


Actividad 3:

Nos alimentamos y compartimos.

Alimentación: Red de Escuelas por un mundo rural vivo.



“Nos
alimentamos y
compartimos”¹

alimentación

Red de escuelas por un mundo rural vivo



¹ Manos Unidas: “Materiales de Educación en Valores Primaria”



Con el apoyo de la Agencia española de Cooperación Internacional. Esta publicación forma parte de un proyecto financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de VSF y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Esta obra se edita bajo licencia Creative Commons.



Más información:

www.alimentacion.net

educacion@vsf.org.es



Nos alimentamos y compartimos

Objetivos

- ➔ Fomentar la necesidad de aprender a compartir.
- ➔ Estimular la cooperación y el trabajo en equipo.
- ➔ Aproximar a los alumnos/as a la situación de desigualdad mundial en materia de alimentos.
- ➔ Trabajar la importancia de una alimentación equilibrada.

Temporización

- ➔ Fases 1 y 2: una sesión.
- ➔ Fases 3 y 4: una sesión.

Materiales

- ➔ Lápices de colores, cuatro por grupo (rojo, azul, amarillo y verde)
- ➔ Fichas de Trabajo para los grupos.
- ➔ Cuadros de Organización de las comidas (dos por grupo)
- ➔ Tizas de colores (rojo, azul, amarillo y verde)

Consideraciones previas para el profesorado

- Antes de hacer la actividad, hay que poner en la pizarra ocho cuadros de dieta diaria vacíos o, si resulta más fácil, fotocopiarlos en el mayor tamaño posible y ponerlos a la vista de todos.



- Los grupos en que se dividirán representan países reales, aunque en principio no se les diga a los alumnos: grupo 1 Eritrea, grupo 2 Madagascar, grupo 3 Bangla Desh, grupo 4 India, grupo 5 Ecuador, grupo 6 Brasil, grupo 7 España y grupo 8 EE.UU. A cada uno de los grupos se le entrega su ficha.
- Todos los datos de esta actividad han sido extraídos a partir de las siguientes fuentes.
 - ➔ Consumo total de kilocalorías por persona en los distintos países: FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03.
 - ➔ Porcentaje de alimentos consumidos por los habitantes de cada país FAO 2008, con datos pertenecientes a los años 2001-03.
 - ➔ Kcal. de 100 gr. de cada uno de los alimentos en crudo: fuentes diversas.
 - ➔ ¿Conocéis personas que no tengan lo suficiente para vivir?
 - ➔ ¿Sabéis lo que es una “hambruna”?
 - ➔ ¿Podrías encontrar información de dónde hay hambrunas ahora mismo? (podéis buscar en Internet, preguntar en vuestra casa, etc.)

Desarrollo

Fase 1: haciendo grupos

- Dividir la clase en 8 grupos:
- Leer en alto las instrucciones a realizar que aparecen en las hojas de actividades. **Comentar y aclarar para que todos entiendan lo que deben hacer. Uno de los conceptos que tiene que quedar claro es el de Kcal. como unidad de medida de la cantidad de energía que consumimos con los alimentos.**

Fase 2: trabajo por grupos y primera puesta en común

- Cada grupo realiza su trabajo.
- Una vez que todos los grupos han realizado su ficha, una persona de cada grupo dibujará en la pizarra los cuadros que han pintado en su hoja.
- Cuando todos los grupos lo han hecho, ponen en común el trabajo. Comentar con la ayuda de las pautas y preguntas que aparecen a continuación.



● **Lo primero, analizar entre todos el contenido de los diversos cuadros, estudiándolos en el sentido de si es un tipo de alimentación más o menos sana.**

- ➔ ¿Qué es lo primero que llama la atención al ver el cuadro de la pizarra?
- ➔ ¿Qué puede haber en exceso en unos grupos?, ¿falta algo en otros?
- ➔ ¿Las dietas que aparecen nos parecen sanas?, ¿cuáles?, ¿por qué?
- ➔ ¿Qué os parece el reparto de alimentos que se ha hecho?, ¿estáis contentos con lo que tenéis?
- ➔ El reparto de alimentos ha sido al azar ¿sucede lo mismo con el lugar dónde nacemos? Por lo que véis; ¿Esto influye a la hora de alimentarnos?

Fase 3: una nueva ficha, trabajo en grupos

● **Tras la primera reflexión, pedir a los grupos que vuelvan a organizar su ficha de comidas de un día.**

● **En estos momentos el profesor debe estar atento por si surgen intentos, por parte de los que más tienen, de compartir con otros.**

● **En el caso de que así sea, hay que organizar esta respuesta solidaria de la siguiente manera:**

● **El profesor se acerca al/ a los grupo/s dispuestos a compartir y pregunta qué es lo que quieren dar y en qué cantidad. Se anota y se les recuerda que lo descuenten de su organización de la dieta diaria.**

● **A continuación, y dependiendo de lo que se le haya dado, se acercará a los grupos con menos alimentos y les repartirá las cantidades que disponga.**

Fase 4: una nueva ficha, reflexión

● **Cuando todos los grupos han terminado su ficha, se vuelve a poner en común, empezando porque cada grupo dibuje su cuadro en la pizarra.**

● **Si en la clase han surgido grupos que compartiesen sus alimentos con otros, reflexionar con preguntas como estas:**

- ➔ ¿Qué ha cambiado en las dietas?
- ➔ ¿Qué significan estos cambios para los diversos grupos?
- ➔ ¿Qué os ha llevado a cambiar?

- ➔ Lo que estamos viendo en la actividad sucede en la realidad, ya que estos son ejemplos tomados de la Organización Mundial de la Agricultura y la Alimentación.
- ➔ ¿Lo que hemos hecho en la clase es de alguna manera aplicable en la realidad?
- ➔ ¿Cómo?

● **Si no ha habido cambios, ni se han compartido los alimentos, reflexionar con preguntas como estas:**

- ➔ ¿Qué ha sucedido esta segunda vez?
- ➔ ¿La dieta es válida para todos?, ¿por qué?, ¿algún grupo consume más calorías de las necesarias?
- ➔ ¿Podríamos haber hecho algo?
- ➔ Si los grupos que más alimentos tenían hubiesen compartido con los que menos ¿habrían tenido mala alimentación?
- ➔ Lo que estamos viendo en la actividad sucede en la realidad, ya que estos son ejemplos tomados de la Organización Mundial de la Agricultura y la Alimentación.
- ➔ ¿Lo que ha sucedido en la clase es de alguna manera aplicable en la realidad?
- ➔ ¿Cómo?

Ficha de trabajo para el grupo I

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

● Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

Pescado, huevos y lácteos, color azul

Verdura, Fruta, color verde

Cereales, color amarillo

cuatro cuadros

dos cuadros

un cuadro

veintinueve cuadros



Ficha de trabajo para el grupo 2

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

Pescado, huevos y lácteos, color azul

Verdura, Fruta, color verde

Cereales, color amarillo

seis cuadros

cinco cuadros

quince cuadros

treintaun cuadros

Ficha de trabajo para el grupo 3

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

Pescado, huevos y lácteos, color azul

Verdura, Fruta, color verde

Cereales, color amarillo

un cuadro

tres cuadros

cinco cuadros

cincuenta cuadros



Ficha de trabajo para el grupo 4

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

Pescado, huevos y lácteos, color azul

Verdura, Fruta, color verde

Cereales, color amarillo

dos cuadros

siete cuadros

diecinueve cuadros

cuarenta cuadros

Ficha de trabajo para el grupo 5

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

Pescado, huevos y lácteos, color azul

Verdura, Fruta, color verde

Cereales, color amarillo

catorce cuadros

doce cuadros

cincuenta y seis cuadro

veintitres cuadros

Ficha de trabajo para el grupo 6

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

Pescado, huevos y lácteos, color azul

Verdura, Fruta, color verde

veinticuatro cuadros

catorce cuadros

veintinueve cuadro



Cereales, color amarillo

veintiséis cuadros

Ficha de trabajo para el grupo 7

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

treinta y dos cuadros

Pescado, huevos y lácteos, color azul

veintitrés cuadros

Verdura, Fruta, color verde

cincuenta y dos cuadro

Cereales, color amarillo

veinte cuadros

Ficha de trabajo para el grupo 8

En el cuadro que os han entregado con esta ficha, debéis rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comeréis a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que podéis pintar:

Carne, Color rojo

veintinueve dos cuadros

Pescado, huevos y lácteos, color azul

veintiocho cuadros

Verdura, Fruta, color verde

cuarenta y un cuadros

Cereales, color amarillo

veintitrés cuadros



Recursos para fotocopiar

ORGANIZACIÓN DE LAS COMIDAS																		
Desayuno																		
Almuerzo																		
Comida																		
Merienda																		
Cena																		

ORGANIZACIÓN DE LAS COMIDAS																		
Desayuno																		
Almuerzo																		
Comida																		
Merienda																		
Cena																		



Alimentación es una iniciativa socio-educativa para generar conciencia crítica y promover la acción ante las consecuencias sociales, económicas y ambientales que genera nuestro modelo alimentario (producción, distribución, comercialización y consumo). Promueve un modelo alternativo basado en los principios de la Soberanía Alimentaria con perspectiva de género que apueste por un mundo rural vivo, tomando como eje dinamizador el centro escolar para implicar a la comunidad.

alimentación

Red de escuelas por un mundo rural vivo



VSF
JUSTICIA
ALIMENTARIA
GLOBAL



ACSUR
LAS SEGOVIAS