

EL DRET A L'ALIMENTACIÓ

(FITXA PER AL PROFESSORAT)

OBJECTIUS

- Conèixer una situació concreta en què es vulneren els Drets Humans i les causes que la provoquen.
- Conèixer una realitat llunyana a la nostra.
- Entendre la interdependència dels Drets Humans.
- Conèixer el projecte de SED recolzat per l'escola en perspectiva de DRETS.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES PER AL PROFESSORAT

La següent activitat que es planteja, va relacionada amb un projecte que recolza SED a la Paraguai. L'activitat vol donar a conèixer els Drets Humans i, en concret, el Dret a l'Alimentació. Vol donar les eines als joves per a què reconeguin quan es vulneren els Drets Humans i com la no garantia d'un Dret afecta la consolidació d'un altre.

Per conèixer una mica més sobre els Drets Humans i el Dret a l'Alimentació i la interdependència d'aquest drets amb d'altres drets humans, a continuació us en fem cinc cèntims .

DRETS HUMANS

Tal com s'explica a La Enseñanza de los Derechos Humanos¹, podem definir Drets Humans com els drets inherents a la nostra naturalesa, sense els quals no podem viure com a éssers humans. Els Drets Humans i les llibertats fonamentals ens permeten desenvolupar-nos plenament i fer ús de les nostres qualitats humanes, la nostra intel·ligència, les nostres aptituds i la nostra consciència, així com satisfer, entre d'altres les nostres necessitats espirituals. Els Drets Humans es basen en el desig cada cop més estès en la humanitat de viure una vida en què es respectin i es protegeixi la dignitat i el valor inherent de cada ésser humà. L'absència dels Drets no sols constitueix una tragèdia individual i personal sinó que també crea condicions d'inestabilitat social i política.

Després de les devastadores conseqüències de la II Guerra Mundial i de les lluites de les nacions colonitzades per assolir la seva independència sorgeixen les Nacions Unides (NU) que com a propòsit tenen el fet de facilitar la cooperació entre països, la promoció dels Drets Humans, mantenir i preservar la pau, realitzar la cooperació internacional i salvaguardar el Dret Internacional. Des de la seva fundació l'any 1945 les Nacions Unides han fet dels Drets Humans la seva raó d'ésser; una de les fites de les Nacions fou l'any 1948: Declaració Universal dels Drets Humans.

¹ La enseñanza de los Derechos Humanos. Actividades prácticas para escuelas primarias y secundarias. Naciones Unidas. Nueva York y Ginebra, 2004.

EL DRET A L'ALIMENTACIÓ, UN DRET RECONEGUT

Declaració Universal dels drets humans (1948). Article 25:

Tota persona té dret a un nivell de vida que asseguri, per a ell i la seva família, la salut i el benestar, especialment quant a alimentació, vestir, habitatge, assistència mèdica i als serveis socials necessaris; també té dret a la seguretat en cas d'atur, malaltia, incapacitat, viduïtat, vellesa o altra manca de mitjans de subsistència independent de la seva voluntat.

Conferència Mundial de l'Alimentació de 1974:

Els Governos participants a la Conferència varen proclamar **“que tots els homes, dones i nens tenen el dret inalienable a no patir fam i malnutrició** per tal de desenvolupar-se plenament i conservar les seves facultats físiques i mentals.

Cimera Mundial sobre l'alimentació de la FAO de 1996:

Va declarar **“el dret de tota persona a tenir accés a aliments sans i nutritius en consonància amb el dret a una alimentació apropiada** i amb el dret fonamental de tota persona a no patir fam”

Així doncs, entenem que el dret a l'alimentació és el dret a tenir accés, individualment i col·lectivament, de forma regular i permanent, a una alimentació escaient i suficient quantitativament i qualitativament, i als mitjans necessaris per produir-la, que es correspongui amb les tradicions culturals de cada població i que garanteixi una vida física i psíquica satisfactòria i digna.

10 preguntes sobre el dret a l'alimentació:

<http://www.observatori.org/documents/10%20PREGUNTES.pdf>

EL DRET A L'ALIMENTACIÓ I LA SEVA RELACIÓ AMB ALTRES DRETS

UNICEF, en el marc de la seva campanya **“mengem tots, mengem bé”**, ens explica:

L'alimentació és una de les funcions bàsiques dels éssers vius: ens permet créixer, desenvolupar-nos, renovar els teixits malmesos i disposar de l'energia necessària per al funcionament de l'organisme. Sense aliments ningú sobreviu gaire temps. A més, l'alimentació forma part de la nostra identitat com a éssers humans, de la nostra vida social i de la nostra cultura. El menjar, a més de nodrir-nos, ens permet relacionar-nos amb altres persones, integrar-nos i sentir-nos més bé. Per això diem que la nutrició és un dret, perquè si no es compleix, molts altres drets estan en perill:

- **El dret a la supervivència:** el dret a la vida i al desenvolupament és el primer dret que reconeixen tant la Convenció sobre els Drets de l'Infant com la Declaració Universal dels Drets Humans. No obstant això, les mancances nutricionals greus (com ara les que pateixen molts nens i nenes durant els episodis de fam) debiliten tant l'organisme que la supervivència és impossible.

- **El dret a l'educació:** quan estem febles per la manca d'aliments no podem rendir bé en els estudis i la feina. A més, la falta habitual d'aliments durant el desenvolupament infantil (desnutrició crònica) pot produir retards en l'aprenentatge.
- **El dret a la salut:** la pujada del preu dels aliments desequilibra la dieta de moltes famílies al món que no es poden permetre aliments bàsics, com ara els llegums o la fruita, mentre que alguns aliments hipercalòrics (com ara el menjar ràpid) cada vegada són més assequibles. Tant la desnutrició com la sobrealimentació debiliten la salut i ens fan més vulnerables a algunes malalties.
- **El dret al desenvolupament:** la malnutrició i la pobresa acostumen a anar acompanyades. Les famílies més pobres són les més vulnerables a la desnutrició. La malnutrició i la pobresa generen un cercle viciós, ja que les persones mal alimentades tenen menys possibilitats de sortir de la pobresa, mentre que la pobresa fa que no puguin accedir a aliments adequats.

LA MALNUTRICIÓ

La malnutrició és un risc greu per a la salut humana a tot el món. Es presenta de tres formes molt diferents que afecten el conjunt de la població mundial: la desnutrició, la sobrealimentació i la deficiència alimentària. La fam i una nutrició inadequada contribueixen a la mort prematura de mares i nadons i a danys irreversibles en el desenvolupament físic i neuronal d'infants i menors. Al mateix temps, l'augment de sobrepès i d'obesitat arreu del món va relacionat amb l'augment de malalties cròniques com el càncer, afeccions cardiovasculars i diabetis, malalties que posen la vida en perill. Així mateix, la manca en l'alimentació de vitamines i minerals essencials afecta el desenvolupament saludable de milions de persones arreu del món.

La desnutrició: L'organisme no obté prou quantitat de calories i proteïnes per al sosteniment de les funcions vitals, per a seguir un bon creixement i mantenir una activitat física normal.

- Un terç de la mortalitat infantil mundial està causat per la desnutrició.
- El desenvolupament de vora 200 milions d'infants menors de cinc anys és dificultat per retards en el creixement (un indicador de desnutrició crònica).
- Prop de 130 milions de xiquets arreu del món tenen baix pes.

Sobrealimentació: Es consumeixen més calories en l'alimentació de les que són necessàries per a l'activitat física habitual.

- Al món hi ha vora 1.500 milions de persones amb sobrepès, 500 milions de les quals són obeses.
- 43 milions de xiquets al món tenen sobrepès.
- Almenys 2,6 milions de persones moren cada any a conseqüència de sobrepès o d'obesitat.

Deficiència alimentària: L'alimentació no aporta determinats micronutrients essencials en quantitats suficients.

- Al món més d'una tercera part dels infants en edat preescolar té deficiència de vitamina A.
- Prop del 25% de la població mundial té deficiència de ferro, la qual cosa causa anèmia. La majoria dels afectats són infants d'edat preescolar i dones.
- Més de 40 milions de nadons no estan protegits dels danys cerebrals permanents associats a la deficiència de iode.

ESQUEMA DE LA SESSIÓ

ACTIVITAT	TEMPS	MATERIAL
Relacionant dades	20 min	Targetes verdes i vermelles
El cercle de la pobresa	30 min	Cartells de conceptes i fletxes Blue tack
La colònia Montanaro	15 min	Fitxa de projectes (una per cada grup de 5-6 alumnes)
Va de dietes	50 min	Menú dieta d'un dia i tríptic alimentació Ordinadors (dels alumnes) Webs de recerca
Tancament	15 min	Vídeo, projector i àudio

DESENVOLUPAMENT

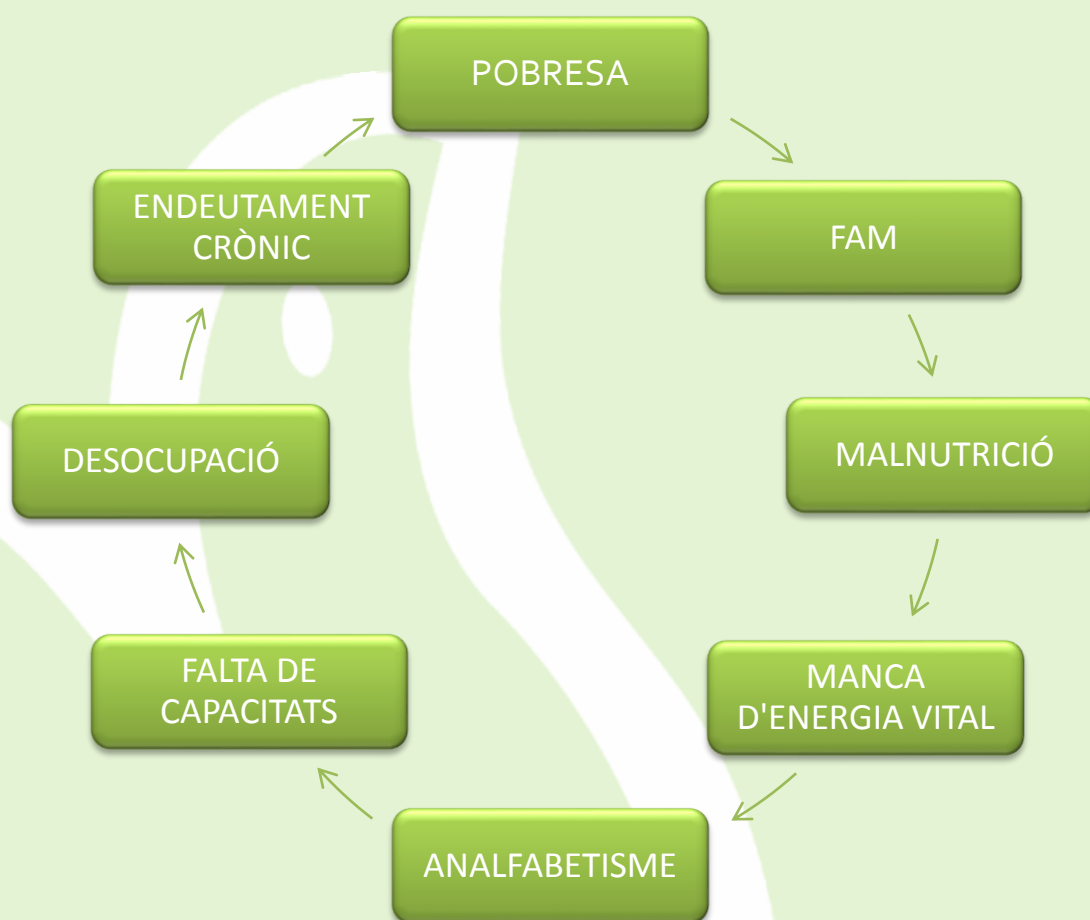
ACTIVITAT I: RELACIONANT DADES

A cada noi/a, se li dona una targeta de cartolina de color verd (vertader) i una de vermella (fals). A continuació es presenten 5 afirmacions que s'hauran de llegir en veu alta i, llavors, els nois i les noies hauran d'aixecar una de les dues cartolines: la verda si creuen que és vertadera o vermella si creuen que és falsa.

- A Paraguai el 20% dels infants menors de 5 anys pateix o està en risc de patir desnutrició
 - o FALS; A Paraguai el 44% dels infants menors de 5 anys pateix o està en risc de patir desnutrició)
- Els estudis científics confirmen que l'accés a la bona salut, nutrició, estimulació i protecció en els primers anys de vida assenta les bases per al desenvolupament ple de les persones en les demés etapes de la vida i permet a les generacions futures del país augmentar les seves capacitats i potencials productius (CERT)
- A Paraguai només 26 de cada 100 famílies indígenes té accés a l'aigua potable.
 - o FALS; A Paraguai només 7 de cada 100 famílies indígenes té accés a l'aigua potable
- A Paraguai una de cada tres persones que viu al camp viu sota condicions de pobresa extrema (CERT)
- El 45% de les fruites que es produeixen cada any no es consumeixen (CERT)
 - o Als països de la Unió Europea, la majoria dels supermercats rebutgen les fruites i hortalisses que no tenen un aspecte impecable encara que siguin perfectament comestibles i igual o més gustoses que les més atractives per a la vista. Les fruites i verdures han de tenir unes mides i una aparença perfectes. Quan no és així, els mateixos agricultors llencen entre el 15% i el 20% de la seva producció i els productes es podreixen al terra.

ACTIVITAT 2: EL CERCLE DE LA POBRESA

S'enganxen a la pissarra o a una paret de l'aula tot un seguit de cartells amb conceptes relacionats amb la vulneració de Drets. L'objectiu és construir entre tots un cercle viciós, emfatitzant com el Dret a l'alimentació està relacionat amb altres Drets: el de l'educació, el treball, un nivell de vida digne, etcètera.



ACTIVITAT 3: EL PROJECTE DE LA COLÒNIA MONTANARO

Explicarem de manera molt breu el projecte amb el qual l'escola col·labora aquest any a través de la campanya de SED. A continuació demanarem que es facin grups de 5-6 alumnes i a cada grup repartirem una fitxa del projecte gegant (veure annex), la qual tindran una estona per llegir-la i es farà un torn obert de paraula.

ACTIVITAT 4: VA DE DIETES

Després de conèixer el projecte que l'escola recolza enguany i veure com el dret a l'alimentació pot afectar a tots els altres drets, anem a fer un anàlisi nutricional i un rastreig dels aliments de la dieta d'un dia a la Colònia Dr. Montanaro i com aquesta dieta pot variar amb la cria de gallines.

Així doncs, es presenta el menú d'un dia quotidià de qualsevol de nosaltres amb el càlcul nutricional corresponent d'aquest. Es reparteix també el tríptic sobre l'alimentació que explica quina és la funció del que ens aporta l'alimentació i es fa una breu explicació. Seguidament, es presenta el menú d'un dia d'una família de la Comisión Vecinal Calle Tres de Febrero-San Blas: llegums, iuca/mandioca, cacauets i verdures. Tot seguit, amb els mateixos grups creats en l'activitat anterior han de fer el càlcul nutricional en aquest segon menú: valor energètic (kcal), proteïnes, hidrats de carboni i greixos. Per poder fer aquests càlculs, compten amb l'ajuda d'un ordinador portàtil i els recursos facilitats per les següents webs:

- http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/recom_composic.htm
- <http://www.inan.gov.py/tabla/index.php>
- <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/legumbres-y-tuberculos/2003/12/18/92848.php>
- <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/>
- <http://www.fatsecret.com.ar/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/>

Un cop el grups tenen els valors nutricionals de cada menú, es proposa calcular percentatges en relació a les necessitats energètiques diàries d'una persona del grup:

- Noies i nois entre 15 i 18 anys: 2.200kcal.
- La proporció d'energia en una dieta equilibrada hem d'obtenir-la de la manera següent:
 - Hidrats de carboni: 50-55%
 - Proteïnes: 15-20%
 - Grasses/lípids: 25-30%

TANCAMENT

Per acabar, buscar algun material de suport (text, multimèdia) que parli com afecta la nutrició a l'aprenentatge o altres àmbits de la vida o part del documental "Sobreviure a la nevera" (<http://www.ccma.cat/tv3/alcanta/Sense-ficcio/Sobreviure-a-la-nevera/video/5464431/>).

HOMO CONSUMUS https://www.youtube.com/watch?v=LX_0YJmdE7A

ISLA DE LAS FLORES https://www.youtube.com/watch?v=TleU7_yqrpc