



Súbete al tren de la
sostenibilidad

Taller infantil de 9 a 12 años



Junta de Castilla-La Mancha
DG de Agenda 2030 y Consumo

Junio 2022

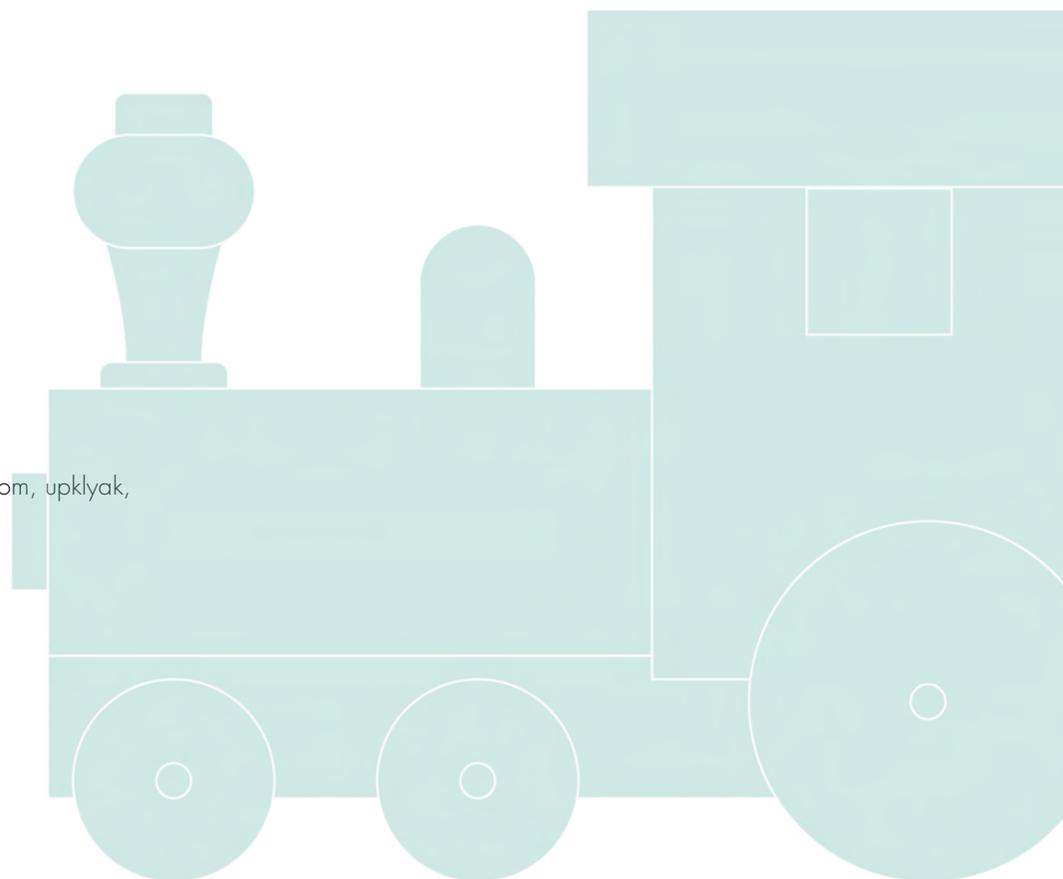
Realización

Animación y Promoción del Medio SA

Diseño y maquetación

Paloma Jiménez Gutiérrez, Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por: brgfx, callmetak, macrovector, rawpixel.com, upklyak,
vector4stock, vectorpocket y vectorpouch for *freepik.com*



Índice:

●	Introducción	4
●	La alimentación sostenible y saludable en la infancia	5
▶	¿Por qué y para qué plantear esta temática en la infancia?	5
▶	¿Cómo trabajar la alimentación en esta etapa?	6
▶	¿Qué contenidos e ideas clave se pueden abordar?	7
●	Taller Súbete al tren de la sostenibilidad	8
▶	Objetivos específicos	8
▶	Destinatarios	8
▶	Duración	9
▶	Materiales necesarios	9
▶	Desarrollo del taller	10
▶	Observaciones	12
●	Anexos	13

Introducción

Con la finalidad de sensibilizar a la infancia y fomentar hábitos de alimentación sostenibles y saludables se ha diseñado el taller **Súbete al tren de la sostenibilidad**, dirigido a niñas y niños entre 9 y 12 años.

Súbete al tren de la sostenibilidad es un taller didáctico, ameno y vivencial para docentes y educadores de Castilla-La Mancha que deseen trabajar la alimentación sostenible y saludable en la escuela o en actividades de educación no formal con su alumnado o grupos, así como en el ámbito familiar.

El presente taller está enmarcado dentro del material divulgativo *Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta*, del cual su Guía divulgativa supone un recurso complementario a este taller.



La alimentación sostenible y saludable en la infancia

Es importante tener una **buena relación con los alimentos** y adquirir unos **hábitos alimenticios positivos** desde la infancia, por lo que trabajar esta temática con los niños y niñas se hace imprescindible en su educación y formación como personas.

Por otro lado, desde edades tempranas se muestra interés por el consumo de unos alimentos frente a otros o por un tipo de alimentación. En muchas ocasiones, la publicidad en los medios de comunicación presenta más atractiva una alimentación basada en alimentos industriales, frente a otros alimentos más naturales o artesanales. Por este motivo, es conveniente **educar a las niñas y niños en el consumo sostenible, saludable y consciente** para formar parte de una ciudadanía responsable en sus hábitos de consumo alimentario: ¡No toda la comida vale! ¡No todos los alimentos son iguales!

¿Por qué y para qué plantear esta temática en la infancia?

La alimentación es una parte fundamental en la vida cotidiana de la infancia; descubrir y conocer todo lo que gira en torno al mundo de la alimentación supone, por tanto, un aprendizaje significativo y conectado con su realidad.

El **objetivo** de este material es apoyar a las escuelas para trabajar la alimentación con la infancia tanto desde el aula como en posibles actividades complementarias o extraescolares, relacionadas con el comedor escolar, la celebración de días especiales o eventos organizados por las familias desde las AMPAS u otros colectivos de educación no formal en el ocio y tiempo libre.

Por ello, **esta propuesta pretende:**

- ▶ Establecer relaciones entre la alimentación, las competencias clave educativas y la vida cotidiana.
- ▶ Fomentar hábitos de consumo y alimenticios saludables.
- ▶ Crear vínculos con los alimentos, siendo conscientes de las implicaciones ambientales desde su producción hasta que llegan al plato.



¿Cómo trabajar la alimentación en esta etapa?

Las niñas y los niños de esta edad son conscientes de la importancia de una alimentación saludable, pero con frecuencia a estas edades se adquieren hábitos de alimentación poco saludables. Por eso es importante ofrecerles alternativas y hacerlos partícipes de **hábitos alimenticios positivos** con acciones como realizar la compra de alimentos, organizar el menú o cocinar recetas sencillas, entre otras.

Por otro lado, es un momento de la vida en el que se adquiere una **conciencia ambiental**, por lo que guiar y acompañar a la infancia para despertar esta conciencia les empodera e implica para ser personas consumidoras responsables y respetuosas con el planeta. Es una etapa en la cual acercarse a conocer la alimentación sostenible, sin filtros, conociendo las posibles opciones de forma natural, reflexiva, participativa y lúdica favorece la sensibilización ambiental.

Educar en estilos y hábitos de alimentación a través de **actividades y talleres dinámicos y vivenciales** favorece la motivación del alumnado y el aprendizaje de un modelo de alimentación sostenible. Algunas ideas para que el profesorado y personas educadoras de la infancia diseñen actividades y talleres sobre alimentación en esta etapa son:

- ▶ Comenzar a partir de preguntas y motivar a reflexionar y debatir sobre ideas o conceptos sobre alimentación.
- ▶ Investigar de forma activa e informarse sobre la vida en el campo, de dónde vienen los alimentos, cómo se cultivan o crían, cómo se elaboran los diferentes productos que consumen, cuál es el ciclo o cadena de los alimentos desde su producción hasta que llegan a sus hogares y platos.



- ▶ Realizar actividades en las que se fomente la creatividad y se combine ciencia y arte, experimentación y juego... En definitiva, diversificar técnicas lúdicas, prácticas y vivenciales.
- ▶ Crear espacios atractivos que motiven el aprendizaje y recursos materiales de interés para estas edades: actividades en el aula, al aire libre, en los comedores...
- ▶ Implicar a la infancia en la planificación del menú, la compra de alimentos, la elaboración de platos, el aprovechamiento de la comida y la reducción de residuos. Que elegir los alimentos, cocinar y comer en familia sea un momento agradable, divertido, creativo y de experimentación. En definitiva, investigar cómo es la alimentación en sus hogares y probar, oler, saborear los alimentos.

¿Qué contenidos e ideas clave se pueden abordar?

En la Guía divulgativa, mencionada en la introducción, se encuentran ideas clave que se pueden abordar a la hora de desarrollar proyectos, actividades o talleres sobre alimentación sostenible en la infancia. Los contenidos son generales y ofrecen información de interés para docentes, educadores y familias:

- ▶ Cuáles son los inconvenientes ambientales en la producción y consumo de alimentos.
- ▶ Qué es la alimentación sostenible y qué alternativas ofrece: fomento del consumo de alimentos locales y de temporada, así como reducción del desperdicio de alimentos.
- ▶ Cómo comer de forma saludable: aumento en nuestra dieta el consumo de alimentos de origen vegetal –hortalizas, frutas, legumbres, verduras, frutos secos, cereales.
- ▶ Qué alimentos se producen en nuestro territorio.

Se recomienda leer esta guía y trabajar algunos de estos **contenidos**, como **paso previo a la realización del taller** que se desarrolla a continuación, seleccionando o adaptando el nivel de profundidad según la edad y el nivel educativo del grupo.

En dicha guía también se presentan **propuestas de actividades** para realizar antes y/o después del taller.

Taller Súbete al tren de la sostenibilidad

Súbete al tren de la sostenibilidad consiste en un juego de tarjetas sobre alimentación sostenible para realizar en equipos y un debate grupal posterior. Como colofón, el taller concluye con la elaboración de carteles divulgativos que se expondrán en espacios donde sean visibles por otros niños y niñas.

Objetivos del taller

Con este taller se pretende que el alumnado:

- ▶ Diferencie los beneficios de los alimentos frescos o poco elaborados, locales, de temporada...; frente a los inconvenientes de los ultraprocesados o los producidos con prácticas insostenibles para el medio ambiente y la naturaleza.
- ▶ Reflexione sobre las diferentes propuestas y opciones de alimentación que se pueden elegir a la hora de comer.
- ▶ Esté motivado para adquirir hábitos alimenticios saludables y sostenibles.
- ▶ Realice una pequeña acción dirigida a otras niñas y niños de su edad para compartir las ideas tratadas en el taller.

Destinatarios

Alumnado de cuarto, quinto y sexto de Educación Primaria, con edades comprendidas entre 9 y 12 años.



Duración

El taller tiene una duración de 90 minutos, estructurado en dos partes diferenciadas. Se puede organizar en una sesión o dividir en dos sesiones, ajustando los tiempos de cada una.

Materiales necesarios

- ▶ 1 Cesta o bolsa con algunos alimentos frescos y de temporada y, si es posible, que alguno tenga certificación ecológica, artesanales o poco elaborados, e industriales (muy procesados).
- ▶ Tarjetón con las indicaciones del juego **Súbete al tren de la sostenibilidad** (ver Anexo 1).
- ▶ Juego de 24 tarjetas con los vagones de alimentación sostenible (ver Anexo 2) e insostenible (ver Anexo 3). Es necesario imprimir 1 juego por equipo y recortar las tarjetas, de forma que vayan mezcladas las sostenibles e insostenibles.
- ▶ Material para elaborar carteles: cartulinas de colores, folios, papel continuo, lápices de colores, rotuladores, tijeras...



Desarrollo del taller

Antes de empezar...

Unos días antes del taller se explicará al alumnado o grupo que van a realizar una actividad sobre alimentación sostenible y se les pedirá que investiguen en sus cocinas cómo es su alimentación: ¿cuáles son los alimentos que tienen en sus hogares?, ¿de dónde proceden?, ¿cómo han sido cultivados, criados o elaborados?, ¿cómo están envasados?, ¿qué indican las etiquetas?, ¿se tira comida a la basura?, ¿quién suele hacer la compra y cocinar?

No es necesario que lo escriban, pero sí que exploren sus frigoríficos, estantes, etc. y lo recuerden. Otra opción es proponer al grupo anotar sus observaciones en una hoja de registro.

En el taller...

Como punto de partida se preguntará sobre qué han averiguado sobre los alimentos que se encuentran en sus cocinas y que consumen a diario. Se trata de adentrarse en la temática a partir de su realidad cotidiana. Se pueden ir anotando ideas comunes en la pizarra o papel continuo: ¿qué predominan en sus hogares: frescos, poco elaborados o industriales?, ¿lograron averiguar si proceden de productores locales o de otras partes del planeta?

A continuación, se mostrará una cesta o bolsa de la compra con diferentes alimentos. La persona que guía el taller los irá sacando de uno en uno y el grupo aula tendrá que decir en alto si es fresco, poco elaborado/artesanal o industrial, agrupándolos en estas tres categorías.

Se comentará que los alimentos muy procesados han sido transformados (ultraprocesados) y no son tan beneficiosos para la salud ni el medio ambiente como los frescos:

- ▶ Producen mayor contaminación del aire, agua o suelo en su elaboración y gastan mucha energía.
- ▶ Llevan muchos aditivos (conservantes, colorantes, edulcorantes, saborizantes), como habrán comprobado al observar las etiquetas.

- Suelen llevar añadidas más azúcares, sal y “grasas malas” (grasas trans y saturadas). No es bueno abusar de ellos.

Por esto, la mejor opción es comer alimentos frescos y cocinados en casa... Pero hay muchos aspectos más de la alimentación que van a descubrir durante el juego: **Súbete al tren de la sostenibilidad.**

2 Se organizará al grupo en equipos de cinco o seis personas, y se entregará a cada grupo un lote de fichas de vagones (ver Anexos 2 y 3).

Posteriormente se leerá el tarjetón con las reglas del juego **Súbete al tren de la sostenibilidad** (ver Anexo 1). Cada grupo tendrá que crear su tren de alimentación sostenible, por lo que será necesario recalcar que lean las tarjetas de forma pausada y argumenten dentro del equipo los motivos por los que se decide “enganchar” a la locomotora o no.

Así que ánimo, comienza el juego: ¡No pierdas el tren!
¡Súbete al tren de la alimentación sostenible!

3 Una vez elegidos los vagones con ideas de alimentación sostenible, por turnos de equipo, cada niña o niño leerá un vagón y los demás equipos confirmarán si también los tiene en su tren. Se podrán aportar ideas sobre los motivos de la elección.

4 A continuación, el grupo se sentará en un círculo con los vagones a reparar y se irán leyendo, debatiendo sobre por qué son insostenibles y qué propuestas o alternativas creen que son mejoras para la salud del planeta y de las personas.



5 Para finalizar el taller, se pegarán los vagones sobre cartulinas o tiras de papel continuo, construyendo un tren o varios y se elaborarán carteles con lemas invitando a comer de forma sostenible: fresco, local o de cercanía, de temporada, de pastoreo, ecológico... Alimentos producidos de manera que se cuide y conserve la naturaleza y su biodiversidad y buenos para nuestra salud.

Los trenes y carteles se exhibirán en espacios comunes del centro educativo, centro cultural, etc. para motivar, sensibilizar e implicar a los demás niños y niñas: ¡Cambia la alimentación con tus acciones!
¡Come sano y sostenible!

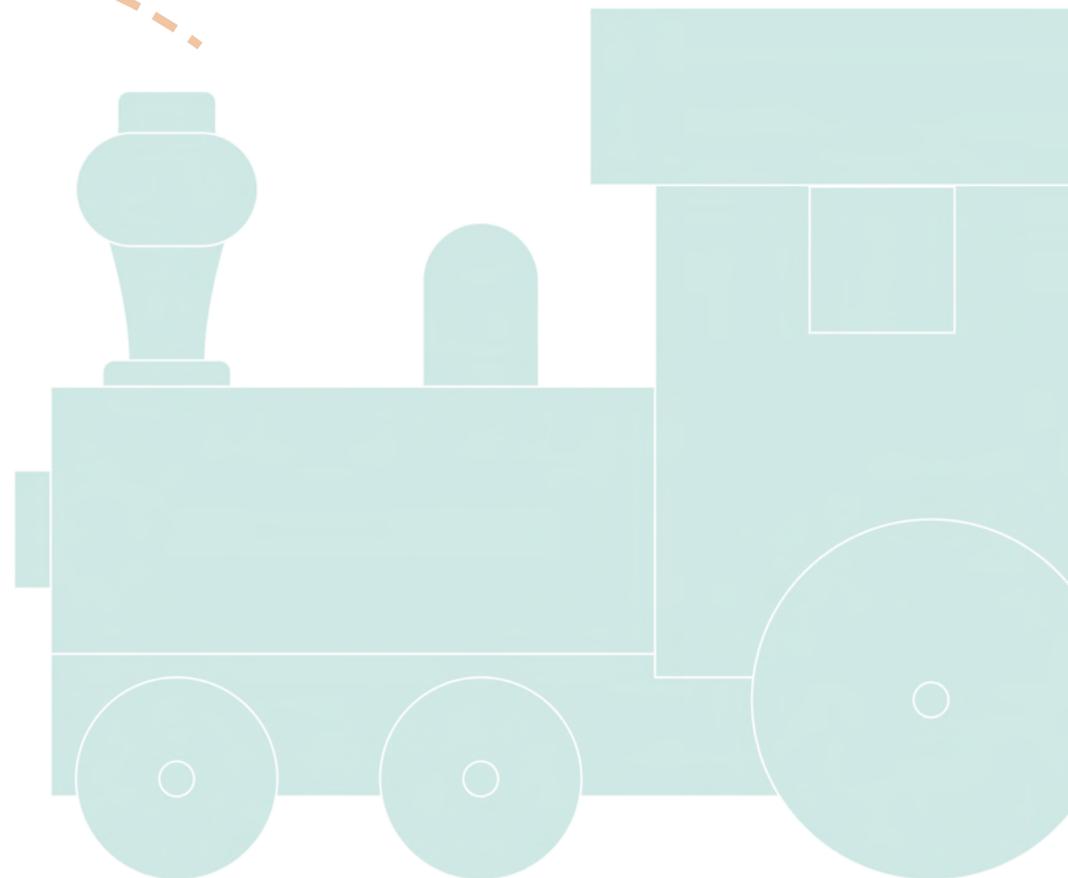
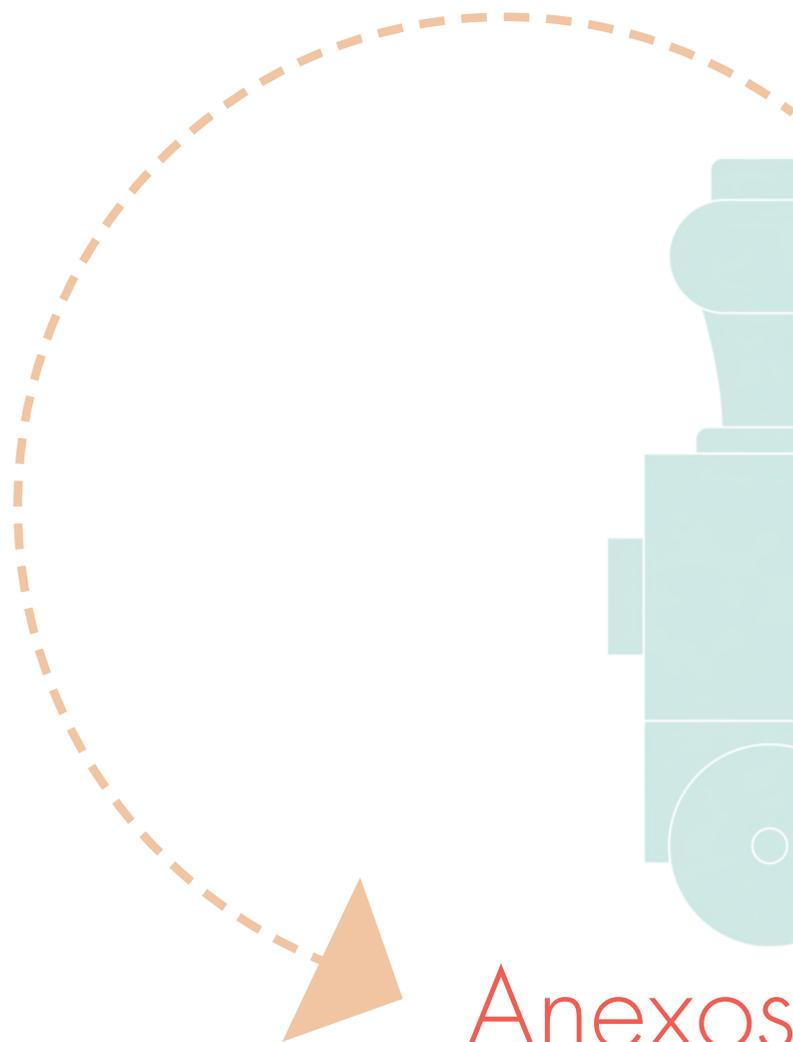


Después del taller...

Esperamos que este tren sea de largo recorrido y que el taller solo sea una parada en una estación. Os invitamos a realizar muchas más consultando las propuestas presentadas en la Guía divulgativa.

Observaciones

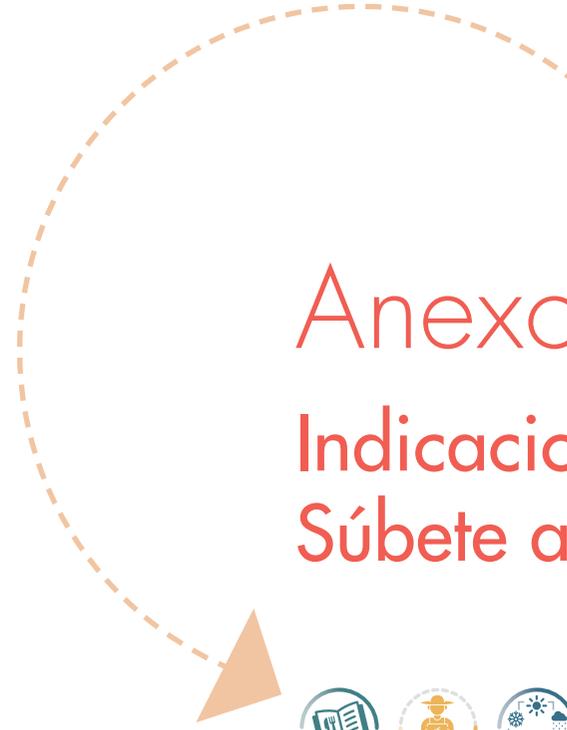
- ▶ Una opción interesante es implicar a la empresa que lleve el comedor escolar para que cedan los alimentos de la cesta.
- ▶ Al finalizar el taller se puede realizar un picnic al aire libre con los alimentos de la cesta y otros que pueden traer de sus hogares.



Anexos

Súbete al tren de la sostenibilidad





Anexo 1

Indicaciones del juego

Súbete al tren de la sostenibilidad



Queridas amigas y amigos:



Soy el **planeta Tierra** y estoy encantado de que viajéis en esta nave tan bella y diversa. Disfruto ofreciendo una naturaleza repleta de biodiversidad –plantas, animales, paisajes– y ricos alimentos para que os podáis nutrir y crecer.

Sin embargo, en muchas ocasiones, producir alimentos, distribuirlos y consumirlos no es compatible con un planeta sano y una alimentación saludable para las personas.



Ha llegado la hora de **preparar la comida** y os propongo pararnos a **pensar** sobre el modelo de alimentación que se “come al planeta” y “no es muy bueno para nuestra salud”.

Hay un tren a punto de partir con **12 vagones repletos de ideas** para que nuestra **alimentación** sea más **sana** y **sostenible**. ¿Os animáis a enganchar los vagones que necesitamos para ello?



Leed con calma los 24 vagones que se encuentran en la estación. Es hora de que desechemos todas las prácticas insostenibles (poco saludables para las personas y el planeta): ¿adivináis cuáles son?

Decidid los que sí se deben enganchar a la locomotora, creando un puzzle lineal. El resto irán a la vía de reparación de vagones, ya que tienen riesgo de descarrilar.

¡Súbete al tren de la buena alimentación!





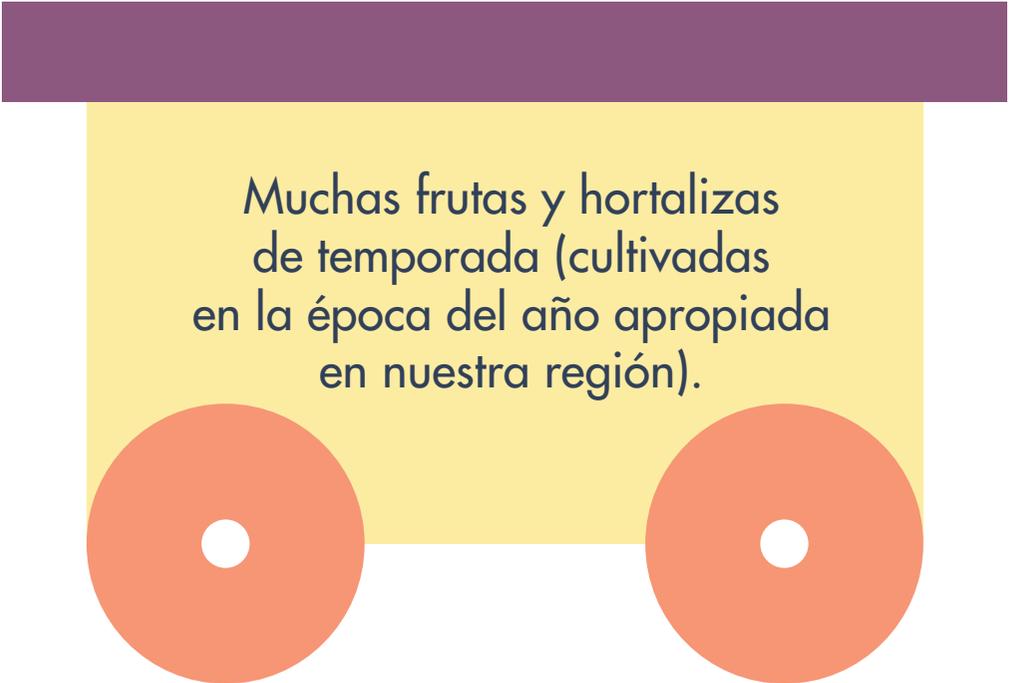
Anexo 2

Tarjetas de vagones de alimentación sostenible

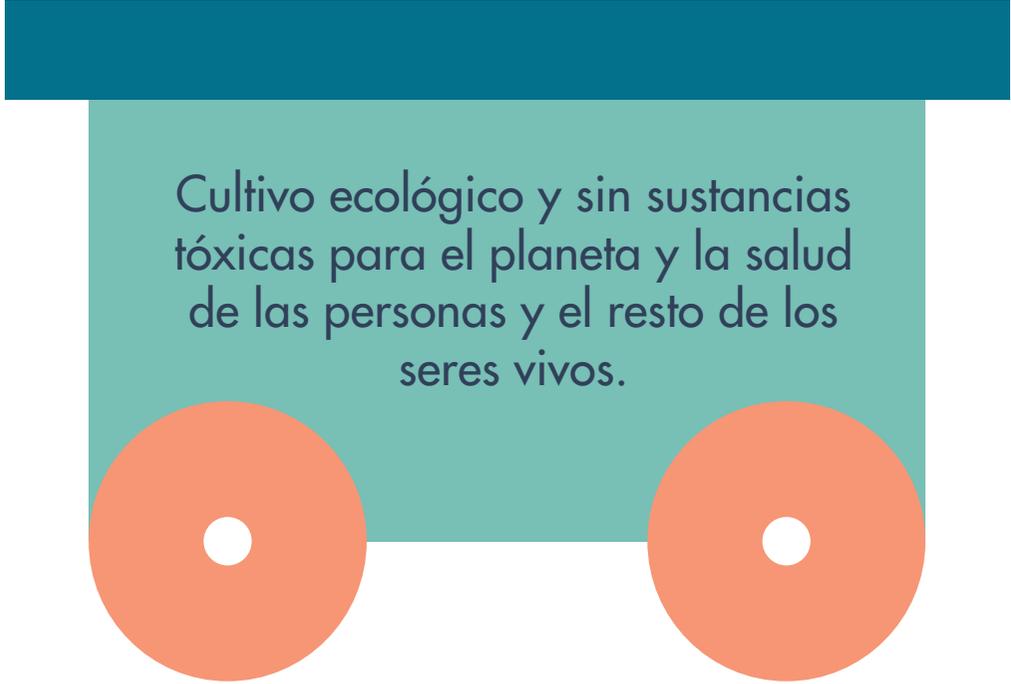




Alimentos locales o producidos cerca de donde vivimos: viajan menos kilómetros y apoyan la economía local.



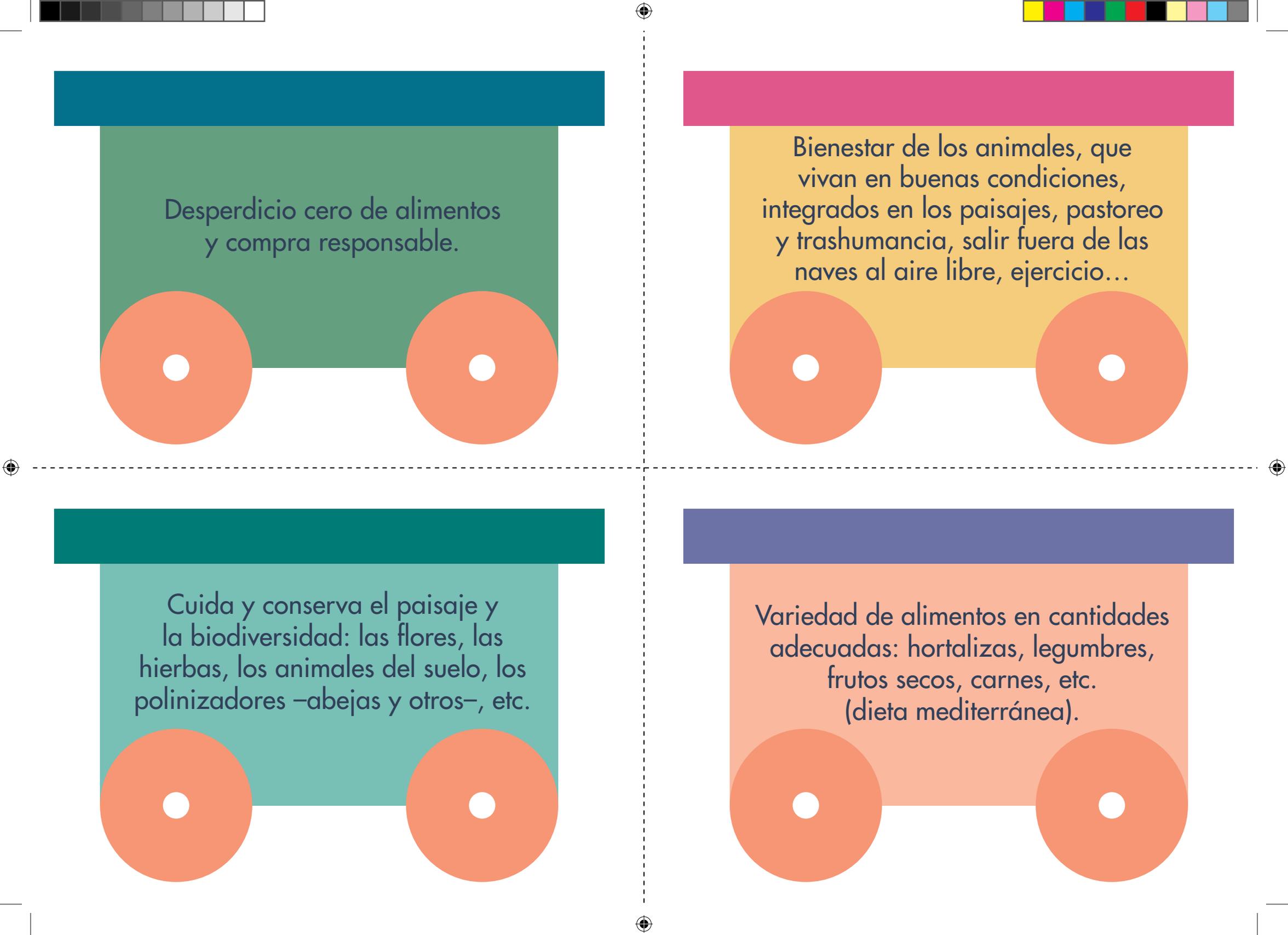
Muchas frutas y hortalizas de temporada (cultivadas en la época del año apropiada en nuestra región).



Cultivo ecológico y sin sustancias tóxicas para el planeta y la salud de las personas y el resto de los seres vivos.



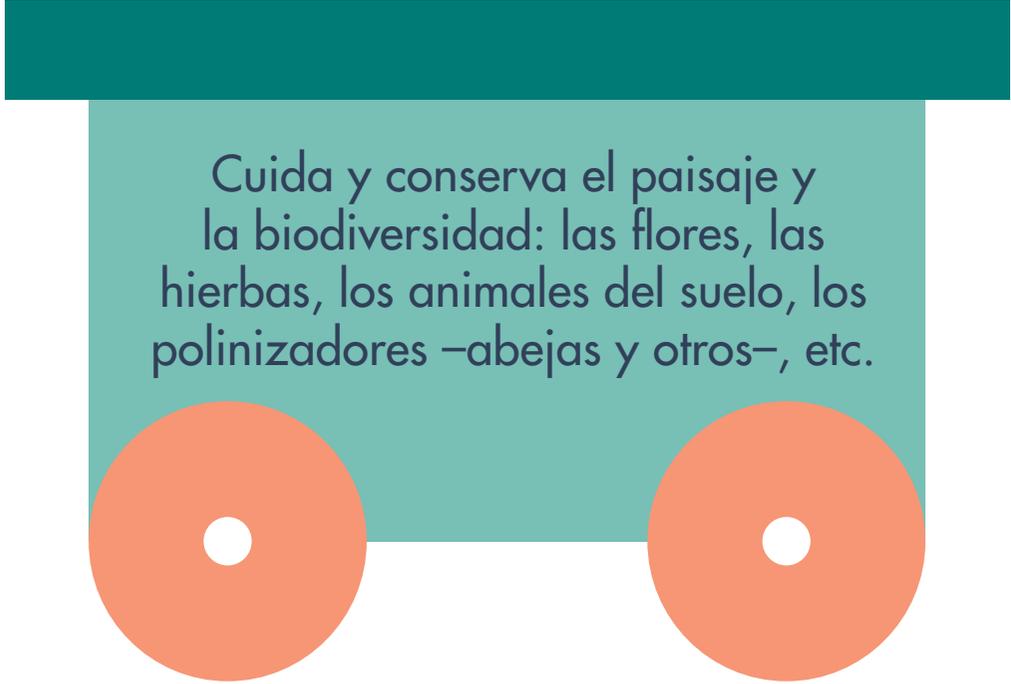
La mayoría de los alimentos que sean naturales, frescos o poco elaborados.



Desperdicio cero de alimentos
y compra responsable.



Bienestar de los animales, que
vivan en buenas condiciones,
integrados en los paisajes, pastoreo
y trashumancia, salir fuera de las
naves al aire libre, ejercicio...



Cuida y conserva el paisaje y
la biodiversidad: las flores, las
hierbas, los animales del suelo, los
polinizadores –abejas y otros–, etc.



Variedad de alimentos en cantidades
adecuadas: hortalizas, legumbres,
frutos secos, carnes, etc.
(dieta mediterránea).



Pocas cantidades de azúcar y sal
(sobre todo de productos industriales
o muy procesados).

Hacer la compra con bolsas
de tela o carro de la compra.

Cocinar y comer en familia; elaborar
platos caseros es un momento ideal
para charlar y compartir.

Comer alimentos de calidad
es mejor opción que consumir
grandes cantidades de comida.

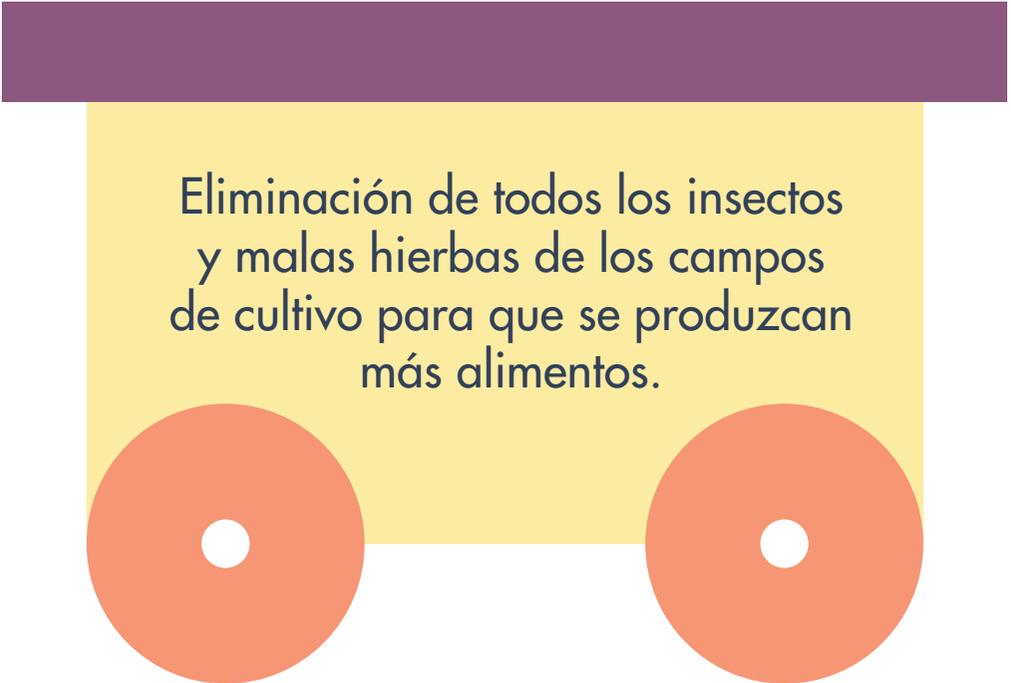
Anexo 3

Tarjetas de vagones de alimentación insostenible

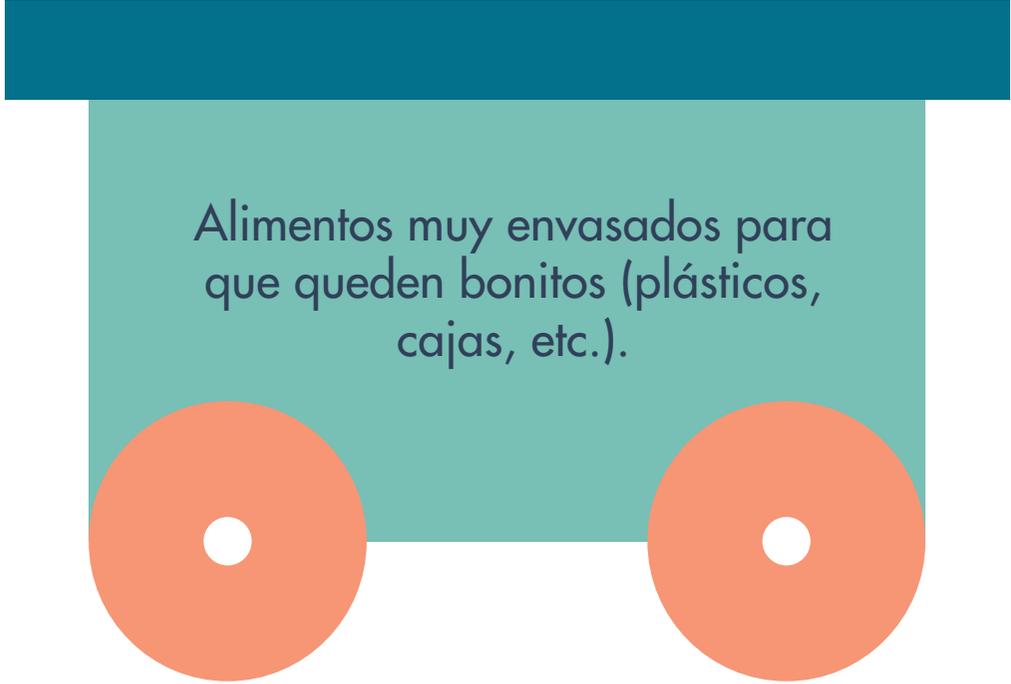




Comer principalmente grandes cantidades de carne.



Eliminación de todos los insectos y malas hierbas de los campos de cultivo para que se produzcan más alimentos.

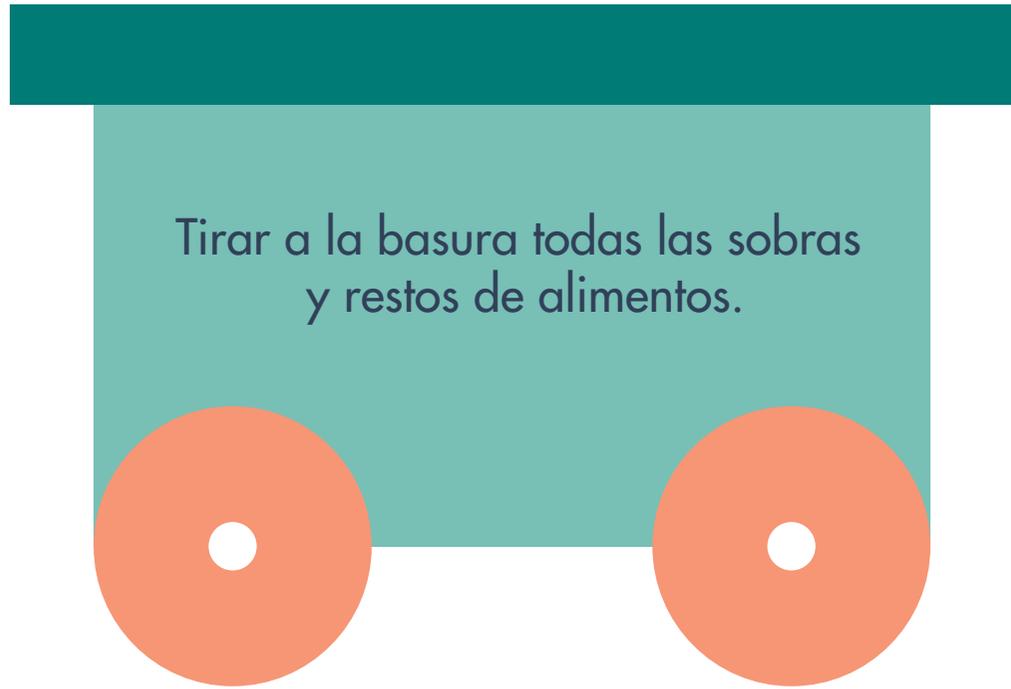
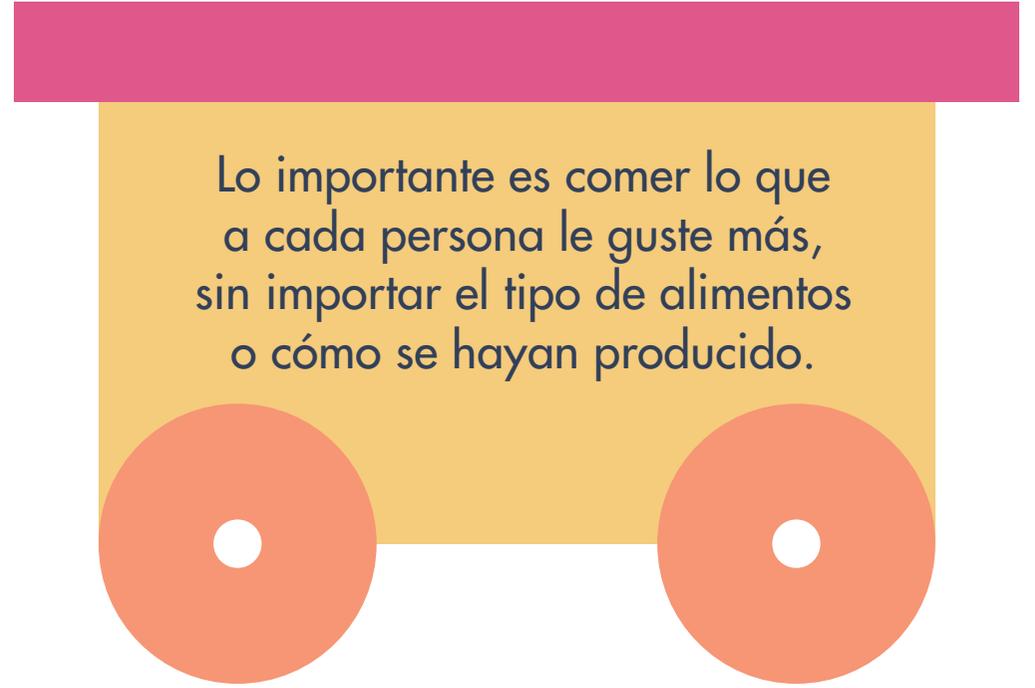


Alimentos muy envasados para que queden bonitos (plásticos, cajas, etc.).



Todos los huevos son iguales: no importa cómo vivan y se críen las gallinas ponedoras.







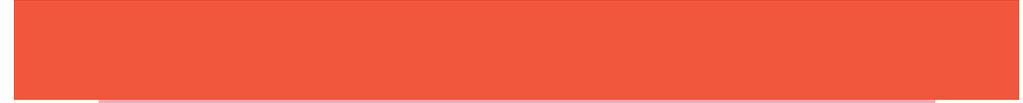
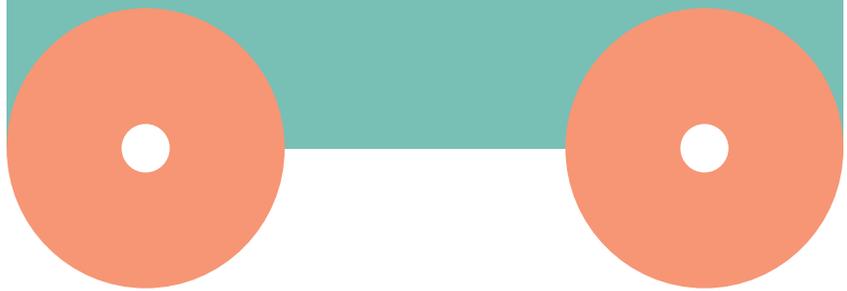
Alimentos que vengan de todas las partes del planeta para poder comer de todo y en todas las estaciones.



Riego muy abundante y a cualquier hora a todas las frutas y hortalizas para que crezcan más.



La mejor merienda es un brick de batido y un bollo industrial.



Criar muchos animales en explotaciones industriales, alimentándose en exceso para que engorden rápido y sean más baratas las carnes, embutidos, etc.





Alimentación sostenible y saludable



cuidando a las personas y el planeta

