i llavors per a adobar els menjars
- Un grapat de fruites seques i llegums, per a recuperar bons costums
- Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix.

Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

©Consum 2016. Tots els drets reservats teamconsum.es

<https://teamconsum.consum.es/media/content/doc//a150099516059775e58a307c677058027.pdf>

Informació útil per a l'activitat:

<https://teamconsum.consum.es/media/content/doc//a1500992471597753d765686179341569.pdf>

<https://entrenosotros.consum.es/va/com-organitzar-els-aliments-en-la-cuina>

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](https://teamconsum.es)

## Menjar fora de casa

Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Orientacions per a docents

3. El docent llança una pregunta als equips i els dona un temps per a resoldre-la utilitzant la informació. Les respostes han de ser consensuades i compreses per tots els membres de l'equip, ja que es triarà a l'atzar qui exposarà la resposta.

ALIMENTS	ES CONSERVA EN LA NEVERA	ES CONSERVA EN UN LLOC FRESC I SEC	S'HA DE CUINAR ABANS DE MENJAR	ES POT CONGELAR CRU I/O CUIT	ES POT CONSUMIR SENSE CUINAR-HO	ES RECOMANA CONGELAR-HO ABANS DE	ES DETERIORA RÀPIDAMENT	FREQÜÈNCIA DE CONSUM RECOMANADA PER AL GRUP D'ALIMENTS
CREÏLLES CRUES		X	X	X				SETMANAL
CUIXA DE POLLASTRE	X		X	X			X	SETMANAL
LLEGUMS SECS		X	X	X				SETMANAL
PEIX	X		X	X	X	X	X	SETMANAL
ENCISAM	X			X	X		X	DIARI
MADUIXES	X			X	X		X	DIARI
LLET	X	X		X	X			DIARI
LLAVORS DE CARABASSA		X		X	X			DIARI
ARRÒS		X	X	X				DIARI
ANOUS		X		X	X			DIARI
MAIONESA INDUSTRIAL	X				X			OCASIONAL
SALAMI	X			X	X			OCASIONAL-SETMANAL
OLI D'OLIVA		X			X			DIARI

4. Finalitzat el temps per a resoldre la pregunta, s'inicia la ronda de respostes dels caps numerats. Es tria a l'atzar un número de l'1 al 5, perquè, a qui li toque de cada equip, expose la seua resposta. Si les respostes són coincidents, tots els equips es feliciten com a experts en aliments. I si les respostes no són coincidents, entre tots han d'arribar a la resposta correcta, exposant de manera argumentada els seus motius.

La graella completa perquè pugues validar les respostes

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](https://www.teamconsum.com)

## Menjar fora de casa

### Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Orientacions per a docents

Per a continuar generant el coneixement que els convertirà en experts en aliments, hauran d'analitzar la seua pròpia piràmide d'alimentació, a partir dels seus hàbits de consum.

En primer lloc, tindran uns minuts per a posar en comú què sopen habitualment. Trien un dia qualsevol i intenten anotar tots els aliments que componen cada plat, fins i tot quin tipus de salses o condiments els acompanyen i les postres.

Després, utilitzant la imatge que exposareu en la pissarra sobre la piràmide d'alimentació saludable, i seguint com a model la graella següent, categoritzen cada aliment dels seus sopars indicant el grup a què pertany, la freqüència de consum recomanada i quantes persones de l'equip l'han pres per a sopar. D'esta manera construiran la base de dades de la seua piràmide d'alimentació.

BASE DE DADES PER A CONSTRUIR LA NOSTRA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ			
ITEM	GRUP D'ALIMENTS AL QUAL PERTANY	FREQÜÈNCIA DE CONSUM RECOMANADA	NOMBRE DE MEMBRES DE L'EQUIP QUE EL PRENEN
ALIMENT			
.....			

Finalment, construïxen la seua piràmide d'alimentació, tenint en compte la base de dades que han generat, indicant al costat de cada pis la freqüència recomanada de consum del grup d'aliments representat. Pot ocórrer que l'ordre dels pisos en les seues piràmides no siga igual que els de la Piràmide d'alimentació saludable, ja que aniran situant els aliments per pisos en funció del nombre de membres que el prenen. Al final hauran d'observar la seua piràmide, valorant si s'assembla a la piràmide d'alimentació saludable, si els pisos segueixen un altre ordre o fins i tot si està invertida.



**3** Decàleg per un pícnic saludable, segur i sostenible.

## Menjar fora de casa

### Decàleg: pícnic saludable, segur i sostenible

Orientacions per a docents

És el moment de pensar entre tots un decàleg de recomanacions senzill per a fer un pícnic saludable, segur i sostenible quan ens alimentem fora de casa.

Amb esta finalitat, us proposem que agrupeu l'alumnat en equips de 4 o 5 alumnes perquè puguen consensuar 10 recomanacions que se'ls ocorreguen. Després les compartiran amb la resta de la classe.

Una vegada consensuat el decàleg de recomanacions, podeu proposar a l'alumnat que dissenyen un cartell per al decàleg, que es podrà exposar en alguns espais del centre com a nota informativa quan ens alimentem fora de casa, i així compartirem el nostre coneixement i bons hàbits amb tota la comunitat educativa.

Com podríem fer-ho? Una forma seria repartir els diferents punts entre els equips. Cada equip haurà de pensar una situació que represente la importància d'eixa recomanació. Estes situacions es poden representar amb una fotografia, un logo o una il·lustració que acompanye la informació de cada consell o recomanació. **Us animem a fer decàlegs visuals i creatius!**

En esta web podeu trobar un exemple de decàleg i algunes idees que us poden servir d'inspiració.

<https://www.elagoradiario.com/economia-circular/el-desperdicio-alimentario-aumenta-en-verano/>

[https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/decalogo\\_adultos.pdf](https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/decalogo_adultos.pdf)

[https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/decalogo\\_infantil.pdf](https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/decalogo_infantil.pdf)

<http://www.hispacoop.org/desperdicios/?p=4588>

#### Enllaços i vídeos d'interés sobre els ODS12:

<http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-12/es/> (ODS12)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2n7xFQWOjo> (PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES)

<http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-12/es/> (indicadors, metes i impacte)

<https://www.youtube.com/watch?v=vVZ8s7ZkdIlg> (Alimentació sostenible. Idees que canvien la vida)