

T'animes?



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**
DE LA COMUNITAT
VALENCIANA

Activitat d'educació ambiental.

Activitat per a treballar l'alimentació,
la salut i el medi ambient.

MANUAL PER A L'EDUCADOR/A

Índex

1. Resum activitat
2. Objectius
3. Fitxa tècnica
4. Materials
5. Conceptes clau
6. Competències i valors
7. Desenvolupament de l'activitat
8. Inventari
9. Referents bibliogràfics
10. Imatges

1. RESUM ACTIVITAT

Recreació d'un Restaurant on els clients seleccionen un dels menús (un plat i unes postres) que els proposem i a continuació ells mateixos avaluen l'impacte que té sobre la salut del planeta (sostenibilitat), així com sobre la seua salut personal (és saludable aquest menjar).

Es tindran en compte diferents paràmetres:

- producte local i de temporada/producte d'importació
- emissions de CO2 (en producció i transport)
- petjada hídrica
- Saludable/no saludable

Perquè resulte senzill, els paràmetres s'avaluaren amb un semàfor verd/taronja/roig, tenint cada color un valor. Una vegada realitzada l'operació, els clients del restaurant rebran a manera de "compte" un distintiu de color roig groc o verd, en relació als resultats que hagen obtingut.

2. OBJECTIUS

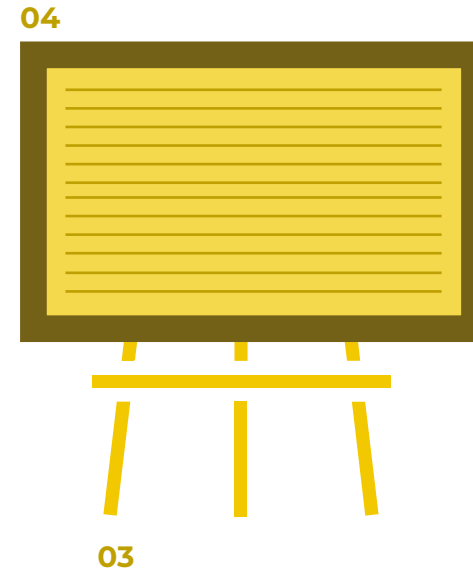
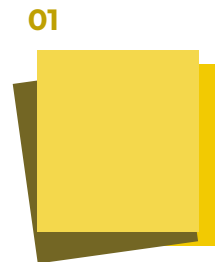
1. Promoure el consum d'aliments locals i de temporada (productes km 0 i de baixes emissions en processos productius).
2. Conscienciar sobre la relació entre aliments i Canvi Climàtic, així com Agricultura i Canvi Climàtic.
3. Minimitzar la producció de residus.
4. Evitar el desaprofitament alimentari en les cuines.
5. Reduir la petjada hídrica dels nostres menús.
6. Identificar els aliments saludables desplaçant mites i tabús.
7. Assumir que la nostra salut depén molt del que mengem.
8. Col·laborar a millorar la salut de les persones a través de senzilles pautes alimentàries.
9. Incidir en què molts dels productes que mengem es produeixen en condicions laborals i socials d'explotació de les persones i suposen l'esgotament dels terrenys agrícoles en molts països.
10. Promoure la volta a l'agricultura familiar a través de la nostra selecció d'aliments.
11. Comprendre que és possible menjar aliments suculents al mateix temps que saludables i respectuosos amb el medi ambient i els altres.

3. FITXA TÈCNICA

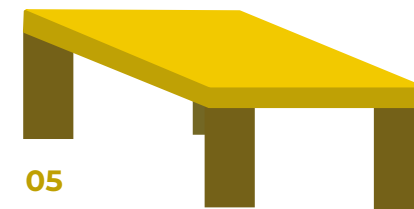
Edat estimada:	A partir de 10 anys.
Duració:	15-20 minuts
Grup:	Fins a 12 persones.
Materials:	Taules i cadires de cartó. Pissarra amb el "Menú del dia" escrit amb guix. Guixos. Llibreta amb la "Comanda". Document amb els paràmetres i l'explicació. Cartes de menú amb l'avaluació, "Menu del dia". Llapis de colors (verd, taronja i roig). Elements decoratius: 3 pitxers d'aigua. 3 botelles de plàstic. Selecció de fruites fresques i de temporada per als participants.
Espai:	De 6 a 9 metres quadrados (6-9 m2)

4. MATERIALS

- 01 Dossier
- 02 Banderola
- 03 Cavallet
- 04 Pissarra amb el "Menú del dia" escrit amb guix.
- 05 Mesa cartó x 3 uni.
- 06 Cadires cartó x 12 uni.
- 07 Llibreta amb la "Comanda".
- 08 Document amb els paràmetres i l'explicació.
- 09 Cartes de menú amb l'avaluació, "*Menu del dia".
- 10 Llapis de colors.



04



10



09



08



07



- A. Disseny carta menú
Grandària: DinA3 297 x 420 mm
- B. Disseny llibreta comandes
Grandària: DinA5 148 x 210 mm
- C. Document amb els paràmetres i l'explicació.
Grandària: DinA4 210 x 297 mm


MENÚ DEL DIA



MENÚ DEL DIA

	SALUDABLE	SOSTENIBLE	
		Km.	De temporada
D'APERITIU			
Hummus d'algüines "de temporada" amb pa integral	●●○○	●●○○	●●○○
"Morcillita de Burgos" amb melmelada de maduixes	○○●○	●●○○	○○○○
Sardines amb tomaca	●●○○	●●○○	●●○○
Ametlles torrades de Viver	●●○○	●●○○	●●○○
"Guacamole" de la terra amb pa de soja	●●○○	○○●○	○○●○
Croquetes de pollastre amb dacsà	●●○○	○○●○	○○●○
Minipizzes "Buitoni" 4 formatges, margarida i napolitana	○○●○	○○●○	○○●○
ELS NOSTRES PLATS FORTS			
Sushi d'algües japoneses amb arròs aromatitzat "Basmati"	●●○○	○○●○	○○●○
"Paella Valenciana" amb verdures de l'horta d'Alboraia	●●○○	●●○○	●●○○
Hamburgueses de vedella argentina amb creïlles fregides	○○●○	○○●○	○○●○
El Bullit del dilluns amb carn i verdures de "el nostre hort"	●●○○	●●○○	●●○○
Potatge de cigrons amb bledes silvestres i bacallà	●●○○	●●○○	●●○○
Nyoquis de creïlla farcits de formatge blau	○○●○	○○●○	○○●○
Llentilla roja canadenca amb verdures variades	●●○○	○○●○	○○●○
Canelons casolans (l'endemà del bullit)	●●○○	●●○○	●●○○
Peix espasa a la brasa sobre base d'endives fresques	○○●○	○○●○	○○●○
Minihamburgueses casolanes de carn roja amb amanida verda	○○●○	●●○○	●●○○
I PER A ACABAR			
Fruites de temporada	●●○○	●●○○	●●○○
Pastis de poma amb panses i canyella	○○●○	●●○○	●●○○
Boletes de meló del Brasil amb menta fresca	●●○○	○○●○	○○●○
Cucuruxo de nata i xocolata (Haagen Daz)	○○●○	○○●○	○○●○
Bunyols de carabassa amb sucre blanc	○○●○	○○●○	○○●○
Formatge de cabra de la terra amb codony casolà	●●○○	●●○○	●●○○
Macedònia de fruites tropicals amb gelat de torró	●●○○	○○●○	○○●○

A.



MANUAL DE L'ACTIVITAT:

1. Anota el que t'abellisca menjar del nostre "menú del dia" en la comanda que t'hem donat.
2. Avalua i pinta amb els colors verd, taronja o roig cadascun dels paràmetres explicats.
3. Descobreix si estàs a prop o lluny del menú més saludable per a tu i per al planeta.

↓

QUE SIGNIFICA SOSTENIBLE I SALUDABLE?

Les dietes alimentàries saludables es caracteritzen pel consum de gran quantitat de fruites, vegetals, llegums i bastants cereals integrals, un consum moderat de peix, la preferència pels lactis amb baix contingut gras, la carn magra i el pollastre, així com baixos consums de carns roges, begudes ensucrades o aliments amb alt contingut en sal.

La dieta mediterrània, caracteritzada per un elevat consum de fruites, verdures i llegums, cereals poc refinats, un moderat consum de peix, un moderat o baix consum de carn i lactis i el consum d'oli d'oliva com a principal aportació de greix, quedaria emmarcada entre aquestes dietes alimentàries saludables*.

L'alimentació sostenible suposa una ferma aposta pels aliments de proximitat, temporada i de producció ecològica*.

*Decret 84/2018, de 15 de juny de foment d'una alimentació saludable i sostenible en Centres de la Generalitat Valenciana.


↓

Pinta de color VERD si l'aliment és ...
Molt saludable / Aliment de proximitat / Aliment de temporada.

Pinta de color TARONJA si l'aliment és ...
Acceptablement o bastant saludable / Aliment amb origen o procedència a la Unió Europea i desconeixem si és de temporada.

Pinta de color ROIG si l'aliment és ...
Poc saludable / Aliment d'origen o procedència llunyana i que no és de temporada.

C.



Nom comensal:

	SALUDABLE	SOSTENIBLE	
		Km.	De temporada
_____	○○○	○○○	○○○
_____	○○○	○○○	○○○
_____	○○○	○○○	○○○
_____	○○○	○○○	○○○
_____	○○○	○○○	○○○
_____	○○○	○○○	○○○

B.

5. CONCEPTES CLAU

Emissions i Canvi Climàtic
 Producció local i de temporada
 Mercats locals
 Agricultura familiar
 Producció ecològica (agricultura i ramaderia)
 Desaprofitament alimentari
 Salut
 Esgotament dels sòls
 Aliments
 Quilòmetre zero
 Menjar tradicional/menjar processat
 Contaminació i esgotament de recursos

6. COMPETÈNCIES I VALORS

Alimentació i Sostenibilitat
 Alimentació i Salut
 Alimentació i Impacte Ambiental i Social
 Economia i Aliments.

7. DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

En dues o tres taules i cadires de cartó es recrea un Restaurant on els clients se senten , lligen la carta que els ofereix el *maitre* en una pissarra i seleccionen cadascun d'ells un plat dels proposats i unes postres. Aquests mateixos plats estaran impresos en una fulla amb disseny de carta o menú de restaurant i en la cara del qual de darrere es posarà a cada plat i postres la seua valoració en els diferents paràmetres , és a dir que a cada plat i #cada postres li correspon un color tenint en compte el saludable que siga, així com la sostenibilitat de l'aliment (petjada hídrica, emissions, local o d'importació)

Perquè l'activitat resulte senzilla i àgil els paràmetres es mesuraran amb un semàfor roig, verd, groc i a cada color li correspon una puntuació concreta, en una escala 1-100. Per exemple un aliment que no siga saludable tindrà un color roig i se l'associa una puntuació de 0 punts, un aliment de color groc, li corresponen 25 punts i a un molt saludable 100 punts; un plat o postres elaborades amb productes local és i de temporada, tindrà color verd i 100 punts, un procedent de la UE 25 punts i un aliment exòtic que ve de molt lluny color roig i 0 punts. Una vegada sumades les xifres, podrem veure si és un menú saludable i sostenible, saludable però no sostenible, etc. i cada grup recollirà les seues culleretes a manera *pin o xapa. A cada comensal se li oferirà una fruita de temporada perquè la pugui menjar.

FULL DE RUTA per a l'educador

Disposem de taules i cadires de cartó per a simular el restaurant. Col·locarem la pissarra i escriurem amb guix "el menú del dia" (veure pàgina anterior). Posarem els llapis de colors en cada taula i els elements decoratius.

Quan els participants estan asseguts, comencem amb l'activitat.

1.

Explicació de l'activitat i presentació de la pissarra amb el "Menú del dia".

2.

Fem lliurament d'una fulla de la llibreta "Comanda" a cada participant, on anoten el que volen menjar del "menú del dia".

3.

Fem lliurament a cada taula dels llapis de colors i d'un document amb els paràmetres i l'explicació (saludable/sostenible), perquè puguin pintar concorde al seu criteri.

4.

L'activitat finalitza entregant als participants una carta amb el "Menú del dia" i l'avaluació correcta de cadascun dels plats amb la finalitat que corregisquen/completen la seua pròpia (1 carta per taula).

8. INVENTARI

MATERIAL	UNITATS	OBSERVACIONS
Taules de cartó	3	
Cadires de cartó	12	
Pissarres	3	
Guixos	1 caixa	
Llibreta amb la "Comanda"	1	
Document amb els paràmetres i l'explicació	3	
Cartes de menú amb l'avaluació, "Menu del dia"	1	
Llapis de colors (verd, taronja i roig)	9	1 per a cada taula
Elements decoratius: 1 prestageria de cartó	1	
Pitxers d'aigua	3	
Botelles de plàstic	3	

9. REFERENTS BIBLIOGRÁFICS



<http://www.alimentoskilometricos.org/>



<https://www.bbc.com/mundo/noticias-46559942>

10. IMATGES



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA