

# Maig

## ODS 2 FAM ZERO

Posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició, i promoure l'agricultura sostenible.

**+ informació a la web de l'ONU**



La pobresa té moltes branques que es ramifiquen i creixen en els infants i famílies vulnerables, de maneres visibles i a vegades invisibles, però totes elles entrelaçades. Segons les Nacions Unides, si continuen les tendències recents, el nombre de persones afectades per la fam superarà els 840 milions el 2030. A la Fundació Pere Tarrés treballem a favor de l'empoderament i l'autonomia dels més vulnerables i ho fem a través de l'elaboració de treballs previs.

Identifiquem com a dimensions a tenir en compte per a millorar: l'alimentació, la higiene i l'activitat física, a més a més de les condicions dels habitatges. Les deficiències alimentàries en la infància poden tenir efectes en el seu desenvolupament amb impacte en el futur. Visualitzar les branques, les fulles, les tiges és important per poder saber com cuidar l'arbre. Centrar-nos en la promoció dels infants és contribuir des de l'arrel a la fi progressiva de la manca de necessitats bàsiques, aquí a casa nostra, sense necessitat d'anar més lluny.

**Fem la nostra piràmide de l'alimentació. Dinàmica per treballar els ODS amb infants.**

Autora: **Maria Elias** - Docent de cursos de lleure i gestió cultural a la Fundació Pere Tarrés

## ODS

Els 17 Objectius per al Desenvolupament Sostenible (ODS) aprovats per l'Assemblea General de les Nacions Unides són fites per millorar el nostre món abans de l'any 2030. La Fundació Pere Tarrés n'ha seleccionat 12, un per a cada mes de l'any, per il·lustrar el calendari del curs 2020-2021. Cada mes, es proposen activitats pedagògiques adreçades a aprofundir en aquests 12 objectius. Podeu consultar la informació referent als ODS i les fitxes pedagògiques al web [peretarres.org/calendari-escolar](http://peretarres.org/calendari-escolar)

# Fem la nostra piràmide de l'alimentació

DINÀMICA PER TRABALLAR ELS ODS AMB INFANTS.



## PARTICIPANTS

Entre 10 i 20, a partir de 5 anys fins a 12 anys

## ESPAI

Interior (una classe o sala taller)

## MATERIAL

- paper i llapis
- regla
- tisores i pega
- colors (retoladors o llapis)
- fitxes amb les taules i piràmides impreses

## TEMPS

Fraccionarem l'activitat i la farem en diferents dies.

## OBJECTIUS DE L'EQUIP DE MONITORS

- Transmetre la importància d'una alimentació saludable
- Oferir propostes i alternatives per a millorar la nutrició dels infants

## OBJECTIUS PER ALS INFANTS

- Prendre consciència de la importància d'una alimentació saludable
- Conèixer els diferents tipus d'aliments
- Proposar alternatives per a menjar més sa

## Breu definició

Aquesta proposta pretén que els infants prenguin consciència d'allò que mengen a diari, a l'escola i a casa, i que sàpiguen identificar si els aliments que mengen habitualment són prou saludables, així com buscar-ne possibles alternatives.

## Organització

Aquesta activitat està pensada per a fer-se en diversos dies consecutius i en diferents etapes. En un primer moment,

faran un registre sobre el que mengen; després, miraran de classificar els aliments en funció dels grups i, finalment, faran una proposta nova de menús.

## Desenvolupament

### PRIMERA PART: LA RECOLLIDA D'INFORMACIÓ

En aquest primer moment demanarem als infants que facin un registre de tot allò que mengen en una graella, en la qual especificarem els dies de la setmana i els diferents àpats del dia. Hi afegirem una filera més d'altres, on puguin afegir allò que han menjat fora dels àpats principals.

En aquesta part de l'activitat no es tracta d'analitzar res, sinó de fer-ne un recull minuciós.

En funció de l'edat dels participants podem demanar-los de fer només un dia, dos dies o bé una setmana.

Podem fer servir aquesta taula com a model:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR							
DINAR							
BERENAR							
SOPAR							
ALTRES							



## SEGONA PART: CLASSIFICACIÓ

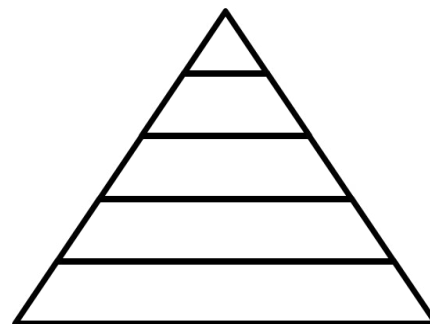
Un cop feta la recollida i registre dels dies acordats, hauran de classificar els aliments que han menjat en els diferents grups que habitualment componen la piràmide de l'alimentació saludable i hauran d'anar comptant quantes vegades n'han ingerit de cada grup.

Des de la base fins a la punta de la piràmide podem classificar-los de la manera següent:

1. Cereals, pasta, arròs, pa
2. Fruïtes, verdures i oli d'oliva
3. Llet i derivats, iogurts, formatge
4. Carn, peix, ous i llegums
5. Embotits, dolços i aliments ultraprocessats

Tenint en compte el recull que han fet sobre la seva alimentació real, construiran la piràmide en funció de les vegades en què s'ha repetit cada grup d'aliments. Així, a la base de la seva piràmide hi posaran el grup d'aliments que més s'ha repetit i els aniran ordenant de més a menys freqüència.

Aquesta serà la nostra pròpia piràmide.



## TERCERA PART: ANÀLISI I PROPOSTES DE MILLORA

Un cop configurada la nostra pròpia piràmide, la compararem amb la piràmide de l'alimentació saludable que se'n recomana que hem de seguir, i plantejarem una sèrie de preguntes als infants:

- Coincideixen les dues piràmides?
- Quin és el tipus d'aliment més abundant a la teva dieta? Quin aliment ho hauria de ser?
- Quins canvis he de fer en la meva alimentació?
- Quantes fruites i verdures menjo? Quantes n'hauria de menjar?

Tot responent a aquestes qüestions, els acompanyarem que dissenyin un bon menú tenint en compte les directrius que ens recomana la piràmide de l'alimentació saludable.

## LA FUNDACIÓ PERE TARRÉS AMB L'ODS 2

### Article

Al·lèrgies i intoleràncies, situacions de risc!

Blog Pere Tarrés

### Notícies

La 'fam oculta', un risc per als infants de famílies empobrides

Xarxanet

### Article

Establím relacions positives amb l'alimentació?

Revista Estris

### Article

Alimentació sostenible

Revista Estris