Proposta educativa 2

Consum conscient: què hi ha darrere del que mengem?

Descripció
Aquesta activitat té com a objectiu reflexionar sobre els productes que consumim, tant des del punt de vista nutricional i de la seva composició com des del punt de vista dels envasos que generen, el seu transport i la seva sostenibilitat en general.

Edat recomanada
Cicle mitjà i superior de Primària
Secundària

Durada
2 sessions de 45 minuts

Objectiu general
Introduir el concepte de consum conscient i reflexionar sobre la petjada ambiental dels productes que consumim diàriament.

Objectius específics
Identificar l'origen d'un producte alimentari habitual.
Analitzar els ingredients i els envasos que genera.
Comprendre el recorregut que fa un aliment abans d'arribar al consumidor.
Reflexionar sobre alternatives més saludables i sostenibles.
Desenvolupar l'esperit crític davant dels hàbits de consum.

Competències treballades

- Competència en sostenibilitat.
- Competència ciutadana.
- Competència en coneixement del medi.
- Competència personal i social.
- Competència comunicativa i de treball cooperatiu.

Sessió 1:

Activitat inicial: Observem un producte

El docent o l'alumnat porta a classe un producte d'ús habitual (suc envasat, paquet de galetes, pernil dolç, etc.).
L'alumnat observa l'envàs i respon les preguntes següents en una plantilla:

Fets:

- D'on ve aquest producte? (El podem classificar a la pissarra amb un mapa del món. Cal distingir entre el lloc d'origen del producte natural i el lloc de fabricació o d'envasament.)
- Quants ingredients té? (Els podem classificar des del producte amb més ingredients fins al que en té menys.)
- Quin envàs genera? (Els podem classificar segons el tipus d'envàs i observar quins es troben més o menys sovint.)
- Com es recicla aquest envàs? (Es pot representar visualment amb fulls de colors, un per a cada contenidor.)

Reflexió:

- Podria substituir-se per una opció més senzilla?
- Necessitem realment aquest producte?
- A continuació, es comparteixen les respostes i es recullen les idees principals a la pissarra.

Desenvolupament: Què és el consum conscient?

Explicació breu del concepte:

El consum conscient consisteix a pensar abans de comprar o consumir un producte, valorant-ne els efectes sobre la salut, el medi ambient i la societat.

Per ajudar a la reflexió, es plantegen les preguntes clau:
Què comprem?
Per què ho comprem?
Quin impacte té?
Existeixen alternatives més saludables i sostenibles?

Sessió 2

Activitat: Observem la ruta d'un aliment

Pensar quina ruta fan els aliments abans d'arribar a casa nostra i després de passar-hi.

On s'han cultivat, recollit o produït? Quin ha estat el seu recorregut fins a arribar a casa nostra? I què passa amb ells al final de la seva vida, ja sigui a través de la digestió o de la gestió dels seus residus (abocador o reciclatge)?

Exemple 1: Suc envasat
Representar visualment el recorregut:
Camp → Fàbrica → Envasat → Transport → Supermercat → Escola → Residu

Preguntar:
Quantes vegades s'ha transportat?
Quin tipus d'envàs utilitza?
Quins residus genera?
Quanta energia s'ha necessitat per produir-lo?

Exemple 2: Poma de proximitat
Representar el recorregut:
Camp → Escola → Compostatge

Preguntar:
Quin recorregut és més curt?
Quin genera menys residus?
Quin necessita menys energia?
Quin és més fàcil de reciclar o compostar?

Activitat de comparació

A la pissarra es pot presentar aquesta taula i que cada grup vagi omplint segons el seu producte

Aspecte	Suc envasat	Poma de proximitat
Ingredients	*Molts*	*Un*
Envàs	*Sí*	*No o mínim*
Transport	*Llarg*	*Curt*
Residus	*Bric o plàstic*	*Restes orgàniques*
Compostable	*No*	*Sí*

Impacte ambiental	*Més alt*	*Més baix*

Finalment, cada grup exposa les seves conclusions.

Tancament i reflexió

Què hem descobert avui?
Quins productes consumim sovint que podríem substituir?
Com podem generar menys residus?
Quines accions podem aplicar a l'escola i a casa?

Missatge final

Cada vegada que triem un producte, també estem escollint l'impacte que tindrà sobre el medi ambient. Consumir de manera conscient ens ajuda a cuidar la nostra salut i el planeta. Cada vegada que passem per la caixa estem diem als agricultors que volem menjar.