



O dereito á alimentación

A soberanía alimentaria, o dereito dos pobos e das persoas á súa alimentación, e un dereito humano declarado pola constatación dun feito: a inxustiza dunha parte da poboación pasando fame mentres millóns de toneladas de alimentos doutra parte da poboación rematan no lixo.

Corrixir esta inxustiza nos interpela como cidadáns especialmente na parte do mundo no que as nosas necesidades, empezando pola alimentación, están sobrecubertas.

Destinatarios:

2º e 3º ciclo de primaria

Temporalización:

Todo o ano

Duración:

- Actividade 1: 1 hora/1 sesión de clase
- Actividade 2: 2 horas/2 sesións de clase + 1 semana na casa

Materiais:

- Adhesivos ou papeis vermellos e azuis.
- Merenda
- Diana do despilfarro (imprimir a tamaño grande ou debuxar)
- Pinturas de cores (verde, amarelo, vermello) ou adhesivos de cores (gomets)
- Fichas de traballo

(Ver anexos)

Obxectivos:

- Sensibilizar sobre a distribución alimentaria no planeta.
- Coñecer a declaración dos Dereitos Humanos.
- Introducir o concepto de Soberanía Alimentaria.
- Debater sobre a fame no mundo..



Desenvolvemento da actividade:

Actividade 1: Quen merenda e quen non.

Actividade para realizar á hora do recreo/merenda ou clase anterior á mesma.

O/a docente reparte aleatoriamente aos alumnos adhesivos ou papeis de cores e cada participante os coloca na súa merenda. Haberá papeis de 2 cores, cada un representando a un dos “mundos”: vermello (20% da clase)=mundo rico; azul (80% da clase)= resto do mundo. Os alumnos saen da aula e o/a docente fai o reparto dos alimentos: na mesa 1 coloca todas as merendas vermellas máis unha parte das azuis, e na mesa 2 o resto das azuis. Cando entran de novo os alumnos, pídeselles que se coloquen segundo a seguinte distribución: todos os que tiñan cor vermella na mesa 1, e os que tiñan a cor azul na mesa 2.

Explícase que o grupo 1 é o **“Mundo Rico”**, e que pode dispor de alimentos suficientes para todos e comer o que queiran. O grupo 2 son o **“Resto do Mundo”**, e ten soamente unha pequena cantidade de alimentos que terían que xestionar.

Dáse permiso ao grupo 1 para comer as súas merendas. O grupo 2 ten que ver como os outros comen durante uns minutos, e que a súa comida está na mesa do “Mundo Rico” mentres eles non poden comer. Aos 5 minutos dáse permiso ao segundo grupo para merendar, algúns terán que recuperar as súas cousas da 1ª mesa.

Debate: Sensacións ao ver que uns poucos poderían comer moito e moitos non, ver comportamentos, habería loitas pola comida?, como a repartirían? Que sensacións teñen os que dispoñen de comida de sobra? Que pensan ao ter que buscar a súa comida na 1ª mesa? Remata a actividade falando do que ocorre en realidade no Mundo (desigualdades entre países, situacións de fame en moitas zonas do mundo, etc.).

Actividade 2: A diana do despilfarro.

Durante 1 semana os alumnos analizarán o que se come nas súas casas e o anotarán nunhas fichas (menú da comida e da cena, cantidade, sobra comida?, que se fai coas sobras?) Ao rematar a semana faise a posta en común recollendo a información de cada casa.

Cada alumno/a indica na diana con pinturas ou adhesivos de cores as sobras de alimentos de cada día (verde= nada, amarelo= pouco, vermello=moito) . A diana recollerá o despilfarro agrupado para toda a aula.

Debate: tiramos moita comida? Hai días da semana que sobra mais que outros? Que se fai coas sobras?



Ajusta las raciones

Aprovecha las sobras

Verduras y hortalizas
150 - 200 g



Purés y cremas

Pescados
125 - 150 g



Empanadillas, pudín, pimientos rellenos, etc.

Carnes
100 - 125 g



Croquetas, estofados, ensaladas, bocadillos y sándwiches

Legumbres
60 - 80 g



Cremas, patés y hamburguesas vegetales

Pasta y Arroz
60 - 80 g



Ensaladas y guarniciones

Ideas forza:

A fame no mundo, dereito á alimentación, desperdicio alimentario, cociña de aproveitamento

Actividades complementarias:

- Coñecer os alimentos básicos de diferentes zonas do mundo: pan, arroz.
- Falar das sementes tradicionais e das patentes comerciais.
- Coñecer os datos da FAO sobre a fame no mundo.
- Visitar un muíño tradicional e facer pan.

Ligazóns de interese:

- [Obxectivos de desenvolvemento sostible: a fame no mundo](#)
- [Obxectivos de desenvolvemento sostible: consumo e produción sostibles](#)

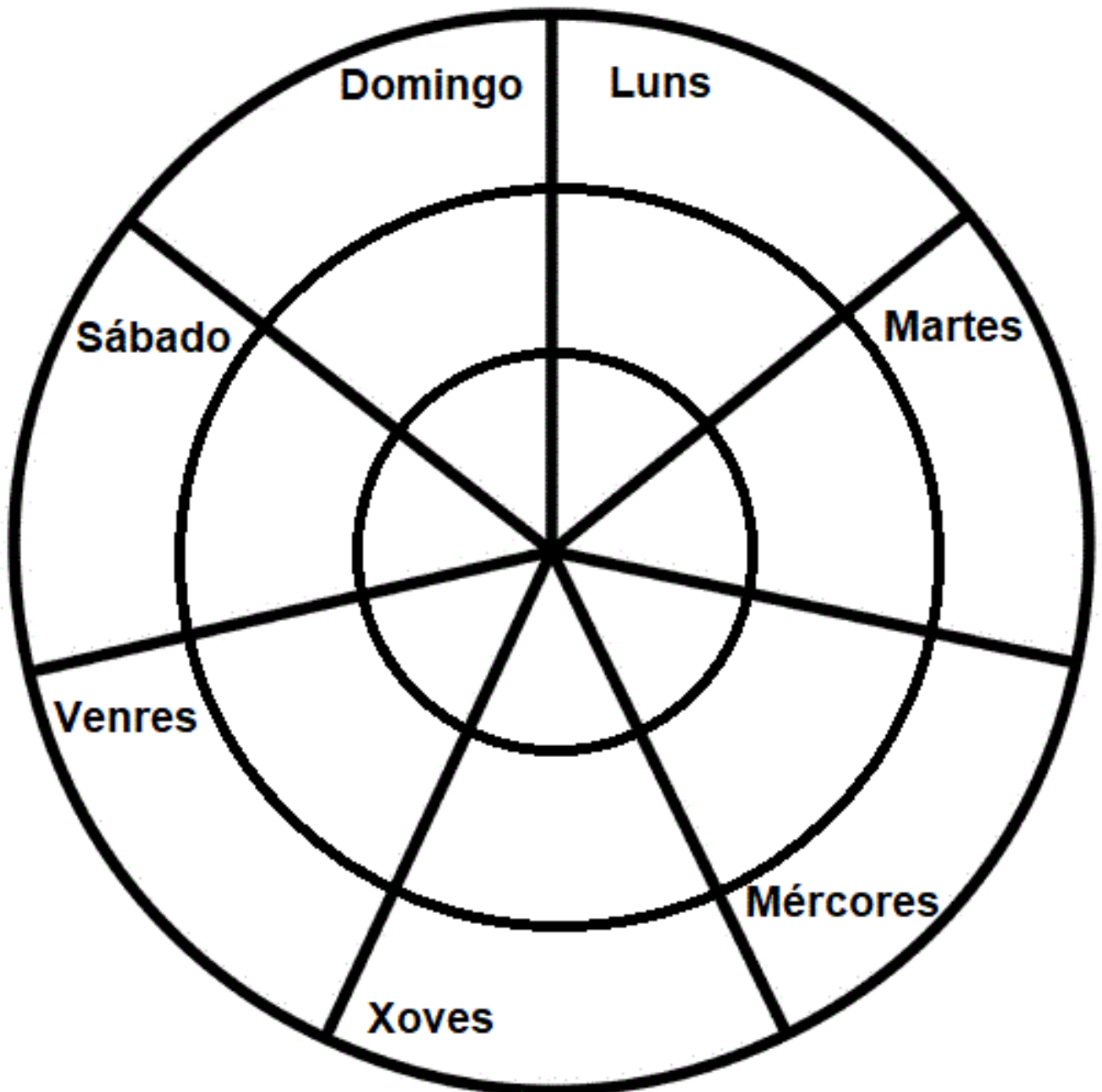
Observacións:

Na actividade 1 non deixar que o grupo do “Mundo Rico” coma as merendas dos demais.

Vixiar comportamentos por se algún alumno se sente mal os minutos que tarda en poder merendar.

O dereito á alimentación

Diana do despilfarro



Clave da diana:

- Puntos vermellos: **moito**. Queda comida na tarteira ou fonte e nos pratos.
- Puntos amarelos: **pouco**. Non queda nada nos pratos pero queda parte na tarteira ou fonte.
- Puntos verdes: **nada**. Non queda nada nos pratos e na tarteira

Debate:

O/a docente pode propor algunhas cuestións para o debate:

- Tiramos moita comida?
- Hai días da semana que sobra mais que outros?
- Que se fai coas sobras?

Comentar os menús:

- Variedade
- Hai alimentos que veñen de horta?
- Hai alimentos procesados?
- Comemos de forma san?