

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

Fem la nostra piràmide de l'alimentació

DINÀMICA PER TREBALLAR ELS ODS AMB INFANTS



PARTICIPANTS

Entre 10 i 20, a partir de
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 PER ALS MONITORS/ES

- Transmetre la importància
d'una alimentació saludable
- Oferir propostes i
alternatives per a millorar la
nutrició dels joves.
- Reflexionar sobre l'origen
dels aliments

OBJECTIUS PER ALS INFANTS I JOVES

- Prendre consciència
de la importància d'una
alimentació saludable
- Conèixer el concepte
de Km zero
- Proposar alternatives
per a menjar més sa

Breu definició

Aquesta proposta pretén que els adolescents 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 joves 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 un recull minuciós.

Els farem fer el registre d'una setmana sencera.

Podem fer servir aquesta taula com a model:

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



SEGONA PART: CLASSIFICACIÓ

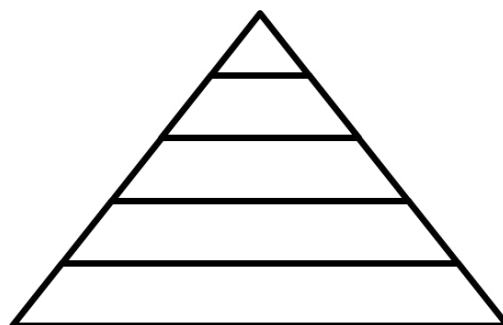
Un cop feta la recollida i registre dels dies acordats, hauran de classificar els aliments que han menjat en els diferents grups que habitualment componen la piràmide de l'alimentació saludable i anar comptant quantes vegades n'han ingerit de cada grup.

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

1. Cereals, pasta, arròs, pa
2. Fruites, 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 construïran 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 joves:

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



QUARTA PART: D'ON PROVÉ EL QUE MENGEM?

Un cop acabada l'anàlisi de la vessant més nutritiva del que mengem, ampliarem una mica més la investigació dirigint-la a esbrinar l'origen dels aliments que consumim.

D'aquesta manera, hauran de rastrejar etiquetes dels aliments, tant frescos com envasats, per a descobrir-ne l'origen i anar-los anotant, també, en una graella.

En aquesta ocasió també podem ajudar-los en la reflexió tot plantejant-los una sèrie de preguntes:

- Quin és l'aliment que has consumit d'origen més llunyà?
- Saps si aquest aliment es cultiva o es cria a Catalunya?
- Quants aliments, de tots els que has menjat, són de Catalunya?
- Quines alternatives proposes per a substituir els aliments de procedència més llunyana?

Amb aquesta darrera part podran constatar que sovint consumim aliments de l'altra banda del planeta, amb el consum energètic que això suposa, tot i que ben sovint tenim alternatives per a consumir aliments de proximitat.

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