

¿Te animas?



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

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN AMBIENTAL.
Actividad para trabajar la alimentación, la salud y el medio ambiente.

MANUAL PARA EL EDUCADOR/A

Índice

1. Resumen actividad
2. Objetivos
3. Ficha técnica
4. Materiales
5. Conceptos clave
6. Competencias y valores
7. Desarrollo de la actividad
8. Inventario
9. Referentes bibliográficos
10. Imágenes

1. RESUMEN ACTIVIDAD

Recreación de un Restaurante donde los clientes seleccionan uno de los menús (un plato y unos postres) que los proponemos y a continuación ellos mismos evalúan el impacto que tiene sobre la salud del planeta (sostenibilidad), así como sobre su salud personal (es saludable esta comida).

Se tendrán en cuenta diferentes parámetros:

- Producto local y de temporada/producto de importación
- Emisiones de CO² (en producción y transporte)
- Huella hídrica
- Saludable/no saludable

Para que resulte sencillo, los parámetros se evaluaron con un semáforo verde/naranja/rojo, teniendo cada color un valor. Una vez realizada la operación, los clientes del restaurante recibirán a manera de “cuenta” un distintivo de color rojo amarillo o verde, en relación a los resultados que hayan obtenido.

2. OBJETIVOS

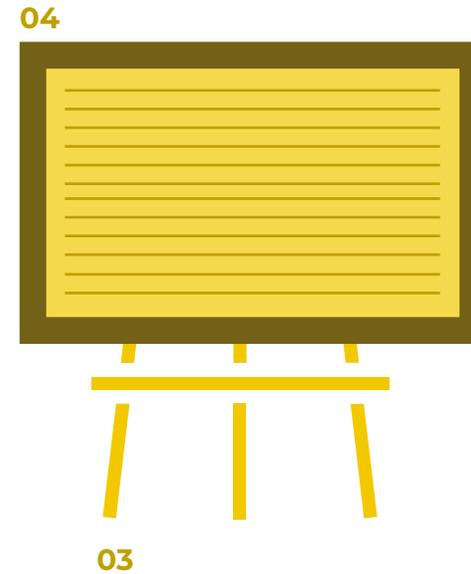
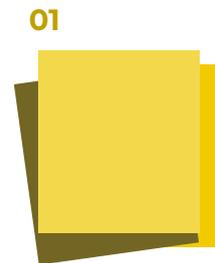
1. Promover el consumo de alimentos locales y de temporada (productos km 0 y de bajas emisiones en procesos productivos).
2. Concienciar sobre la relación entre alimentos y Cambio Climático, así como Agricultura y Cambio Climático.
3. Minimizar la producción de residuos.
4. Evitar el desperdicio alimentario en las cocinas.
5. Reducir la huella hídrica de nuestros menús.
6. Identificar los alimentos saludables desplazando mitos y tabúes.
7. Asumir que nuestra salud depende mucho del que comemos.
8. Colaborar a mejorar la salud de las personas a través de sencillas pautas alimentarias.
9. Incidir en qué muchos de los productos que comemos se producen en condiciones laborales y sociales de explotación de las personas y suponen el agotamiento de los terrenos agrícolas en muchos países.
10. Promover la vuelta a la agricultura familiar a través de nuestra selección de alimentos.
11. Comprender que es posible comer alimentos suculentos al mismo tiempo que saludables y respetuosos con el medio ambiente y los otros.

3. FICHA TÉCNICA

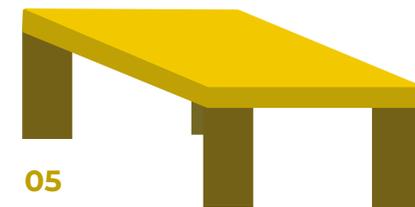
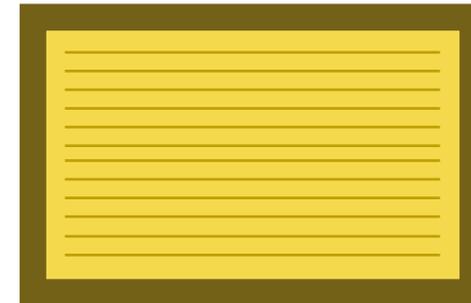
Edad estimada:	A partir de 10 años.
Duración:	15-20 minutos
Grupo:	Hasta 12 personas.
Materiales:	Mesas y sillas de cartón. Pizarra con el “Menú del día” escrito con tiza. Tizas. Libreta con el “Pedido”. Documento con los parámetros y la explicación. Cartas de menú con la evaluación, “Menu del día”. Lápiz de colores (verde, naranja y rojo). Elementos decorativos: 3 jarras de agua. 3 botellas de plástico. Selección de frutas frescas y de temporada para los participantes.
Espacio:	De 6 a 9 metros cuadrados (6-9 m ²)

4. MATERIALES

- 01 Dossier
- 02 Banderín
- 03 Caballete
- 04 Pizarra con el "Menú del día" escrito con tiza.
- 05 Mesa cartón x 3 uni.
- 06 Sillas cartón x 12 uni.
- 07 Libreta con el "Pedido".
- 08 Documento con los parámetros y la explicación.
- 09 Cartas de menú con la evaluación, "Menu del día".
- 10 Lápices de colores.



04



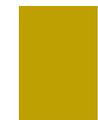
10



09



08



07



- A. Diseño carta menú
Tamaño: COME3 297 x 420 mm
- B. Diseño libreta comandes
Tamaño: COME5 148 x 210 mm
- C. Documento con los parámetros y la explicación.
Tamaño: COME4 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'endívies 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	●●○○	○○●○	○○●○
Cucurutxo 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.

MENÚ DEL DIA



MENÚ DEL DIA

Nom comensal: _____

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

B.

5. CONCEPTOS CLAVE

Emisiones y Cambio Climático
 Producción local y de temporada
 Mercados locales
 Agricultura familiar
 Producción ecológica (agricultura y ganadería)
 Desperdicio alimentario
 Salud
 Agotamiento de los suelos
 Alimentos
 Kilómetro cero
 Comida tradicional/comer procesado
 Contaminación y agotamiento de recursos

6. COMPETENCIAS Y VALORES

Alimentación y Sostenibilidad
 Alimentación y Salud
 Alimentación e Impacto Ambiental y Social
 Economía y Alimentos.

7. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En dos o tres mesas y sillas de cartón se recrea un Restaurante donde los clientes se sientan , leen la carta que les ofrece el maître en una pizarra y seleccionan cada uno de ellos un plato de los propuestos y un postre. Estos mismos platos estarán impresos en una hoja con diseño de carta o menú de restaurante y en cuya cara de atrás se pondrá a cada plato y postre su valoración en los diferentes parámetros , es decir que a cada plato y cada postre le corresponde un color teniendo en cuenta lo saludable que sea, así como la sostenibilidad del alimento (huella hídrica, emisiones, local o de importación)

Para que la actividad resulte sencilla y ágil los parámetros se medirán con un semáforo rojo, verde, amarillo y a cada color le corresponde una puntuación concreta, en una escala 1-100. Por ejemplo un alimento que no sea saludable tendrá un color rojo y se le asocia una puntuación de 0 puntos, un alimento de color amarillo, le corresponden 25 puntos y a uno muy saludable 100 puntos; un plato o postre elaborado con productos local es y de temporada, tendrá color verde y 100 puntos, uno procedente de la UE 25 puntos y un alimento exótico que viene de muy lejos color rojo y 0 puntos. Una vez sumadas las cifras, podremos ver si es un menú saludable y sostenible, saludable pero no sostenible, etc. y cada grupo recogerá sus cucharillas a modo pin o chapa. A cada comensal se le ofrecerá una fruta de temporada para que la pueda comer.

HOJA DE RUTA para el educador

Disponemos de mesas y sillas de cartón para simular el restaurante. Colocaremos la pizarra y escribiremos con tiza “el menú del día” (ver página anterior). Posaremos los lápices de colores en cada mesa y los elementos decorativos.

Cuando los participantes están sentados, empezamos con la actividad.

1.

Explicación de la actividad y presentación de la pizarra con el “Menú del día”.

2.

Hacemos entrega de una hoja de la libreta “Pedido” a cada participante, donde anotan el que quieren comer del “menú del día”.

3.

Hacemos entrega a cada tabla de los lápices de colores y de un documento con los parámetros y la explicación (saludable/sostenible), porque puedan pintar acorde a su criterio.

4.

La actividad finaliza entregando a los participantes una carta con el “Menú del día” y la evaluación correcta de cada uno de los platos con el fin de que corrijan/completan su propia (1 carta por mesa).

8. INVENTARIO

MATERIAL	UNIDADES	OBSERVACIONES
Tablas de cartón	3	
Sillas de cartón	12	
Pizarras	3	
Tizas	1 caixa	
Libreta con el "Pedido"	1	
Documento con los parámetros y la explicación	3	
Cartas de menú con la evaluación, "Menu del día"	1	
Lápiz de colores (verde, naranja y rojo)	9	1 por a cada mesa
Elementos decorativos: 1 *prestageria de cartón	1	
Jarras de agua	3	
Botellas de plástico	3	

9. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS



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



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

10. IMAGENES



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA