JUNTA DE ANDALUCIA

Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía

Alimentación Saludable Mundo Saludable

Libro 1:

Guía Educativa

comer natural... es divertido

JUNTA DE ANDALUCIA

Alimentación Saludable
Mundo Saludable

Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

Guía Educativa

comer natural... es divertido

PROYECTO ALIMENTOS ECOLÓGICOS PARA ESCOLARES DE ANDALUCÍA.

CRÉDITOS.

Editan:
Consejería de Agricultura y Pesca
Consejería de Educación
Consejería de Medio Ambiente

Dirección y Coordinación Facultativa:
Consejería de Medio Ambiente
Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad
Vicente Jurado Doña

Dirección Técnica:
Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad
Covadonga Carral Monroy
Montserrat Castro Rodríguez
Héctor Coca Pérez

Coordinación:
Cooperativa "La Ortiga"
Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos (FACPE)

Autores:
Javier Esquivias Segura. ECOTONO S. Coop. Andaluza
Ana Jiménez Talavera. ECOTONO S. Coop. Andaluza
Joaquín Moral García
Francisco Manuel Rodríguez López. La Ortiga/FACPE

Colaboraciones y agradecimientos:
Belén Barroso Gómez
Pablo González Provost
Virginia Muñoz Cordero

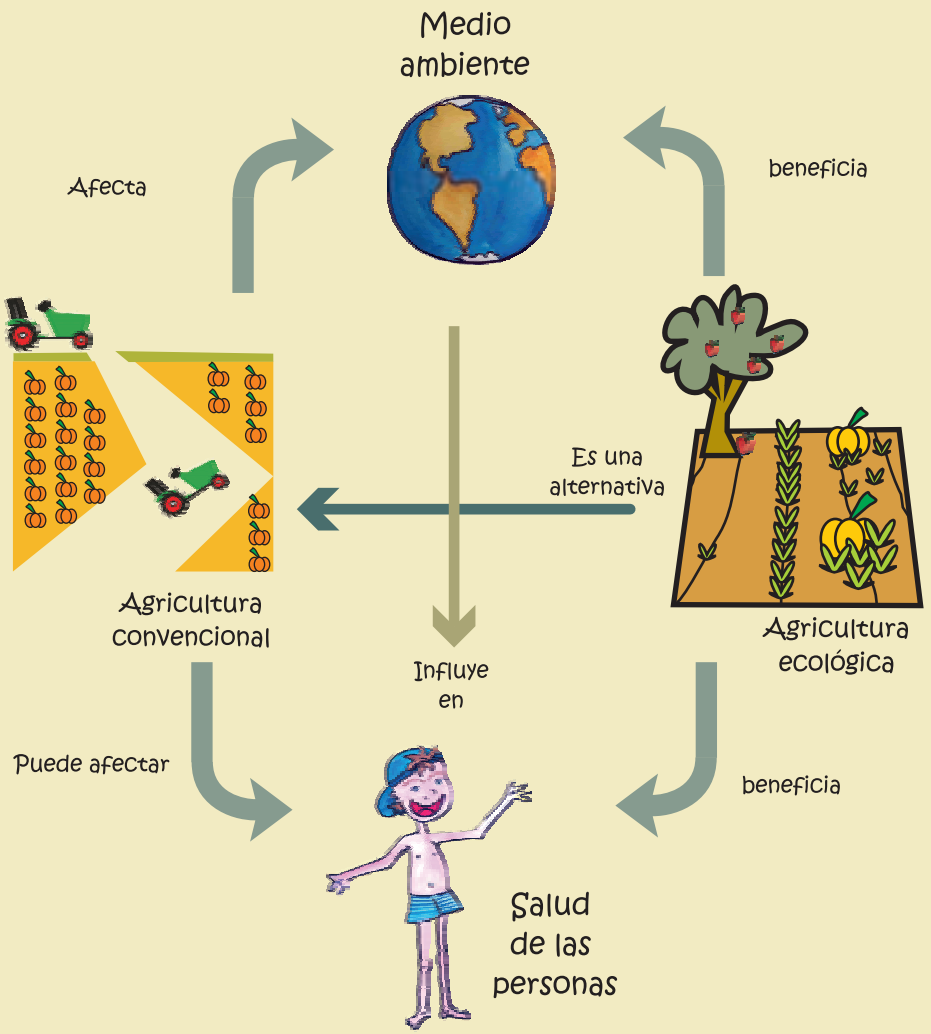
Diseño y maquetación:
Carmen Caballero Prado

Fotografías:
Consejería de Medio Ambiente
Carmen Caballero Prado

Ilustraciones:
Amaranta Caballero Prado
Carmen Caballero Prado

Impresión:
Tecnographic, S.L.
Impreso en papel reciclado

Depósito Legal: SE-5745-06 (Tomo I)
ISBN: 84-96329-93-3


Medio ambiente
Afecta
beneficia
Es una alternativa
Agricultura convencional
Agricultura ecológica
Influye en
Puede afectar
beneficia
Salud de las personas

Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

Prólogo

"ALIMENTOS ECOLÓGICOS PARA ESCOLARES DE ANDALUCÍA"

Desde la Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad os presentamos este nuevo material como apoyo a la campaña "Alimentos Ecológicos para escolares de Andalucía" destinada a los centros educativos no universitarios.

Esta campaña surge como una unión de esfuerzos entre tres Consejerías de la Junta de Andalucía; La Consejería de Agricultura y Pesca, La Consejería de Educación y La Consejería de Medio Ambiente, siendo sus objetivos:

- Potenciar en los centros educativos las dietas equilibradas y saludables, basadas en productos ecológicos.
- Promover la educación ambiental en las jóvenes generaciones y las familias.
- Llevar a cabo un desarrollo de las zonas rurales de forma sostenible, potenciando el consumo local de productos ecológicos.

Objetivos todos ellos fundamentales, y más relacionados de lo que podíamos pensar en un principio, en una realidad ambiental compleja, como la que nos envuelve. El conseguirlos llevará aparejado una mayor protección de nuestro Medio Ambiente, permitiendo sin duda, personas más saludables y con una mayor calidad de vida.

Deseamos que estos materiales que ahora ojeáis sean de vuestro interés. Si formas parte del profesorado, esperamos que encuentres en estas páginas herramientas para trabajar con tu alumnado toda esta problemática; si no lo eres, esperamos que su lectura haya valido la pena. Creemos que estos temas son importantes para todas las personas, porque todas debemos alimentarnos y las acciones de todos nosotros afectan al medio del que formamos parte, al igual que de forma recíproca los seres vivos estamos afectados por el mismo.

Desde esta Dirección General os invitamos al que creemos más coherente modo de hacer las cosas, esas pequeñas cosas que constituyen nuestra cotidianidad, pero que sin duda inciden en todo lo que nos rodea. Un modo en el que no se produzca un expolio de nuestro entorno, con una forma consciente y responsable de consumo, con una utilización racional de los recursos que nos lleve también a disponer de lo que realmente necesitamos, con una protección del agua, del suelo, del aire... en definitiva a defender un entorno no contaminado. Todas las personas somos Medio Ambiente y debemos mantener su salud que es en definitiva también la nuestra y tener muy presente que ésta es la mejor herencia que podemos dejar a nuestros descendientes.

Francisco Oñate Ruíz.
Director General de Educación Ambiental
y Sostenibilidad.

Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

Índice

LIBRO 1. GUÍA EDUCATIVA

PRÓLOGO

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. CÓMO USAR ESTA GUÍA
3. METODOLOGÍA PROPUESTA
4. BLOQUES TEMÁTICOS

   BLOQUE 1. Alimentación saludable.
   BLOQUE 2. Agricultura y Medio Ambiente
   BLOQUE 3. Agricultura Ecológica
5. GLOSARIO DE TÉRMINOS
6. FUENTES CONSULTADAS.

LIBRO 2. ACTIVIDADES

7. INTRODUCCIÓN A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.
8. LISTADO DE ACTIVIDADES.
9. ITINERARIOS.
10. BATERÍA DE ACTIVIDADES.
11. INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN

ANEXOS

Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

Introducción

La presencia de alimentos ecológicos en el menú de diferentes centros escolares andaluces supone no sólo una apuesta por la alimentación saludable del alumnado y un impulso al desarrollo rural sostenible ligado a la Agroecología, sino también una oportunidad para trabajar la educación ambiental desde lo local, contando con los mismos comedores como un recurso con potencialidades educativas indiscutibles.

Con la guía que tienes en las manos pretendemos que profesores y profesoras dispongais de herramientas y recursos para implementar bloques temáticos relacionados con la alimentación saludable, la producción ecológica de alimentos y su relación con el cuidado y mejora del medio ambiente en actividades extraescolares con vuestros alumnos.
Se pretende también que las familias se involucren en el aprendizaje mediante la propuesta de actividades donde deben participar activamente con los niños.

La Alimentación infantil y adolescente en Andalucía

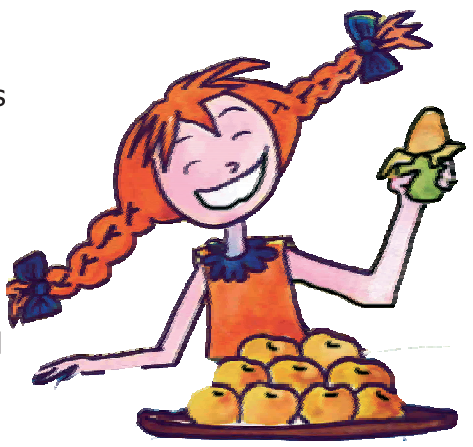
Quizás el elemento más importante a la hora de contextualizar la promoción de la alimentación saludable entre los escolares andaluces sea el cambio de hábitos alimentarios que se ha venido observando en la sociedad andaluza. Estamos pasando de una cultura alimentaria basada en la dieta mediterránea (rica en frutas y verduras) a otra cultura en la que predominan las comidas rápidas, los alimentos precocinados, los dulces y el exceso de consumo de carne.

Este cambio de hábitos se produce al tiempo que la sociedad andaluza sufre transformaciones sociales de amplio calado, algunas positivas como la incorporación de la mujer al mercado laboral, otras no tanto, como la influencia creciente de estilos de vida consumistas.

Los cambios en la dieta, en la calidad y cantidad de la comida repercuten en la salud de niños/as, adolescentes y adultos. Así obesidad, afecciones cardiovasculares, diabetes, colesterol alto, caries, afecciones por carencia de vitaminas o minerales y trastornos alimentarios como anorexia y bulimia, todas ellas patologías relacionadas con una alimentación inadecuada, dan sus primeras muestras de existencia entre la población escolar antes de asentarse en la población adulta, y pueden prevenirse con la creación participativa de hábitos alimentarios saludables principalmente en niños y niñas.

La Alimentación en las Escuelas

Los escolares pasan gran parte del día en los centros educativos, y estos tienen, en virtud de la capacidad del profesorado y de las infraestructuras con las que cuenten, un enorme potencial a la hora de inculcar hábitos saludables de alimentación. Hay que recordar que la promoción de la alimentación saludable es un objetivo destacado en la Educación para la Salud, y ésta está plenamente integrada en el currículo de las enseñanzas obligatorias en Andalucía.



Además de los contenidos curriculares, muchos colegios gozan de otro instrumento para la promoción de una alimentación saludable: el comedor escolar. Este espacio es un lugar idóneo para el desarrollo de actividades que complementen las acciones educativas de aula.

Con la presente guía se pretende aportar un modesto, pero creemos que útil, instrumento más al servicio de la promoción de la alimentación saludable y la educación ambiental desde los centros escolares andaluces.

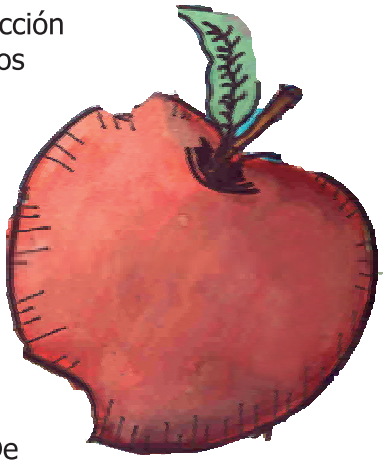
La Alimentación y el medio ambiente

Hace poco más de 10.000 años diversas comunidades humanas empezaron a practicar la agricultura, esta forma de producción y sustento ha marcado profundamente las relaciones de la Humanidad con el medio ambiente. Al fin y al cabo, la agricultura y la ganadería pasan por ser una utilización intensiva del territorio y de algunos recursos naturales que alberga.

Aunque su función principal ha sido y es la de proveer de alimentos, no deja de ser paradójico que buena parte de los productores y productoras agrícolas del mundo, principalmente en los países llamados del "Sur", vivan al borde de la inanición al carecer de una seguridad alimentaria estable. También puede resultar paradójico, aunque esto es extensible a otras actividades humanas, que el actual desarrollo de la agricultura con un fuerte sesgo industrial y comercial esté afectando seriamente las bases que la hacen posible: los recursos naturales. Pérdida de fertilidad del suelo, erosión, contaminación y sobreexplotación de reservas de agua, pérdida de biodiversidad... son algunos de los problemas ambientales que está ocasionando la agricultura moderna y que ponen en cuestión las posibilidades reales de desarrollo de una agricultura y ganadería sostenibles.

La agricultura y ganadería ecológicas: ecología y desarrollo rural

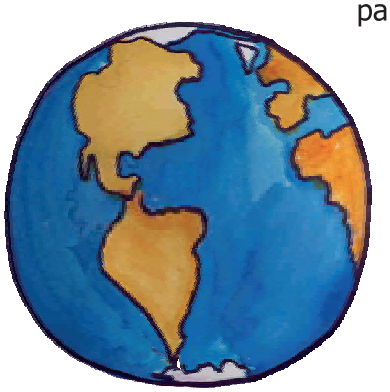
La agricultura y ganadería ecológicas son sistemas de producción de alimentos que promueven la diversidad biológica de los campos y la protección de los recursos naturales haciendo un uso sostenible de éstos y absteniéndose del uso de productos químicos de síntesis potencialmente contaminantes.



Estas condiciones de producción suponen además una base para un desarrollo rural sostenible en aquellas regiones donde se practiquen, conservando recursos naturales, valorando el rico patrimonio cultural asociado a la agricultura de bajo impacto ambiental y manteniendo la pequeña y mediana explotación familiar en el mundo rural. De la importancia de la agricultura ecológica como aporte al desarrollo rural también dará cuenta esta guía educativa.

Fomentando el Consumo Responsable

Unos de los objetivos principales de todo proceso de sensibilización socioambiental debiera ser la transformación de estilos de vida que supongan el deterioro de la naturaleza y de las condiciones de vida de otras comunidades humanas. Si está justificada una intervención socioeducativa sobre uno o varios problemas ambientales y sociales será porque algo de la realidad, algo de las relaciones sociales, económicas o ambientales va mal. Los modelos de consumo que se están imponiendo no parecen traer buenas noticias para el medio ambiente, ni para la seguridad alimentaria. Juntos, promoviendo desde diferentes sectores hábitos de consumo solidario y ecológico podemos cambiar esta situación. La promoción de una alimentación saludable, equilibrada y sostenible entre escolares andaluces va en este sentido. También hay que destacar la necesidad de considerar el "sistema alimentario" completo, ya que de la forma de producir, distribuir y vender los alimentos que consumimos va a depender nuestra salud personal, pero aún más importante, la salud colectiva y la salud ambiental. Desde ahora puedes contar con esta guía para intentarlo.



Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

2. CÓMO USAR ESTA GUÍA

A continuación pasamos a describiros brevemente el contenido de este manual, así como las recomendaciones para utilizarla.

Se ha intentado elaborar una herramienta lo más facilitadora posible para que pueda servir de ayuda en el trabajo que el profesorado desee desarrollar con su alumnado en relación a las temáticas

Nuestra intención es sin duda que estos temas se traten en todos y cada uno de los centros de Andalucía aunque esperamos sea de máximo interés para aquellos que posean comedores escolares y en especial los que se hayan aventurado a participar en el programa "Alimentos ecológicos para escolares de Andalucía", del que este material forma parte. Esperamos que sea realmente útil para todos los centros.

El material que os presentamos cuenta con dos unidades:

Libro primero: Guía Educativa

En él encontrarás los fundamentos teóricos e ideológicos básicos para entender la necesidad de producir y consumir alimentos ecológicos en una dieta sana. Este es, evidentemente, un campo muy amplio, por lo que en estas páginas puedes encontrar la información básica necesaria, así como recursos donde podrás profundizar en aquellos aspectos que más te interesen a ti o a tus alumnas y alumnos. Como verás cada apartado finaliza con una pregunta o una reflexión a la que te invitamos. Al final del libro encontrarás un glosario de los términos marcados con asteriscos. Nuestra recomendación es que les prestes atención y de esta forma iremos construyendo conjuntamente el conocimiento.

Bloques Temáticos de la Guía Educativa:

- Alimentación saludable
- Agricultura y Medio Ambiente
- Agricultura Ecológica

Libro segundo: Actividades

En este segundo libro se desarrollan una serie de actividades con las que transmitir los conocimientos, y valores desarrollados en los bloques temáticos. Se plantea una batería de actividades, un total de 25, de las que 7 se proponen para Educación Infantil, 15 para Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, y las restantes son las visitas propuestas. Ante la problemática que a veces supone para los centros educativos el tema de las salidas se ofrecen algunas recomendaciones, así como actividades alternativas.

Es importante que tengáis en cuenta que todo lo que os exponemos son sin duda orientaciones y que seréis cada uno de vosotros y vosotras los que decidiréis cuál es la forma más adecuada de trabajar en el aula.

Algunas recomendaciones:

- Léete atentamente los bloques temáticos.
- Reflexiona sobre las preguntas propuestas y coméntalas con otras personas.
- Intenta siempre buscar ejemplos de tu entorno para comprender o transmitir los contenidos expuestos.
- Si tienes oportunidad te recomendamos que visites diferentes tipos de parcelas agrícolas. Partiendo de la realidad es como mejor se entienden los contenidos teóricos.
- Date tiempo para comprender y asimilar los conocimientos.
- Es importante que te crees tu propia opinión, sobre todo antes de trabajar estos temas con alumnos y alumnas.
- Y lo más importante, intenta implicar a las familias al desarrollar estas actividades con las alumnas y alumnos, ya que a parte de ser estos los principales destinatarios de este tipo de programas, también pueden servir como vectores de información y sensibilización con el resto de personas que les rodean.

3. METODOLOGÍA PROPUESTA

Os proponemos una metodología activa y participativa basada en la construcción conjunta del conocimiento y os sugerimos que desarrolléis los contenidos tratados en la guía partiendo de las actividades propuestas.

El trabajo en grupo es una constante en las diferentes propuestas ya que no sólo trabajaremos los contenidos referentes a estos temas, sino actitudes tan importantes y fundamentales como la tolerancia, respeto, escucha activa, solidaridad, valores democráticos, etc.

Con las diferentes actividades os proponemos una aproximación a estos temas desde:

→ Lo Conceptual
Lo Sensorial
Lo Creativo

Fomentamos en todo momento un enfoque sistémico, haciendo especial hincapié en las relaciones existentes entre los diferentes elementos y actores que participan en todo este proceso. Es importante no olvidar que de nada sirve fomentar hábitos saludables personales si no los acompañamos con actitudes de respeto con el Medio Ambiente del que formamos parte. La salud personal no se debe ni se puede desvincular de la salud colectiva o planetaria.

Por último os proponemos un sistema de evaluación continua para poder ir revisando las actuaciones e ir solventando las posibles complicaciones o errores cometidos en el proceso.

4. BLOQUES TEMÁTICOS

Introducción a los bloques temáticos

Aunque hemos separado la información en tres bloques para una mejor presentación de los diferentes contenidos, no debemos ni podemos olvidar que los tres están estrechamente relacionados.

El progreso del pensamiento nos ha permitido comprender que formamos parte de un sistema*, y por tanto todo está relacionado. Lo que comemos repercute en nuestra salud, evidentemente, pero también repercute en la "salud" de lo que nos rodea, y de lo que formamos parte, el Medio Ambiente; por otro lado no debemos considerar la salud simplemente como la ausencia de enfermedad, sino también cómo "el estado de completo bienestar físico, mental y social".

Por tanto a la hora de seleccionar la dieta más adecuada deberemos atender a criterios de **salud personal**, pero por supuesto también es necesario comenzar a atender a criterios que tengan en cuenta las repercusiones que la producción, elaboración, distribución y consumo de esos alimentos puedan tener en el Medio, es decir, la "**salud ambiental**". La Agricultura Ecológica se presenta como una realidad que integra criterios de calidad en lo referente a ambos tipos de salud (personal y ambiental).

Primer bloque: "Alimentación Saludable"

Encontraréis los conceptos claves sobre alimentación y nutrición. También se tratarán las pautas a seguir para disfrutar de un tipo de alimentación equilibrada, con el ejemplo concreto de la dieta mediterránea. Se analizarán las causas que han provocado los cambios de dieta, hacia una dieta menos sana, y con serias repercusiones sobre la salud, provocado a su vez, por el cambio en el modo de vida de las últimas décadas.

Segundo bloque: "Agricultura y Medio Ambiente"

Analiza el origen de los alimentos y la importancia que en esto tiene la agricultura. Se tratarán los aspectos básicos que servirán para comprender su funcionamiento. También se desarrollará el concepto de Medio Ambiente, y su relación con el sistema alimentario (producción, elaboración, venta, consumo y generación de residuos). Profundizaremos en la relación existente entre algunas prácticas agresivas de la agricultura convencional y la problemática ambiental mundial (local-global). Para terminar reflexionaremos sobre las posibles soluciones entre las que destaca la práctica de la agricultura ecológica.

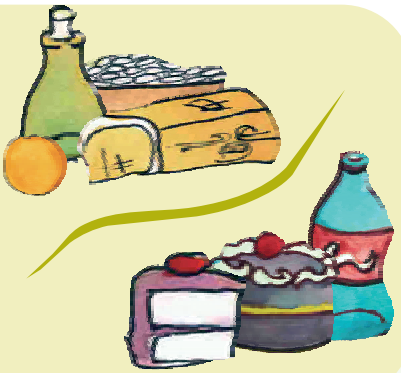
Tercer bloque: "Agricultura Ecológica"

Nos presenta esta alternativa, en cuyas prácticas y labores están puestas gran parte de las esperanzas de la necesaria sociedad sostenible. Veremos pues los principios en los que se basa y los beneficios que representan para la salud personal y ambiental. Analizaremos las ventajas que presentan los alimentos ecológicos y cómo identificarlos a la hora de realizar la compra.

Esperamos que después de trabajar con estos materiales podáis dar respuesta a preguntas tales cómo:

¿Por qué hemos sustituido el desayuno típico mediterráneo consistente en cereales (aportados por el pan), frutas y aceite de oliva, por el consumo de pasteles y bollería industrial?

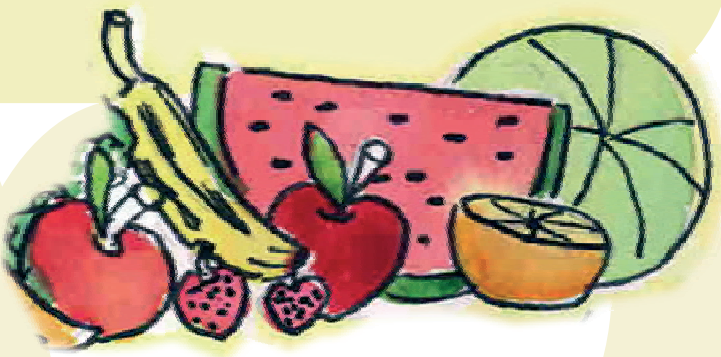
¿Cómo repercute lo anterior en nuestra salud y en la salud ambiental?



¿Cómo repercute la publicidad en nuestros hábitos alimenticios?

¿Es ecológico todo lo que nos venden como natural?

¿Puedo disfrutar de salud personal sin salud ambiental?

¿Desde cuándo existe la agricultura ecológica?

¿Realmente son más "caros" los productos ecológicos?