

Recull de recursos. Núm. 11
Abril 2005

Alimentació i Salut

Els xinesos diuen: *som el que mengem...*, per això i per a garantir el nostre equilibri psicofísic, tan els grans com els petits, hem d'incorporar o mantenir uns bons hàbits alimentaris. El propòsit d'aquest recull és oferir-vos lectures i recursos educatius que facilitin l'aprenentatge i l'ensenyament dels continguts necessaris per a garantir una bona salut personal.

Us presentem...

Lectures bàsiques

Per començar

Lectures d'aprofundiment

Per qui vulgui saber-ne més

Llibres per a infants i joves

Fins als 16 anys

Vídeos i jocs

Imatges i paraules

Webs

Guia per a navegants

Materials didàctics

Per a tothom

Activitats i visites

Amb indicació dels nivells educatius

Exemples de com posar-s'hi

Mans a la feina!

☞ ...Lectures bàsiques

BANET, E., et al. **Educación para la salud: la alimentación**. Barcelona: Graó, 2004. 128 p.
Recull d'articles que plasmen experiències de diferents entitats i especialistes en nutrició que han desenvolupat estratègies per formar consumidors responsables.

CHARVET, J. P. **La alimentación ¿qué comemos?** [Madrid?]: SPES, 2004.

Obra que reflecteix el problema de garantir la qualitat dels aliments davant l'augment de la població.

FORD, B. J. **El futuro de los alimentos**. Barcelona: Blume, 2003. 128 p.

Lectura que posa de manifest els efectes dels sistemes de producció dels aliments sobre la salut.

Guia de l'alimentació sostenible. Barcelona: l'Ajuntament, 2004. 31 p. (Guies d'educació ambiental; 18).

HALWEIL, B. **Productos del país : alimentos locales en un mercado global**. Bilbao: Bakeaz, c2003. 90 p.

Assaig sobre els avantatges de consumir productes alimentaris locals.

La guía básica de los transgénicos: modificados genéticamente. [Madrid]: Amigos de la Tierra, [2003-?]. [12] p.

MIRALPEIX, A. **La alimentación infantil**. Barcelona: Pòrtic, 2001. 270 p.

Manual amb pautes, recomanacions i 150 receptes amb comentaris dietètics.

Perspectiva escolar. 2003, núm. 277. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1975-.

Inclou un monogràfic dedicat a la cuina sota el títol 'La cuina, un món de transformacions'.

Saber popular i alimentació. Barcelona: Pòrtic, 2004. 159 p.

Estudi de l'alimentació des de l'òptica cultural. Recull aportacions elaborades des de diferents disciplines (antropologia, filologia, nutrició, farmàcia, etc.). A més, inclou dites i refranys que mostren els vincles entre l'alimentació i la cultura.

VIDAL, M. C. **¿Sabemos lo que comemos?: salud y seguridad alimentaria**. Barcelona: RBA, 2003. 189 p.

Guia pràctica que dóna resposta a dubtes sobre salut i seguretat alimentària. Presenta informació nutricional dels principals tipus d'aliments.

WOLKE, R. L. **Lo que Einstein le contó a su cocinero**. Barcelona: Ma Non Troppo, 2003. 267 p.

Lectura que uneix la ciència i l'art culinari. Ens ajuda a comprendre la lògica de la cuina i d'allò que mengem. Intercala receptes amb consells pràctics.

ZIEGLER, J. **La fam al món explicada al meu fill**.

Barcelona: Empúries, 2000. 128 p.

Diàleg entre pare i fill sobre el repartiment desequilibrat de les riqueses i dels aliments arreu del món. Critica la passivitat de grans multinacionals i dels governs dels països 'rics'.

REVISTES

Volem destacar tres títols de revistes que aborden regularment temes d'alimentació i salut:

Opcions: informació per al consum conscient. Barcelona: Centre de Recerca i Informació en Consum, 2002-.

The Ecologist. Bellaterra: Servicios de Promociones Alternativas, 2000-. ISSN 1576-3552.

World Watch. Madrid: Gaia-Proyecto, 1996-. ISSN 0896-0615

...Lectures d'aprofundiment

Educación para la salud; la alimentación y la nutrición en edad escolar [en línia]. Barcelona: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos. [Consulta: 22 d'abril de 2005]. Disponible a: <www.ceapa.es/textos/publiotras/alimentacion.htm>.

FUNDACION TRIPTOLEMOS. **Alimentos : ¿qué hay detrás de la etiqueta?** Barcelona: Viena, 2004. 223 p. Lectura que ens ajudarà a entendre el llenguatge de les etiquetes i així poder triar aquells aliments que vulguem consumir.

LAPPÉ, F.M., et al. **Doce mitos sobre el hambre.** Barcelona: Icaria, 2005. 312 p. Obra que aporta dades, desmitifica tòpics i apunta solucions viables per resoldre la fam al món.

MARTÍNEZ, J. A.; ASTIASARAN, I.; MADRIGAL, H. **Alimentación y salud pública.** 2ª ed. Madrid: McGraw-Hill, 2002. 257 p. Anàlisi sobre polítiques nutricionals, salut ambiental i tecnologies informàtiques aplicades a estudis d'alimentació i salut pública.

MCGEE, C. T. **Salud, alimentación y medio ambiente: los efectos nocivos de las nuevas tecnologías.** Barcelona: Paidós, c1992. 270 p. Com poden afectar la salut els diferents contaminants ambientals que incorporem al nostre cos mitjançant els hàbits alimentaris.

NOTTINGHAM, S. **Come tus genes: cómo los alimentos transgénicos están en nuestra dieta.** Barcelona: Paidós, 2004. 406 p. Informació molt completa sobre els aliments transgènics, els processos de la seva producció, distribució i consum.

OBRES DE REFERÈNCIA

L' estat del món: informe del Worldwatch Institute sobre el progrés cap a una societat sostenible. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya, 1993-.

Signes vitals: les tendències ambientals que configuren el nostre futur. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya, 1996-.

...Llibres per a infants i joves

ARÀNEGA, A.; PORTELL, J. **El menjar.** Barcelona: La Galera, 2000. 31 p. A partir de 3 anys. Un repàs ampli sobre els aliments i el menjar.

BAUMANN, A. S. **La granja.** Barcelona: SM, 2002. De 6 a 8 anys. Llibre interactiu sobre les diferents situacions d'una granja amb animals i diferents cultius.

BRAMWELL, M. **Alerta, alimentos.** Madrid: SM, c2001. 60 p. (Cuida tu mundo; 4). A partir de 12 anys. Planteja la situació crítica actual dels aliments envers la fam, el conreu, la contaminació, la producció i l'explotació.

GUIDOUX, V. **¿Cómo se cultivan los alimentos?** Barcelona: SM, 2004. De 6 a 10 anys. Llibre interactiu per saber d'on vénen alguns dels aliments que van a parar a taula.

VAN CLEAVE, J. **Alimentos y nutrición: para niños y jóvenes.** México: Limusa, 2002. 232 p. A partir de 12 anys. Guia per desenvolupar hàbits alimentaris per a una bona salut. Conté informació bàsica, activitats i exercicis.

VENTURA, P. **Los alimentos: la evolución de la alimentación a través del tiempo.** 2ª ed. León: Everest, 1998. 64 p. (Historia ilustrada de la humanidad). A partir de 10 anys.

...Vídeos i jocs

AMILL, E., et al. **D'on vénen els aliments?** [Enregistrament vídeo]. Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular, DL 1991. 1 videocasset [VHS]: 24 min. De 5 a 9 anys. Conté els següents capítols: El pa; L'oli; La sal; L'arros; El vi.

Com es fa, II [Enregistrament vídeo]. Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular, DL 1992. 1 videocasset [VHS]: 44 min. De 6 a 12 anys. Explica l'elaboració i/o la transformació de dotze productes, entre els quals esmentem la mel, les piruletes, la pasta alimentària, la pinya en almívar, els croissants, la xocolata, etc.

Qui fa la millor compra [Joc]. Barcelona: l'Ajuntament, 1992. 1 joc de taula. Cicle mitjà de primària. El tauler simula un mercat. A través de les normes del joc es donen recomanacions i bones pràctiques per fer les compres.

...Webs

www.ccpae.org

Organisme únic de control i certificació ecològica de tots els productes alimentaris d'origen animal i vegetal, transformats o no, obtinguts a Catalunya.

www.ciencianet.com/enlacocina.html

Lloc web per experimentar amb els principis científics en què es basen diferents tasques culinàries.

www.consumer.es

Revista digital *Consumer Eroski*. A més d'informació actualitzada i consells pràctics, inclou una secció dirigida a les escoles i una secció temàtica centrada en seguretat alimentària.

www.educalia.org

Programa educatiu desenvolupat per la Fundació "la Caixa". A l'apartat d'educació infantil i de primària es troba el programa 'Bon profit!'. Es tracten molts temes: l'alimentació, la salut, els hàbits, la nutrició, la interculturalitat i la pobresa.

www.fao.org

Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO).

www.gencat.net/salut

Espai del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Els apartats centrats en la temàtica són 'Alimentació i Salut' i 'Seguretat alimentària'. En el primer hi ha consells, receptes, estudis i informació per a professionals. En el segon hi ha consells, informes tècnics, legislació i informació sobre seguretat alimentària i tràmits administratius.

www.xarxaconsum.org

Web on més de 100 entitats (botigues, comitès de solidaritat, cooperatives, etc.) exposen les seves idees, projectes, campanyes, productes, etc.

...Materials didàctics

¿*Qué nos comemos?* [Madrid]: Animación y Promoción del Medio, 1993. 99 p.

Primer cicle d'ESO. Dins el programa educatiu *Cuenta con tu Planeta*, presenta una reflexió sobre els nostres hàbits de consum i la repercussió que tenen sobre el medi ambient i la salut.

Canvis: canvis a l'adolescència, nutrició, valoració personal, imatge i salut [en línia].

Barcelona: Institut Municipal de Salut Pública, 2002. [Consulta: 22 d'abril de 2005]. Disponible a:

<<http://www.aspb.es/quefem/docs/canvis.pdf>>.

2n d'ESO. Material del programa preventiu *Canvis*, desenvolupat per l'Ajuntament de Barcelona, per promoure comportaments saludables en relació a l'alimentació.

Descobrir l'estat del món: materials didàctics sobre el progrés cap a una societat sostenible. [Barcelona]:

Centre Unesco de Catalunya, 2003. 175 p.

ESO. Material didàctic que presenta una selecció adaptada dels continguts de l'anuari *L'estat del món*

publicats en el 2001, 2002 i 2003. Un dels temes principals que tracta és l'agricultura i l'alimentació. Volem esmentar que a l'any 2000 es va realitzar la primera adaptació sota el títol *Conèixer l'estat del món*.

El gran juego de los continentes... y otras actividades de educación para el desarrollo.

Valladolid: Scouts de Castilla y León, c1998. 149 p.
Activitats relacionades amb la situació i les desigualtats socio-econòmiques globals (fam, comerç, etc.).

Hàbitat: guía d'activitats per a l'educació ambiental.

T. Franquesa (dir.). Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Institut d'Educació, 1999. 360 p.

Infants des de 4 anys, joves i adults. Guia pràctica amb 50 activitats de caire lúdic per a l'àmbit educatiu formal i no formal. Les activitats centrades o relacionades amb l'alimentació són la núm. 6 'Cuiner, que pots cuinar?', la núm. 9 'Una casa per viure-hi', la núm. 20 Què pesques? i la núm. 35 'Cucs i llangardaixos'.

PUJOL, R. M., et al. L'educació del consumidor: els

aliments. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1994. 100 p. (Dossiers Rosa Sensat; 49).

Educació infantil. Proposta didàctica per definir els conceptes i donar els criteris bàsics per l'educació del consumidor basant-se en el tema dels aliments.

...Activitats i visites

Agència de Salut Pública

Per obtenir informació i realitzar les inscripcions podeu consultar el PAE (Programa d'Activitats Escolars de l'Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona) a través de la web: www.bcn.es/educacio.

Primària, ESO i ESPO. Ofereixen: una campanya per a la promoció d'un esmorzar saludable i correcte; una activitat per promocionar hàbits alimentaris i prevenir trastorns alimentaris; i mètodes d'anàlisi química i bacteriològica dels aliments i de mostres mediambientals.

Aula Gastronòmica Boqueria i Institut Municipal de Mercats de Barcelona

Inf. i inscripcions: tel. 616 976 893

A/e: escoles@cuinapernens.com

Primària. S'organitzen tota una sèrie de tallers per observar i experimentar amb productes que mengem (fruites, xocolata, làctics, vegetals, pasta, peix,...).

Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona

Inf. i inscripcions: tel. 932 440 713

A/e: vocalies@cofb.net

Primària, ESO i ESPO. Ofereixen tot un ventall de conferències, tallers, xerrades i activitats. Alguns dels temes que tracten són: les dietes, una alimentació equilibrada, l'origen dels aliments i la cuina ràpida, sana i equilibrada.

El Far. Centre de Treballs del Mar

Inf. i inscripcions: tel. 932 217 457 fax. 932 214 556

A/e: elfar.pedu@diba.es

Infantil, primària i ESO. En destaquem dues de les activitats relacionades amb la pesca: Juguem a pescar i La pesca.

Escola del Consum de Catalunya

Inscripcions: www.consumcat.es (apartat Escola del Consum de Catalunya)

A/e: aula@consumcat.net

ESO, batxillerat, cicles formatius, educació especial i educació no formal. Per a l'educació formal ofereixen visites en format taller de temes globals o de temes específics. En l'àmbit del lleure ofereixen una gimcana sobre temes relacionats amb el consum.

Institut Municipal de Mercats de Barcelona

Inf. i inscripcions: tel. 934 132 858 fax. 934 132 899

A/e: njariod@mercatsbcn.com; cruiz@mercatsbcn.com

Ofereixen visites guiades als mercats municipals adreçades a escolars d'ESO (Vine al mercat, jove!) i altres col·lectius. A partir de setembre/octubre de 2005, i emmarcat en l'Any de la Gastronomia, oferiran l'activitat 'El mercat i els seus productes', visita interactiva al mercat amb posterior taller de cuina adreçat als alumnes de secundària.

Mercabarna

Inf.: 935 563 000 fax. 933 352 940

A/e: rree@mercabarna.es

Visites als diferents Mercats Majoristes de Barcelona: Mercat Central de Fruites i Hortalisses, Mercat Central del Peix i Marisc i Mercat Central de la Flor i Planta.

Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya

Inf. i inscripcions: tel. 934 174 737

A/e: mediamb@ocuc.org

ESO. Ofereixen una xerrada en la que exposen els següents aspectes: grups d'aliments, equilibri i necessitats nutricionals, alimentacions alternatives, disfuncions alimentaries, consells pràctics i publicitat i etiquetatge. També ofereixen un taller d'alimentació i seguretat alimentària.

...Exemples de com posar-s'hi

Càtering i menjadors escolars sostenibles

Un exemple d'aquesta pràctica són els serveis que ofereixen des de la Fundació Futur, utilitzen productes de comerç just i elaboren menús biològics (www.fundaciofutur.org).

Comprar per Internet

A través de diferents portals a Internet podem trobar informació i podem comprar productes ecològics i/o de comerç just. Un exemple és www.delaterra.net.

Cooperatives de consum

És una manera de comprar directament del productor sense intermediaris, amb criteris diversos, que poden ser des de productes ecològics, de comerç just, productes autòctons, etc. Per més informació podeu consultar la web de la Coordinadora Catalana d'Organitzacions de Consumidors de Productes Ecològics (<http://www.moviments.net/ecoconsum>).

Centre de Recursos Barcelona Sostenible

Carrer Nil Fabra, 20 baixos

08012 Barcelona

Tel. 932 374 743

Fax. 932 370 894

A/e: recursos@mail.bcn.es

Web: www.bcn.es/agenda21/crbs

Ajuntament  de Barcelona

Horari:

De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h - 16.30 a 20 h
Dissabtes d'11 h a 13.30 h

En conveni amb:

 **SCEA**
Societat
Catalana
d'Educació
Ambiental

Tel. 934 882 979

A/e: scea@pangea.org

Web: www.pangea.org/scea