

Manual para la dinamización de la campaña:



Manual elaborado por Triciclo Publicidad S.L. en
desarrollo de una actuación promovida por la
Delegación de Asistencia a Municipios y Medio
Ambiente de la Diputación de Granada. Febrero/2018.

Índice

1. Presentación de la campaña.
2. Desarrollo de la Campaña: Somos lo que comemos
3. Tipo de recursos didácticos e informativos.
4. Diseño y desarrollo de actividades
 - 4.1. Mi primer invernadero ecológico
 - 4.2 ¿Qué tipo de producto es?
 - 4.3 ¡Con la comida si se juega!
 - 4.4 Saluchef Junior
5. Difusión y Resultados

1. Presentación

A través de esta guía, se establecen los parámetros básicos para realizar la interpretación de la campaña “Somos lo que comemos”, que recorrió varios centros educativos de la provincia durante el curso escolar 2017/2018, para concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de tener una alimentación saludable, tanto para la salud como para la conservación del medio ambiente.

A través de este manual se establecen cuáles son las actividades asociadas a la campaña y a su exposición itinerante y cómo desarrollarlas, junto a los recursos materiales que son necesarios.

2. Desarrollo de la Campaña: Somos lo que comemos

La Campaña está orientada a centros escolares, con el objetivo de que posteriormente los niñ@s transmitan lo aprendido en sus casas.

Las actividades tendrán lugar en el Centro Educativo elegido por el Ayuntamiento de cada municipio. A continuación se muestra la planificación de la campaña durante el curso escolar 2017/2018:

- Duración de las actividades en el colegio: en la campaña llevada a cabo en el curso escolar 2017/2018 se permaneció en el centro escolar un total de 3 horas, divididas en dos jornadas de 1 hora y media.
- Es recomendable que participen en cada grupo un máximo de 25 a 30 niños.
- Las edades más adecuadas son entre los 8 y los 10 años.

El motivo de dividir en dos grupos es para evitar el dispersamiento de los niños y el perfecto funcionamiento de las actividades propuestas. La elección de los grupos que asistirán al desarrollo de la campaña será decisión del equipo educativo del centro, y siempre teniendo en cuenta la capacidad de alumnado que podemos atender, arriba mencionada.

El desarrollo de las actividades que se realizan con los chicos y chicas responde a un paseo por el “proceso alimentario saludable” desde el inicio, es decir, desde que se obtienen los alimentos primarios: agricultura, ganadería, pesca, etc... hasta que los elegimos y lo consumimos.

De esta forma se plantean actividades que hablan en este orden de cultivos ecológicos y productos fitosanitarios, comercialización de los productos, pirámide de alimentos y hábitos saludables.

Mientras los alumnos desarrollan las actividades jugando, se les irá impartiendo contenidos lectivos acerca de cada uno de los apartados. De esta forma los conceptos se les quedarán mucho mejor arraigados.

3. Tipos de recursos didácticos y educativos

Este merchandising y material va totalmente vinculado a las actividades que se realizan en cada centro educativo y que explicamos en el siguiente punto.

- Material para el desarrollo de las actividades:
 - 500 tarjetas explicativas sobre cómo crear tu propio huerto ecológico.
 - Semillas (en la dinamización de la campaña 2017/2018 se utilizaron de espinaca y cebolla roja), junto con tierra, ambos elementos ecológicos.
 - Manteles
 - Pelotas hinchables
 - Cestas, vasos y platos
 - Peso para alimentos
 - Utensilios para hacer formas con la fruta y palitos para crear las brochetas de fruta.
 - Productos para degustar: Pan, Sirope de ágave, Manzanas, Plátanos y Mandarinas.
- Merchandising para realizar las tareas:
 - Pulseras de colores
 - Delantales



3.1 Dípticos informativos:

contraportada y portada



3.2 Mostrador de tienda: Necesario para la actividad Proveedores-Intermediarios y menú saludable



3.3 Exposición itinerante:

Está formada por 6 paneles en los que se muestra información sobre la campaña intentando concienciar al público que las lee. Están dispuestos formando un pequeño recorrido, para que el público y los niños vayan andando y leyendo una a una.



4. Diseño y Desarrollo de actividades:

Se realiza la división en dos grupos de 25 niños y niñas aproximadamente. Primero se realizan las actividades con un grupo y al terminar, con el segundo.

4.1. Mi primer invernadero ecológico - Duración 20 minutos

Objetivo:

- Comprender los principios básicos de la producción ecológica (agricultura, ganadería, pesca, etc.) y en este caso concreto de la agricultura ecológica.
- Presentar los productos fitosanitarios con sus ventajas y sus largas desventajas.
- Alternativas a los agroquímicos

Desarrollo de la actividad:

1ª Parte: Charla y actividad de forma simultánea:

Todos los niños deberán traer de casa una caja de huevos vacía con su tapa para poder elaborar su propio invernadero, además nosotros aportaremos la tierra y semillas, sin abonos químicos y alteraciones genéticas.

Empezaremos esta primera charla de forma simultánea con la siembra de estas semillas. El contenido de esta charla se centrará en el proceso elección de técnicas y materia prima para el cultivo de productos ecológicos. Del mismo modo se hablara de los productos fitosanitarios, sus usos, ventajas, desventajas, afección sobre el medio natural y las personas.

Enseñaremos a los chicos y chicas a crear un repelente contra los insectos con un pulverizador, ajo y agua. Una buena alternativa ante la familia insecticida fitosanitaria.

Al finalizar la charla, se les darán unas tarjetas que irán colgando de su invernadero con consejos para su mantenimiento y conceptos generales sobre el cultivo ecológico, cada alumno podrá llevar a casa su invernadero y así poder, entre toda la familia, acabar creando su primer huerto ecológico.

El hecho de que se lleven a casa el huerto fomenta la transmisión de lo aprendido a sus familias, siendo una herramienta para que los padres y madres continúen en casa promoviendo este tipo de actividades, además de concienciarse con este tipo de productos y sus beneficios para la salud y el medio.



Baza. Preparación de la sala para comienzo de la jornada campaña Somos lo que comemos



Calicasas. Actividad Mi primer invernadero ecológico. Campaña Somos lo que comemos



Santa Fe. Actividad Mi primer invernadero ecológico. Campaña Somos lo que comemos



Calicasas. Actividad Mi primer invernadero ecológico. Campaña Somos lo que comemos

2ª Parte: Debate

Una vez acabada la primera parte, abriremos un pequeño debate acerca de los mitos sobre productos ecológicos y sobre las plantaciones actuales. En estos pueblos muchos alumnos tienen familia con tierras. Siempre se piensa que estos productos son ecológicos, pero ¿lo son realmente?



Piñar. Actividad Mi primer invernadero ecológico. Debate alimentos ecológicos. Campaña Somos lo que comemos

4.2 “¿Qué tipo de producto es?” Duración 30 min.

Objetivos:

- Conocer la problemática de los canales de distribución, las posibilidades y ventajas del comercio local, intermediarios, etc.
- Reconocer cuando un alimento es ecológico, distinguir las distintas clases de etiquetado de los productos, fomentando una actitud crítica.
- Trasladar a los escolares las ventajas para la salud y el medio ambiente del consumo de alimentos ecológicos, discutir falsos mitos y desarrollar una actitud crítica ante este tema.

Desarrollo de la actividad:

1ª Parte de la charla:

Una vez hemos cultivado los productos en nuestra actividad anterior, ya es hora de recogerlos y prepararlos para su reparto y venta. Vamos a utilizar el stand como punto de partida de esta actividad con el objetivo de que el ejercicio sea lo más parecido a la realidad. De esta forma el alumnado se reconocerá en una acción de lo más cotidiana: Ir a comprar los alimentos. Lo que fomenta esta forma de proceder es que los y las participantes repitan lo aprendido en el momento real de la compra, convirtiéndose en un hábito y mejorando así la calidad de los alimentos que consumen.

Explicaremos como etiquetar los productos ecológicos, y por ende cómo reconocerlos. Esto se hará, como hemos dicho anteriormente, contando con el stand (mostrador que esta junto al resto de exposición), donde se ha simulado un comercio con distintos tipos de alimentos, desde comida basura, alimentos saludables hasta productos ecológicos y ayudaremos a su identificación a través de etiquetados, de colores y olores...

2ª Parte de la charla:

Hablaremos de los canales de distribución. De cómo el productor recibe muy poco dinero por su producto y cómo el comprador final paga a veces demasiado por el mismo. Hablaremos de los intermediarios y de las exportaciones e importaciones. Contaremos por qué en ocasiones comemos verduras de Sudamérica teniendo el mismo cultivo en las cercanías de nuestras ciudades. Hablaremos de la importancia del comercio local.



Piñar. Debate Productores - Intermediarios. Campaña Somos lo que comemos

Esta charla va asociada a otro juego que se realiza al final de la jornada, ya que se debe realizar al aire libre lo que conlleva tener que movilizar a todo el grupo, una gran pérdida de tiempo y se pierde la concentración en el resto de actividades (se detalla más abajo).

4.3 ¡Con la comida si se juega! Duración 20 minutos.

Objetivos:

- Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus propiedades y su inclusión adecuada en una dieta equilibrada.
- Transmitir la importancia de una alimentación equilibrada en la edad escolar, para tener un estado de salud óptimo en el presente y futuro.
- Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables usando productos locales ecológicos.

¡Tú menú saludable para todo un día!

1ª Parte: Charla/Debate:

En este momento preguntaremos al alumnado qué alimentos deben estar en una dieta equilibrada y que comen en casa habitualmente. Deberemos hacer hincapié en que deben de comer para estar saludables y crecer fuertes, se explicarían los beneficios de algunos alimentos en nuestra salud, por ejemplo, el tomate previene la oxidación, eso mejora la piel, etc.



Piñar. Charla-Debate Con la comida si se juega. Campaña Somos lo que comemos

2ª Parte: Actividad:

Se dividirá a los alumnos en dos grupos, en los mismos dos grupos que en la actividad anterior. Una vez divididos se le dará una cesta a cada uno, dentro de esas cestas habrá alimentos saludables simulados y no saludables simulados con gomaeva y tendrán que elaborar con ellos un menú que incluya:

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

Antes de finalizar la actividad y desvelar el equipo ganador es cuando empezaremos con la charla, en el momento más álgido donde la atención es plena.

Les explicaremos a los chicos y chicas por qué su menú es el ganador.

También es hora de explicar:

- La pirámide alimentaria, la importancia de comer todo en su justa medida y de paso dar algunos apuntes de dieta saludable y de cuándo es mejor consumir unos productos u otros.
- Los alimentos que deben estar en una dieta equilibrada y que comen en casa habitualmente, beneficios de algunos alimentos en nuestra salud (por ejemplo el tomate previene la oxidación, eso mejora la piel, etc.)

Posteriormente, un riguroso jurado (que puede estar formado por personas que dinamicen la campaña y/o profesores) puntuará y el equipo que consiga hacer el menú más saludable podrá elegir que plato preparar en la siguiente actividad de saluchef junior.

4.4 Saluchef Junior – Duración 20 Min.

Llega la hora de practicar lo aprendido y materializar el juego anterior. Esta actividad promueve el interés por la cocina y por ende lo que comen. Favorece la participación en casa de la creación y elaboración de su propia dieta.

Objetivos:

- Inculcar hábitos de comida más sana y saludable a través de la cocina.
- Conocimiento de ingredientes y procesos para elaborar un plato de comida.
- Fomentar los valores de alimentación sana a través del diseño de herramientas de cocina infantil que les permita participar activamente en el proceso de elaboración de platos.

¡Porque enseñar a cocinar es enseñar a comer!

Desarrollo: Pediremos 2 mesas al centro educativo, con las que se formará una gran mesa para los grupos con los que se ha trabajado anteriormente y se les proporcionará un delantal de auténtico chef que terminada la acción se llevarán a casa.

Se tendrán que elaborar su propia degustación, para esto tendrán que elaborar dos sencillas recetas:

- Pinchos de fruta
- Pan con aceite o sirope ágave.

El equipo que elaboró el menú más saludable podrá elegir cuál de las dos recetas realiza.

Cada grupo deberá elaborar 25 unidades de cada receta y emplatarnos para después ser servido en una gran mesa donde todos podrán comerlos.

NOTA: Para la elaboración de ambas recetas, previamente se habrá cortado la fruta y el pan, de tal modo que los chicos, en el caso de la fruta solo tendrán que utilizar el molde de estrellas, corazones y flores para darle la forma que quieran; en el caso del pan, solo tendrían que hacer las caras con el aceite o con el sirope de ágave.

*Se intentará en cada municipio contactar con un agricultor que pueda servirnos alguna fruta ecológica tanto para el stand como para degustar.



Benalúa. Actividad Con la comida si se juega. Campaña Somos lo que comemos



Santa Fe. Actividad Con la comida si se juega. Campaña Somos lo que comemos

ÚLTIMA Actividad: Retomamos el tema de los agricultores, intermediarios y consumidores finales

Ha llegado la hora de moverse, el juego da lugar a una distensión de las niñas y niños. En este momento nos encontramos en la fase final de la intervención por lo que dicho juego servirá para soltar energía y divertirse aún más.

Dividiremos en dos grupos a los alumnos:

- Grupo 1: Productores primarios (agricultores, pescadores, ganaderos, etc.)- consumidor final.
- Grupo 2: Intermediarios

Si las condiciones meteorológicas lo permiten saldremos a la pista exterior de los colegios.

El equipo de productores primarios–consumidor final se reparte en los dos extremos de la pista. Ellos han de pasarse un balón (baloncesto pequeño o balonmano), que simula una fruta y a la que le ponemos un precio de partida, (el que supuestamente tienen cuando el agricultor lo vende). Los intermediarios intentarán robar el balón sin meterse en el campo (los dos extremos) de los productores primarios—consumidor final y cada vez que los intermediarios logren interceptar el balón, el precio de la fruta irá incrementando su precio.

¿Qué equipo conseguirá la fruta más barata?

Reglas:

- El balón no puede tocar el suelo ni los jugadores pueden salirse de su campo.
- Si el balón cae al suelo o se sale del campo el equipo pierde puntos.

Veremos cuantas faltas tiene el equipo de productores primarios-consumidor final en tres minutos. Luego cambiamos de equipo y vemos que pasa con el otro equipo en 3 minutos. El que consiga la fruta más barata hasta llegar al consumidor final, GANA!!

Lo mejor de todo es que no es un simple juego, con él aprenderán de forma literal cómo los agricultores tienen serios problemas para llegar a los destinatarios. El hecho de que un grupo (los agricultores) no pueda llegar al otro (los destinatarios) les provocará nervios y algo de frustración. Es en este momento donde se explicará la situación actual y empatizarán con los agricultores y su problema en la cadena de consumo.



Santa Fe. Actividad Productores- Intermediarios. Campaña Somos lo que comemos



Piñar. Actividad Productores- Intermediarios. Campaña Somos lo que comemos

Y con este último ejercicio terminarían las actividades de la campaña

“Somos lo que comemos”

5. Difusión y Resultados

5.1. Reparto de Material

Se se reparten dípticos de la campaña a todos los escolares participantes para reforzar los contenidos trabajados.



Póster

Envío previo de material informativo (póster digital) a cada uno de los Ayuntamientos para que puedan utilizarlo e informar al público de la campaña que se va a realizar en el colegio de la localidad.



5.2. Resultados

¿Qué se consigue con esta campaña?

- Educativos:

1. Concienciar en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables usando productos locales ecológicos
2. Trasladar las ventajas para la salud y el medio ambiente del consumo de alimentos ecológicos, desarrollando una actitud crítica ante este tema
3. Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus propiedades y como debemos incluirlos en nuestra alimentación para conseguir una dieta equilibrada.
4. Incentivar a los alumnos que han participado en las jornadas a transmitir a sus familias todo lo que han aprendido para que esta campaña trascienda del ámbito escolar al familiar.
5. Trasmitir la importancia de una alimentación equilibrada para tener un buen estado de salud.
6. Establecer una guía de dinamización con las características y peculiaridades de cada actividad que se desarrolla en la campaña, con el fin de facilitar y dinamizar el desarrollo de esta.