



¡Comemos lo que sabemos!

Una propuesta para integrar huerto, comedor y aula en el centro y con el entorno

Ejemplificación curricular
5º y 6º de primaria

¡COMEMOS LO QUE SABEMOS!

UNA PROPUESTA PARA INTEGRAR HUERTO, COMEDOR Y AULA EN EL CENTRO Y CON EL ENTORNO

Ejemplificación curricular. 5º y 6º de Primaria

Editan:



Calle Floridablanca 66-72, local 5
08015 Barcelona
Tel. • 93 423 70 31 • Fax 93 423 18 95
educacio.cat@vsf.org.es
justiciaalimentaria.org • www.alimentacion.net

Autora: Gema Celorio Díaz
Revisión: Patricia Gómez Ruiz y
Amaia del Río Martínez

Financia:



Zubiria Etxea. UPV/EHU
Avda. Lehendakari Agirre, 81 • 48015 Bilbao
Tel. 94 601 70 91 • Fax: 94 601 70 40
hegoa@ehu.eus

Biblioteca del Campus de Álava. UPV/EHU
Nieves Cano, 33 • 01006 Vitoria-Gasteiz
Tel. • Fax: 945 01 42 87
gema_celorio@ehu.eus
www.hegoa.ehu.es

Diseño e ilustración: Laura Fernández Blanco
Impresión: Gráficas Uncilla
ISBN: 978-84-16257-46-1
Depósito legal: BI-02422-2019

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Hegoa y VSF-Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España
Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Si quieres imprimir algún apartado de esta publicación, tienes el pdf disponible en: <https://www.alimentacion.net/es/recursos/%C2%A1comemos-lo-que-sabemos-una-propuesta-para-integrar-huerto-comedor-y-aula-en-el-centro-y>



¡Comemos lo que sabemos!

Una propuesta para integrar huerto, comedor y aula en el centro y con el entorno

Ejemplificación curricular
5º y 6º de primaria

ÍNDICE

Índice de cuadros	6
Índice de figuras	7
Presentación	8
Introducción	10
Objetivo general	11
Concreción curricular	12
Competencias/elementos transversales.....	14
Competencias clave/disciplinares.....	15
Objetivos de etapa por comunidades. Correspondencia con la selección de contenidos por áreas y criterios de evaluación.....	18
Euskadi.....	18
Illes Balears.....	20
Catalunya.....	22
Comunitat Valenciana.....	24
Propuesta temática	26
Huerto. Aprendemos sobre la producción de alimentos.....	26
Comedor. Aprendemos sobre la transformación y el consumo de alimentos.....	27
Aula. Integramos lo aprendido para aprender los sistemas alimentarios.....	28
Entorno/Contexto local.....	29
Metodología	31
Desarrollo de la propuesta	35
Fase 1. Motivación.....	35
Acuerdo inicial.....	37
Fase 2. Ideas previas.....	39

Fase 3. Desarrollo del proyecto.....	42
Introducción.....	42
¿Qué tipo de fuentes podemos manejar?.....	43
¿Cómo sistematizamos la información?.....	44
¿Qué necesitamos saber?.....	45
Actividad continua a lo largo del proyecto.....	56
Fase 4. Comunicación de lo aprendido.....	57
Actividad final.....	57
Evaluación.....	62
Rúbrica de observación de género.....	63
Rúbrica de evaluación de competencias clave.....	65
Rúbrica de evaluación de contenidos.....	68
Rúbrica de evaluación del trabajo en grupo.....	71
Alumnado evalúa.....	74
Bibliografía y recursos.....	75
Anexos	77
1. Contrato pedagógico.....	77
2. Gastronomías del mundo. Peter Menzel.....	79

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Competencias/elementos transversales	14
Cuadro 2. Competencias clave/disciplinares	15
Cuadros 3 a 6. Objetivos de etapa por comunidades. Correspondencia con la selección de contenidos por áreas y criterios de evaluación	18
Cuadro 3. Euskadi	18
Cuadro 4. Illes Balears	20
Cuadro 5. Catalunya	22
Cuadro 6. Comunitat Valenciana	24
Cuadro 7. El valor de los comedores escolares ecológicos	28
Cuadro 8. Metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos	32
Cuadro 9. Sondeo de ideas previas	39
Cuadro 10. Ficha de información	44
Cuadro 11. Resumen de aprendizajes	57
Cuadro 12. Plan de actividades finales	58
Cuadro 13. Rúbrica de observación de género	63
Cuadro 14. Rúbrica de evaluación de competencias clave	65
Cuadro 15. Rúbrica de evaluación de contenidos	68
Cuadro 16. Rúbrica de evaluación del trabajo en grupo	71
Cuadro 17. Alumnado evalúa	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Integración huerto-comedor-aula en conexión con el entorno.....	26
Figura 2. Integración metodológica.....	31
Figura 3. ¿Qué sé del sistema alimentario?.....	45
Figura 4. El origen de los alimentos.....	54
Figura 5. Menú semanal saludable.....	60

PRESENTACIÓN

El proyecto *Comemos lo que sabemos* es una invitación a explorar la temática de la alimentación con el objetivo de darnos cuenta de que cuanto mejor conozcamos los efectos que se derivan de los distintos modelos alimentarios en mejores condiciones estaremos para tomar buenas decisiones en torno a la alimentación. Las buenas decisiones son aquellas que mejoran la calidad de nuestro entorno y nuestros ecosistemas y que benefician a las personas, a sus condiciones de trabajo y a sus posibilidades de llevar vidas dignas y saludables.

Esta ejemplificación curricular pretende ofrecer a las y los docentes un conjunto de sugerencias útiles para abordar la cuestión de la alimentación en los centros de Primaria desde una perspectiva transversal e interdisciplinar y con un enfoque amplio, crítico y transformador. Aunque la selección de contenidos y criterios de evaluación se ha realizado tomando en cuenta los diseños curriculares correspondientes a 5º y 6º de Primaria, no significa que -con las adaptaciones correspondientes- no se pueda abordar en otros cursos la temática de la alimentación sobre la que gira este documento.

Y lo llamamos ejemplificación curricular porque la idea es mostrar una posibilidad de trabajo flexible, de forma que cada docente pueda realizar las adaptaciones que considere pertinentes para contribuir desde su área al proyecto conjunto, pero, al tiempo, con las suficientes indicaciones y precisiones como para asegurar una determinada mirada al proceso de enseñanza-aprendizaje, a la coherencia con el enfoque de educación crítica y transformadora¹ y -por supuesto- a la comprensión de la temática elegida: alimentación justa, saludable y sostenible.

Se trata de un documento de naturaleza diferente a la de una unidad didáctica por lo que no sigue la estructura convencional basada en una secuencia de actividades (acompañadas eso sí de objetivos generales y específicos, secuenciación de contenidos, metodología, temporalización, materiales...) que permitiría detallar la intervención docente en el aula de principio a fin. Y es que, aunque responde a una organización interna similar, su objetivo es mostrar cómo es posible organizar un trabajo interdisciplinar, coordinado entre diferentes áreas a través de la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) para abordar la temática de la alimentación desde la integración del trabajo en el huerto, el comedor y el aula, y en conexión con el entorno.

Lo que sí proponemos es una estructura común. El alumnado tendrá que realizar en grupos un trabajo colaborativo para explorar las características de los sistemas alimentarios que desembocará en la identificación de propuestas para transitar hacia modelos más justos desde el punto de vista social y ambiental y que serán comunicadas a través de algunas actividades finales (mercado ecológico,

1 Remitimos al documento *Educación crítica transformadora. Marco teórico pedagógico para trabajar la soberanía alimentaria con enfoque de género en los centros de Primaria* que hemos desarrollado en el marco del programa *Alimentacción*, donde se detalla qué entendemos por dicho enfoque. Disponible en: <https://www.alimentacion.net/es/recursos/educación-crítica-y-transformadora-marco-teórico-pedagógico-para-integrar-la-soberanía>

showcooking y menú saludable) para presentar el trabajo realizado al conjunto del centro, a las familias y a los agentes del entorno.

Este documento se inscribe en el conjunto de recursos que se ofrecen dentro del programa **Alimentación** que impulsan conjuntamente Justicia Alimentaria y Hegoa. Con esta iniciativa se busca generar conciencia crítica y promover la acción educativa ante las consecuencias sociales, económicas y ambientales que provoca nuestro modelo alimentario (producción, distribución, comercialización y consumo) gestionado bajo el capitalismo neoliberal y mercantil.

Además junto a ello, la idea es extender otros modelos alternativos, cualitativamente relevantes, basados en los principios de la soberanía alimentaria con perspectiva de género, que defienden el derecho de los pueblos y de las comunidades a tomar decisiones sobre su propio sistema alimentario. Se trata de que todas las personas accedan a una alimentación sana, saludable y sostenible y a unas condiciones de vida dignas; transitando hacia sociedades más justas y hacia patrones de producción y consumo que no solo minimicen el impacto sobre el planeta sino que contribuyan también a la regeneración de los ecosistemas.

El programa **Alimentación** se está desarrollando en 4 territorios: Menorca (Illes Balears); Valencia (Comunitat Valenciana), Catalunya y Euskadi. Por estos motivos la ejemplificación ha tomado en consideración los decretos curriculares de estas comunidades para organizar contenidos y competencias. También hemos tenido en cuenta las unidades didácticas que diversos participantes del programa han producido e implementado a fin de que se entienda que esta ejemplificación no supone un modelo diferente sino una propuesta que las incluye para tomarlas como referencia en distintas fases del proceso. En cualquier caso, como veremos, existen similitudes que entendemos que pueden dar sentido a la utilización de la ejemplificación curricular fuera también de estos territorios y/o agentes de la Red de **Alimentación**.

INTRODUCCIÓN

La cuestión de la alimentación interesa al conjunto de la sociedad porque tenemos que comer para vivir y porque el tipo de dieta, la variedad y calidad de los alimentos influyen en el desarrollo físico y psíquico de las personas y, por supuesto, en su salud. Pero, alrededor de la alimentación, en nuestros contextos de sociedades altamente urbanizadas e hiperconsumistas, debemos tomar en consideración otra serie de procesos que determinan cómo de saludables son nuestros hábitos alimentarios, cuánto de dignas son las vidas de las personas que se ocupan de la producción de alimentos y cuánto de sostenibles son los modelos alimentarios actuales para las comunidades humanas y para el planeta en su conjunto.

Hablamos de sostenibilidad de la vida para aludir a un enfoque que pone en el cuidado de las personas, de los seres vivos en general y del planeta su atención prioritaria. La apuesta por este enfoque nos obliga a considerar la perspectiva de género para, desde la consideración de que han sido las mujeres quienes se han ocupado históricamente del cuidado de la vida, definir cómo podemos -y debemos- promover la incorporación corresponsable de los hombres a esta tarea.

Adoptar el enfoque de sostenibilidad de la vida nos resulta útil también para contrastar las consecuencias que se derivan de los modos de producción de alimentos y de las pautas de consumo propios de las sociedades globalizadas -y de los modelos industriales de alto impacto social y ambiental que las caracterizan-, con otras alternativas posibles que centran su atención en las personas y en el planeta, en la justicia, en el derecho a la alimentación y en la sostenibilidad.

Pobreza, exclusión, desigualdad, desplazamientos forzados, defensoras de derechos amenazadas, agotamiento de tierras, deforestación, despoblamiento rural, pérdida de biodiversidad, alto consumo de energías fósiles y agua, pérdida de titularidad de las tierras, sistemas de producción altamente mecanizados que precisan poca mano de obra... son algunos de los problemas más críticos que derivan de un modelo alimentario que mira al mercado y que se orienta al lucro. Pero hay otros no menos preocupantes: impactos en la salud, enfermedades, malnutrición; dependencia de alimentos importados; feminización de la pobreza; homogeneización cultural, que atenta contra la rica diversidad con la que las diferentes sociedades han expresado sus preferencias, han conservado sus tradiciones alimentarias, han creado cultura a su alrededor; y un largo etcétera.

Todo ello configura un panorama crítico que es necesario enfrentar y al que urge sustituir por otras propuestas como las que representan los sistemas de producción -agroecológicos- y de consumo -responsable y local- que no solo favorecen la sostenibilidad de la vida sino que contribuyen a la dinamización económica de los espacios rurales; al fortalecimiento comunitario a través de las redes que se establecen entre personas productoras y consumidoras; a la equidad entre mujeres y hombres; a la corresponsabilidad en la asunción de las tareas de cuidado; al enriquecimiento cultural que supone recuperar las tradiciones propias

en torno a la alimentación y a la preservación de la biodiversidad característica de los territorios en los que habitamos.

Creemos que el tema de la alimentación, abordado desde una perspectiva global, constituye un núcleo relevante de trabajo que -desde una propuesta integral, interdisciplinar y diversa- nos permitirá explorar su alta potencialidad educativa.

OBJETIVO GENERAL

Esta ejemplificación curricular pretende suscitar el interés del alumnado hacia la problemática de la alimentación desde una doble perspectiva. Por un lado, la reflexión sobre sus hábitos alimentarios, para que conscientemente puedan optar por dietas saludables. Por otro, su vinculación con un marco interpretativo más amplio, de forma que contribuya al desarrollo de una conciencia crítica en torno a los efectos que los modelos alimentarios al uso tienen sobre la salud de las personas y del planeta, sobre las condiciones de vida de las y los campesinos y de las comunidades, en general.

Abordar en el marco escolar la interrelaciones entre el huerto, el comedor y el aula, nos da la oportunidad de que los chicos y chicas puedan comprender mejor los procesos de producción de alimentos, transformación y consumo de una manera práctica, activa y consistente y de hacerlo además en estrecho vínculo con los contenidos curriculares que deben articular su proceso de aprendizaje.

CONCRECIÓN CURRICULAR

En este apartado presentamos las interrelaciones que se pueden establecer entre las diferentes competencias, objetivos, áreas, bloques de contenido y criterios de evaluación especificados en los decretos que regulan la etapa en cada uno de los cuatro territorios donde se desarrolla el programa de **Alimentación** (Catalunya, Euskadi, Comunitat Valenciana e Illes Balears).

En todos los casos hemos realizado una selección y, con el objetivo de hacer más visible la contribución del enfoque de soberanía alimentaria con enfoque de género a los aprendizajes esperados, hemos adaptado los criterios de evaluación a esa temática.

La selección de 3 áreas no significa en ningún caso, que sean las únicas que contribuyen a la comprensión de la temática y al logro de los objetivos y competencias señalados. De hecho sería interesante que, tomando en cuenta las sugerencias contenidas en este texto, docentes de otras áreas -incluso de otros cursos o de otros ciclos- se animaran a participar en esta propuesta interdisciplinar.

De la misma manera que tendrán que ser las profesoras y profesores quienes decidan finalmente qué contenidos concretos van a trabajar y que objetivos y competencias de todas las señaladas van realmente a desarrollar y evaluar.

Insistimos en que esta propuesta es una ejemplificación, una posible guía entre otras muchas que podrían plantearse.

Explicamos a continuación los cuadros que siguen y que recogen la lógica de la concreción curricular que hemos elaborado.

▶ **Cuadro 1. Competencias/elementos transversales.** En el cuadro, se recoge el enunciado que recibe cada uno de estos ítems, referido a esos cuatro territorios. En algunas de estas comunidades, se distingue entre competencias y elementos transversales, sin embargo, hemos optado por presentar una síntesis que nos permite visualizar la estructura y, dentro de ellas, los elementos comunes.

▶ **Cuadro 2. Competencias clave/disciplinares.** En este caso, recogemos las competencias clave/disciplinares (que con ligeras variaciones en la denominación, aparecen en los decretos curriculares de los cuatro territorios) y señalamos los criterios de evaluación que resultan pertinentes para esta ejemplificación, adecuando su formulación a la temática elegida.

▶ **Cuadros 3 a 6. Objetivos de etapa. Correspondencia con la selección de contenidos por áreas y criterios de evaluación.** Se establece -para cada uno de los cuatro territorios² y de las tres áreas sobre las que se realiza la ejemplificación (Primera Lengua Extranjera, Ciencias Sociales y Educación Física)- la correlación entre los objetivos de etapa por áreas, los bloques de contenido y los criterios de evaluación seleccionados³.

2 La organización de la etapa varía de unas comunidades a otras. Euskadi e Illes Balears establecen dos ciclos, el primero abarca los cursos 1º a 3º y el segundo los cursos 4º a 6º. Catalunya, cuenta con tres ciclos: inicial, comprende los cursos 1º y 2º; medio, 3º y 4º y superior 5º y 6º. Por último, en la Comunitat Valenciana no se establecen ciclos, los cursos se suceden de 1º a 6º.

3 Dada la variabilidad a la que aludimos en la nota a pie de página precedente. La selección de contenidos y criterios de evaluación se ha realizado siempre sobre el ciclo o curso superior (6º en algunos casos, 5º y 6º en otros).

Cuadro 1. Competencias/elementos transversales

	CATALUNYA	EUSKADI	COMUNITAT VALENCIANA	ILLES BALEARS
Competencias comunicativas	Competencia comunicativa lingüística y audiovisual.	Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital.	Fomento de la lectura. Comprensión lectora. Expresión oral y escrita. Comunicación audiovisual.	Comprensión lectora. Expresión oral y escrita. Comunicación audiovisual.
	Competencia artística y cultural.			
Competencias metodológicas	Tratamiento de la información y competencia digital.	Competencia para aprender a aprender y para pensar.	Tecnologías de la información, y de la comunicación.	Tecnologías de la información, y de la comunicación.
	Competencia matemática.			
	Competencia de aprender a aprender.			
Competencias personales	Competencia de autonomía.	Competencia para la iniciativa y el espíritu emprendedor.	Emprendimiento.	Emprendimiento.
Competencias específicas centradas en convivir y habitar el mundo	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.	Competencia para aprender a ser. Competencia para convivir.	Educación cívica y constitucional.	Educación cívica y constitucional.
	Competencia social y ciudadana.			
DEFINICIÓN COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
<p>Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital. Utilizar de forma complementaria la comunicación verbal, la no verbal y la digital para comunicarse de manera eficaz y adecuada en situaciones personales, sociales y académicas.</p> <p>Competencia para aprender a aprender y para pensar. Disponer de los hábitos de estudio y de trabajo, de las estrategias de aprendizaje y del pensamiento riguroso, movilizándolo y transfiriendo lo aprendido a otros contextos y situaciones, para poder organizar de forma autónoma el propio aprendizaje.</p> <p>Competencia para convivir. Participar con criterios de reciprocidad en las distintas situaciones interpersonales, grupales y comunitarias, reconociendo en la otra persona los mismos derechos y deberes que se reconocen para uno/a mismo/a, para contribuir tanto al bien personal como al bien común.</p>				
<p>Competencia para la iniciativa y el espíritu emprendedor. Mostrar iniciativa gestionando el proceso emprendedor con resolución, eficacia y respeto de los principios éticos en los distintos contextos y situaciones personales, sociales, académicas y laborales, para poder transformar las ideas en actos.</p> <p>Competencia para aprender a ser. Reflexionar sobre los propios sentimientos, pensamientos y acciones que se producen en los distintos ámbitos y situaciones de la vida, reforzándolos o ajustándolos, de acuerdo con la valoración sobre los mismos, para así orientarse, mediante la mejora continua, hacia la autorrealización de la persona en todas sus dimensiones.</p>				

Fuente: Elaboración propia a partir de los decretos curriculares correspondientes a cada uno de los cuatro territorios. Definición de competencias transversales tomada del *Plan Heziberri 2020* (Dpto. Educación de Gobierno Vasco).

Cuadro 2. Competencias clave/disciplinares

COMUNES A LOS 4 TERRITORIOS	VINCULACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON EL ENFOQUE DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
<p>Competencia en comunicación lingüística.</p> <p>Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.</p>	<p>Comprender textos sencillos en diferentes formatos (orales, escritos, audiovisuales..) que aborden la problemática de la alimentación desde diferentes puntos de vista.</p> <p>Establecer, a través del trabajo en torno a la alimentación, intercambios comunicativos con:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. la propia comunidad educativa -familias, compañeros y compañeras...- y ii. los agentes sociales del entorno -personas productoras, mercado local, pequeño comercio, grupos de consumo...-, para compartir las propuestas resultantes de las actividades desarrolladas en el aula, el huerto escolar y el comedor en relación con una alimentación sana, justa y sostenible. <p>Expresar en la lengua extranjera los contenidos relacionados con la alimentación mediante un discurso sencillo, pero claro y bien estructurado.</p> <p>Utilizar un lenguaje inclusivo, no sexista en todas las modalidades de comunicación.</p>
<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanas.</p>	<p>Aplicar procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas vinculados con la problemática de la alimentación, utilizando y controlando las fases del método de trabajo científico (preguntas, planteamientos, uso de variables y cálculos sencillos, argumentos razonados...). Por ejemplo, para entender por qué es mejor una alimentación basada en productos locales que otra basada en alimentos kilométricos y ultraprocesados.</p> <p>Seleccionar y utilizar los procedimientos matemáticos adecuados para calcular, representar e interpretar la realidad (por ejemplo, para preparar el diseño, tamaño y distribución del huerto).</p> <p>Reconocer y valorar el papel de las mujeres en todo lo relacionado con la alimentación. Explorar el conocimiento científico que las mujeres han desarrollado para solventar problemas y/o mejorar situaciones relacionadas con la alimentación.</p>

COMUNES A LOS 4 TERRITORIOS	VINCULACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON EL ENFOQUE DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
<p>Competencia digital.</p> <p>Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir e intercambiar información.</p>	<p>Crear contenidos sobre temas relacionados con la alimentación (productos de temporada, alimentos frescos, menús saludables, huerto ecológico...) mediante el uso de medios digitales: esquemas, podcast, carteles, trípticos, cómics...; y en diversos formatos: texto, imágenes, video, audio...</p>
<p>Aprender a aprender.</p> <p>Requiere que el/la estudiante desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.</p>	<p>Tener disposición para mejorar las capacidades de exposición y comunicación oral, escrita, audiovisual y digital, para utilizar argumentos contrastados en los coloquios y debates.</p> <p>Escuchar otras opiniones y tener apertura para modificar su propio punto de vista.</p> <p>Mantener la curiosidad para plantearse preguntas, para identificar y valorar la diversidad de respuestas, desarrollar las estrategias necesarias para tomar decisiones lo más justas posible tras sopesar los aspectos positivos y negativos.</p> <p>Aprovechar el espacio colaborativo que supone el trabajo de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) para: a) participar activamente, fortalecer la relación con las/los demás, y mejorar las capacidades de comunicación y b) observar y aprender de las diferentes estrategias de aprendizaje desplegadas por los compañeros y compañeras asociadas al trabajo en torno a la problemática de la alimentación.</p>
<p>Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.</p>	<p>Abordar la problemática de la alimentación desde su propia experiencia, valorándola de manera crítica para identificar las consecuencias que tienen nuestros hábitos de consumo tanto en el entorno local como a nivel global.</p> <p>Explicar la influencia del comportamiento humano en el medio natural, identificando el uso sostenible de los recursos naturales y proponiendo algunas medidas necesarias para garantizar la producción de alimentos saludables, especificando sus efectos positivos.</p> <p>Entender el funcionamiento del ciclo producción-consumo de alimentos para introducir el concepto de derecho a una alimentación saludable, justa y sostenible, mediante actividades que vinculan el huerto escolar, el comedor y el aula.</p> <p>Identificar los cambios individuales que pueden asumir como ciudadanas y ciudadanos para desarrollar un comportamiento consciente y responsable, y que implicarán modificación de pautas de alimentación, de consumo, de relación con otras personas, etc.</p> <p>Proponer e involucrarse en iniciativas dirigidas al propio centro escolar y a las familias que favorezcan la implicación colectiva en acciones encaminadas a transformar los hábitos de consumo relacionados con la alimentación hacia otros modelos más justos, saludables y sostenibles.</p>

COMUNES A LOS 4 TERRITORIOS	VINCULACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON EL ENFOQUE DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
<p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos.</p>	<p>Seleccionar un problema relacionado con los contenidos de trabajo en torno a la alimentación en busca de soluciones asumibles individual y colectivamente.</p> <p>Transformar ideas en acciones de manera creativa, realista y ajustada a las necesidades del contexto.</p> <p>Imaginar, diseñar y llevar a cabo iniciativas relacionadas con la problemática de la alimentación que impliquen compromisos/acciones de sensibilización, de toma de conciencia y de cambio de actitudes a favor de un consumo justo y responsable.</p>
<p>Conciencia y expresiones culturales. Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.</p>	<p>Acercarse a diferentes culturas gastronómicas mediante el contraste de la cultura local con otras de otros territorios -del Estado español y/o del mundo-.</p> <p>Visibilizar de manera explícita el papel de las mujeres en la alimentación.</p> <p>Participar de forma equitativa -no estereotipada por roles de género- en las actividades desarrolladas en el huerto, comedor, aula y centro educativo.</p>
<p>Competencia motriz. Afrontar de forma autónoma, crítica, creativa y expresiva las diversas situaciones del ámbito motor para adquirir los hábitos de la práctica de actividades físicas y deportivas que ayuden a la consecución del bienestar integral mediante un estilo de vida saludable.</p>	<p>Integrar en la vida cotidiana de forma consciente la actividad física, en cualquiera de sus expresiones, como un elemento indispensable para el cuidado y la mejora de la salud en su integridad y el disfrute de una vida equilibrada.</p> <p>Ser consciente de los beneficios que aporta una alimentación saludable al desarrollo de una vida plena, en armonía con otras personas y con el entorno.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Cuadros 3 a 6. Objetivos de etapa por comunidades. Correspondencia con la selección de contenidos por áreas y criterios de evaluación

Cuadro 3. Euskadi			
ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primera Lengua Extranjera	1. Comprender discursos orales, escritos y audiovisuales, procedentes de situaciones de comunicación propias del entorno escolar, relacionados con sus experiencias e intereses, e interpretarlos para responder eficazmente a diferentes situaciones comunicativas.	Comunicación oral. Escuchar, hablar y conversar (B2).	B2.1 Comprender textos orales en diferentes soportes, reconociendo e interpretando el sentido global y seleccionando información pertinente para la tarea propuesta. B2.3 Participar de manera simple y comprensible en situaciones interactivas habituales que requieran un intercambio directo de información, respetando las normas del intercambio comunicativo.
	2. Expresarse e interactuar oralmente y por escrito con actitud respetuosa y de cooperación para responder con adecuación, coherencia y corrección suficientes a necesidades comunicativas habituales sobre temas previamente tratados en el aula y con la ayuda de modelos.	Comunicación escrita. Leer y escribir (B3).	B3.4 Comprender e interpretar textos escritos breves, sencillos y sobre temas conocidos, de ámbitos próximos a la experiencia del alumno, captando el sentido global y algunas de las ideas principales. B3.6 Producir textos escritos cortos y sencillos diversos relacionados con las actividades habituales del aula, sobre temas académicos o de interés personal mostrando un nivel aceptable de adecuación, cohesión y corrección.
Educación Física	5. Utilizar la lengua extranjera para descubrir otras realidades y otras culturas mostrando una actitud positiva de comprensión, respeto y colaboración. 6. Utilizar, de manera guiada, las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información, comunicarse y cooperar en la lengua extranjera.	Actividad física y salud (B4).	B4.8 Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo, en los hábitos posturales y alimentarios, evitando el consumo de drogas y la realización de conductas que puedan generar adicciones comportamentales.
	6. Valorar positivamente la práctica habitual, regular y moderada, de actividad física, para manifestar una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud. 7. Participar en actividades físicas compar-tiendo proyectos que fomenten las relaciones grupales construyendo las bases para una cultura del ocio enriquecedora.		

Cuadro 3. Euskadi			
ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Ciencias Sociales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer y apreciar la pertenencia a grupos sociales y culturales con características propias, manteniendo actitudes de respeto hacia las demás identidades, culturas y pueblos y la necesidad del respeto a los Derechos Humanos. 2. Participar en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, cooperativo, solidario y constructivo, desarrollando la responsabilidad hacia el trabajo común para contribuir solidariamente a la comunidad sin discriminaciones de ningún tipo. 		
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Analizar algunas manifestaciones de la intervención humana en el medio físico y social, valorándolas críticamente desde parámetros de sostenibilidad, con el fin de adoptar un comportamiento en la vida cotidiana de defensa, recuperación y conservación del medio ambiente y del patrimonio histórico y cultural. 6. Identificar, plantearse y resolver interrogantes y problemas relacionados con elementos significativos del contexto geográfico, social e histórico del entorno, utilizando estrategias y herramientas para buscar y compartir la información y los conocimientos, formulando conjeturas con el fin de explorar soluciones alternativas. 	<p>El mundo en que vivimos y su conservación (B2).</p>	<p>B2.17 Explicar la influencia del comportamiento humano en el medio natural, identificando el uso sostenible de los recursos naturales proponiendo una serie de medidas necesarias para el desarrollo territorial sostenible de las sociedades, especificando sus efectos positivos.</p>

Fuente: Elaboración propia a partir del *Currículo de la Educación Básica Plan Heziberrri 2020*. Comunidad Autónoma del País Vasco, 2015. Disponible en: http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberrri_2020/es_2_proyec/adjuntos/EB_curriculo_completo.pdf

Cuadro 4. Illes Balears

ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primera Lengua Extranjera	<p>6. Desarrollar la competencia en comunicación lingüística oral y escrita para comunicarse e interactuar con los otros, aprender, expresar las opiniones, transmitir las riquezas culturales y satisfacer las necesidades personales.</p> <p>7. Aprender a usar con progresiva autonomía los medios convencionales, los medios audiovisuales, la biblioteca y las tecnologías de la información y la comunicación como instrumentos para comunicarse y para aprender la lengua extranjera.</p>	<p>Comprensión de textos orales (B1).</p> <p>Producción de textos orales: expresión e interacción (Speaking) (B2).</p> <p>Producción de textos escritos: expresión e interacción (Writing) (B4).</p>	<p>B1.1 Identificar el sentido general [...] de cuestiones comunes y específicas relacionadas con las propias experiencias, necesidades e intereses en contextos cotidianos previsible o relativos a áreas de necesidad inmediata en el ámbito personal, público y educativo.</p> <p>B2.3 Conocer aspectos socioculturales y sociolingüísticos básicos, concretos y significativos, y aplicar estos conocimientos a una producción oral adecuada al contexto, respetando las convenciones comunicativas más elementales.</p> <p>B2.6 Conocer y emplear un repertorio limitado de léxico oral de uso frecuente en situaciones cotidianas y temas habituales y concretos relacionados con los propios intereses, experiencias y necesidades.</p> <p>B4.1 Construir textos muy cortos y sencillos [...] para hablar de una/uno mismo, del entorno inmediato y de aspectos de la vida diaria, en situaciones familiares y previsible.</p>
Educación Física	<p>1. Conocer, aceptar y valorar el propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento y la actividad física como medio de aprendizaje y diversión, de conocimiento personal y de sentirse bien con un mismo y con los otros.</p> <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar y manifestar una actitud responsable hacia un mismo, hacia los otros y hacia el entorno, y reconocer los efectos del ejercicio físico, del descanso, de la higiene, de la alimentación, de la relajación y de los hábitos de postura sobre la salud.</p>	<p>Actividad física y salud (B4).</p>	<p>B4.1 Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, y manifestar una actitud responsable hacia una/uno mismo.</p>

Cuadro 4. Illes Balears			
ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Ciencias Sociales	<p>4. Ser críticos con la intervención humana en el medio, aprender de qué manera la vida humana afecta el entorno y adquirir hábitos y actitudes de defensa y recuperación del medio ambiente, así como del patrimonio cultural de nuestra comunidad y del Estado español.</p> <p>7. Identificar, plantearse y resolver interrogantes y cuestiones relacionados con elementos significativos del entorno, utilizando estrategias de investigación y tratamiento de la información, formulación y comprobación de conjeturas, exploración de soluciones alternativas y reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje, utilizando también las competencias comunicativas propias del área (descripción, explicación, justificación, interpretación y argumentación).</p> <p>9. Participar en la elaboración y la evaluación de trabajos de investigación relacionados con aspectos relevantes del entorno social y cultural, con la conservación del medio y del patrimonio y con las acciones solidarias tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>El mundo que nos rodea (B2).</p>	<p>B2.17 Explicar la influencia del comportamiento humano en el medio natural, identificar el uso sostenible de los recursos naturales, proponer una serie de medidas necesarias para el desarrollo sostenible de las sociedades y especificar los efectos positivos.</p> <p>B2.18 Explicar las consecuencias que tienen nuestras acciones sobre el clima y el cambio climático.</p>

Fuente: Elaboración propia a partir del *Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Primària a les Illes Balears*. Disponible en: http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/versio_consolidada/Versio_consolidada_Decret_322014_primaria.pdf

Cuadro 5. Catalunya			
ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA (expresados como competencias)	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Área de Lengua Extranjera. Inglés	<ol style="list-style-type: none"> Obtener información básica y comprender textos orales, sencillos o adaptados, de la vida cotidiana, de los medios de comunicación y del ámbito escolar. Aplicar estrategias para obtener información básica y comprender textos escritos sencillos o adaptados de la vida cotidiana, de los medios de comunicación y del ámbito escolar. Planificar textos sencillos a partir de la identificación de los elementos más relevantes de la situación comunicativa. 	<p>Dimensión oral (B1).</p>	<p>B1.1 Captar el mensaje global y específico de producciones e interacciones orales variadas procedentes de diferentes contextos relacionados con los alumnos y su entorno más próximo.</p> <p>B1.5 Hacer pequeñas exposiciones orales individuales o en grupo de temas relacionados con las diferentes áreas del conocimiento.</p>
		<p>Dimensión lectora (B2).</p>	<p>B2.6 Comprender el sentido global y la información específica de textos escritos de tipología diversa y en diferentes apoyos y formatos.</p>
Educación Física	<ol style="list-style-type: none"> Mostrar hábitos saludables en la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Valorar la práctica habitual de la actividad física como factor beneficioso para la salud. 	<p>Dimensión escrita (B3).</p>	<p>B3.7 Elaborar textos escritos sencillos tanto en apoyo papel como digital según un modelo y teniendo en cuenta el destinatario, el tipo de texto y la finalidad comunicativa.</p> <p>B3.16 Usar un lenguaje no discriminatorio y respetuoso con los otros y ser crítico con los prejuicios racistas, sexistas, religiosos y clasistas.</p>
		<p>Dimensión hábitos saludables (B2).</p>	<p>B2.4 Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica de ejercicio físico correctay habitualyla mejora de la salud.</p>

Cuadro 5. Catalunya			
ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA (expresados como competencias)	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Conocimiento del Medio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plantearse preguntas sobre el medio, utilizar estrategias de búsqueda de datos y analizar resultados para encontrar respuestas. 4. Analizar paisajes y ecosistemas teniendo en cuenta los factores sociales y naturales que los configuran, para valorar las actuaciones que les afectan. 5. Valorar problemas sociales relevantes interpretando las causas y las consecuencias para plantear propuestas de futuro. 6. Adoptar hábitos sobre alimentación, actividad física y descanso con conocimientos científicos, para conseguir el bienestar físico. 11. Adoptar hábitos sobre la adquisición y uso de bienes y servicios, con conocimientos científicos y sociales para promover un consumidor responsable. 12. Participar en la vida colectiva a partir de valores democráticos, para mejorar la convivencia y para favorecer un entorno más justo y solidario. 	<p>Conocimiento del medio natural (B2).</p>	<p>B2.4 Planificar y llevar a cabo experiencias sencillas sobre algunos fenómenos físicos y químicos de la materia: plantearse hipótesis, seleccionar el material necesario, registrar los resultados y comunicar las conclusiones con diferentes lenguajes por medios convencionales y con el uso de las tecnologías de aprendizaje y conocimiento.</p> <p>B2.5 Planificar y realizar proyectos de construcción de algunos objetos, maquetas y aparatos sencillos, seleccionando los materiales pertinentes, demostrando responsabilidad en las tareas individuales y actitud cooperativa para el trabajo en grupo y velando por la propia seguridad y la de los otros.</p>
			<p>Conocimiento del medio social y cultural (B3).</p>

Fuente: Elaboración propia a partir del *Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària en Catalunya*. Disponible en: <http://portaladogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf>

Cuadro 6. Comunitat Valenciana

ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA (No aparecen especificados por área, de forma que hemos seleccionado de los generales de etapa solo aquellos que tienen una vinculación más directa con esta ejemplificación curricular)	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primera Lengua Extranjera. Inglés	<p>a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.</p> <p>f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.</p>	Comprensión de textos orales (B1).	<p>B1.4 Identificar, de manera autónoma, un repertorio de léxico de alta frecuencia contextualizado en situaciones cotidianas, habituales y concretas relacionadas con los propios intereses, experiencias y necesidades.</p>
		Producción de textos orales: expresión e interacción (B2).	<p>B2.1 Interactuar sobre temas familiares, cotidianos, de su interés o experiencia, de forma autónoma [...] para iniciar, mantener o concluir una conversación cara a cara o por medios técnicos, de un modo comprensible, con el uso de patrones sonoros, acentuados, rítmicos y de entonación básicos.</p>
		Comprensión de textos escritos (B3).	<p>B3.1 Identificar la función, el sentido general en cualquier tipo de formato, la información esencial y los puntos principales en textos escritos muy breves y sencillos en lengua estándar, con estructuras simples y léxico de uso muy frecuente, de forma impresa o digital sobre temas habituales relacionados con las propias experiencias e intereses en contextos relativos a los ámbitos personal, público y educativo.</p>
		Producción de textos escritos e interacción (B4).	<p>B4.1 Producir autónomamente textos escritos libres, de manera individual, cooperativa o por aproximación dialógica [...] para hablar de sí mismo, de su entorno más inmediato y de aspectos de su vida cotidiana, en situaciones familiares predecibles.</p>

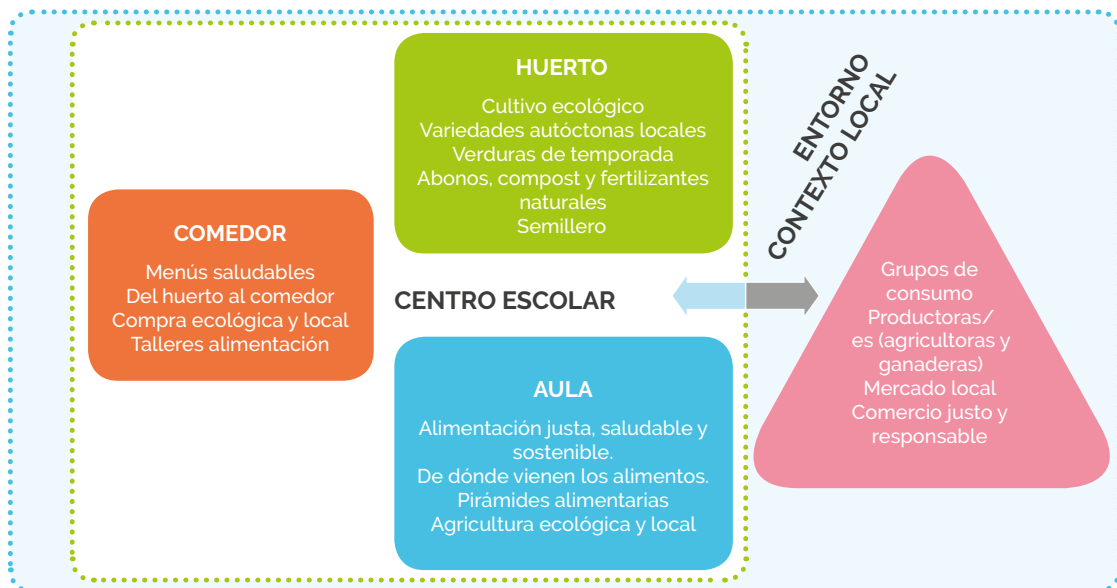
Cuadro 6. Comunitat Valenciana			
ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA (No aparecen especificados por área, de forma que hemos seleccionado de los generales de etapa solo aquellos que tienen una vinculación más directa con esta ejemplificación curricular)	BLOQUES DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Ciencias Sociales	<p>b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.</p> <p>h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.</p>	Vivir en sociedad (B3).	<p>B3.7 Relacionar la desigual distribución de los países productores de las principales materias primas y fuentes de energía y los países que las consumen con la creación de redes de transporte describiendo sus características en relación con el tipo de productos que se transportan (líquidos o sólidos, voluminosos o ligeros) y la distancia entre el lugar de producción y el de consumo a partir de mapas temáticos.</p> <p>B3.9 Identificar a través de la observación de la publicidad emitida en los medios de comunicación al destinatario del producto o servicio y el sesgo de la información para destacar sus cualidades, reconociendo que ello afecta a sus decisiones de compra y, por tanto, ser consciente de que ser crítico con la publicidad es una condición para un consumo responsable.</p>
	<p>k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p> <p>m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.</p>	Actividad física y salud (B4).	B4.1 Utilizar con autonomía, hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar.

Fuente: Elaboración propia a partir del *Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana*. Disponible en: https://www.docv.gva.es/portal/portal/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf

PROPUESTA TEMÁTICA

La propuesta temática se orienta a la generación de conocimiento crítico sobre los modelos alimentarios y al desarrollo de hábitos alimentarios coherentes con una alimentación saludable, justa y sostenible. El trabajo sobre el huerto, el comedor y el aula en una propuesta curricular integral nos va a permitir abordar los procesos de producción, transformación y consumo de alimentos, aprendizaje imprescindible para que chicos y chicas puedan comprender cómo funciona un sistema alimentario, sus procesos y sus impactos. Hacerlo, además, en conexión con el entorno, con sus agentes, y con experiencias de soberanía alimentaria contribuirá al desarrollo de la conciencia crítica necesaria para preguntarnos qué podemos hacer para contribuir al cambio de modelo.

Figura 1. Integración huerto-comedor-aula en conexión con el entorno



Fuente: Elaboración propia.

Huerto. Aprendemos sobre la producción de alimentos

Incluir el trabajo en torno al huerto escolar dentro de las actividades curriculares regulares en cualquiera de las disciplinas de 5º y 6º de Primaria, representa una excelente oportunidad para generar aprendizajes relevantes en el alumnado así como para desarrollar pensamiento crítico y capacidades propias de ciudadanas y ciudadanos activos y responsables.

El tema de la alimentación -que en el caso del huerto abordaremos desde la óptica de la producción ecológica, local y sostenible- permite a los chicos y chicas de estas edades establecer conexiones de cierta complejidad entre los

hábitos alimentarios propios -de ellas y sus familias- y las consecuencias que se derivan de los mismos, no solo en el terreno de la salud, sino también en el ámbito de la justicia social y ambiental.

Y al hacerlo además desde la experimentación, la observación y la manipulación, procedimientos todos ellos que aumentan el interés y la motivación del alumnado, se conseguirá una mayor implicación en esta propuesta de aprendizaje en torno a la alimentación justa, sostenible y saludable.

El huerto escolar es un instrumento que nos va a permitir construir un conocimiento crítico, interdisciplinar e integrado en torno a algo tan necesario para garantizar la sostenibilidad de la vida como es la atención al tipo de alimentación que incorporamos en nuestros ritmos cotidianos, en la escuela (con el trabajo propuesto también para el comedor y dentro del aula) y fuera de ella, al implicar a las familias y al estudiar y conectar con el entorno local.

Comedor. Aprendemos sobre la transformación y el consumo de alimentos

El comedor de la escuela da un importante servicio a las familias al facilitar a las niñas y niños el acceso a la principal comida del día. En demasiadas ocasiones, se le otorga un papel secundario, como lugar a donde acude el alumnado exclusivamente para alimentarse y nada más.

Sin embargo, se trata de un servicio que se ofrece en el marco de un centro escolar por lo que es importante resaltar la función pedagógica que, de hecho, cumplen los comedores escolares porque en la medida en que esta se reconozca y valore, el papel del comedor puede resultar complementario de la actividad educativa que se desarrolla en los centros y perfectamente integrado en su proyecto educativo y curricular.

Es más, de esta manera podemos ampliar el foco y ver el comedor escolar como un núcleo con capacidad para articular a los diferentes agentes del medio educativo y social: familias, alumnado, profesorado, personal de cocina y comedor, educadores y educadoras, productoras y productores...

Cuando se parte de este enfoque podemos abordar educativamente no solo todo lo que tiene relación con la creación de unos buenos hábitos alimentarios y con la incorporación de una dieta variada con productos locales, frescos, de temporada, ecológicos... sino también la relación que tiene la alimentación con el cuidado de las personas y del entorno, las conexiones que existen entre el sistema alimentario y la justicia social y ambiental, a nivel local y global, los hábitos culturales en relación con la comida, el papel histórico y actual de las mujeres en la alimentación y un largo etcétera.

Cuadro 7. El valor de los comedores escolares ecológicos

<p>CONTRIBUIMOS AL EQUILIBRIO NUTRICIONAL</p>	<p>Porque la implantación de una alimentación ecológica en los comedores escolares también implica necesariamente la revisión de los menús con el objetivo de incorporar un nivel óptimo de legumbres, verduras y frutas y, si es necesario, eliminar el exceso de fritos, proteína animal y bollería industrial, beneficiando así la salud de los niños.</p>
<p>REFORZAMOS LA EDUCACIÓN DE LA COMUNIDAD ESCOLAR Y FOMENTAMOS EL TRABAJO EN EQUIPO</p>	<p>Por un lado, este modelo de comedor nos lleva a reforzar los valores que propone el proyecto educativo de la escuela, valores de los que participan otros agentes vinculados al proyecto de comedor escolar ecológico, como por ejemplo los cocineros y cocineras, el campesino o la campesina que nos traen la fruta... Por otro lado, la diversidad de agentes implicados añade complejidad y riqueza al proyecto. El éxito de la experiencia depende del buen entendimiento entre todos ellos: campesinos/as y otros proveedores, gestores del comedor, personal docente, padres y madres, alumnado, monitoraje, profesionales de la cocina, entidades públicas, etc. Asimismo, la experiencia potencia trabajar las relaciones, así como la capacidad para establecer vínculos cooperativos y reunir diferentes esfuerzos y sensibilidades.</p>
<p>FOMENTAMOS EL DESARROLLO DEL ENTORNO RURAL</p>	<p>El consumo de alimentos de proximidad ecológicos ayuda al desarrollo del tejido rural de cada zona, puesto que, al ser los comedores escolares puntos de consumo constante a lo largo del curso, se incentiva una producción agrícola planificada y se posibilita el establecimiento de unos precios consensuados y razonables para ambas partes, así como unos volúmenes acordados de antemano.</p>
<p>PRESERVAMOS EL MEDIO AMBIENTE</p>	<p>La producción agraria ecológica tiene como objetivos, entre otros: respetar el medio agrario y los ciclos naturales –preservando la salud del suelo, el agua, los cultivos y los animales, así como el equilibrio entre ellos–; mantener y aumentar la biodiversidad; hacer un uso responsable de la energía y los recursos naturales; garantizar el bienestar animal y respetar el comportamiento propio de cada especie, y conservar y mejorar la riqueza de nuestro patrimonio agrario y paisajístico.</p>

Fuente: *Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica* (2010:15).

Aula. Integramos lo aprendido para comprender los sistemas alimentarios

Aunque toda la vida que se desarrolla en los centros escolares educa, el aula es el espacio en el que esa función se convierte en la razón de ser de todas las actividades que allí se despliegan. Así, en esta ejemplificación vamos a utilizar el aula como el lugar en el que articular y dar sentido a toda la programación para conectar el trabajo que se hace en el huerto escolar y en el comedor escolar con el que vamos a desarrollar en el aula, pero también con los agentes del contexto local.

A través de un proyecto interdisciplinar, abierto a otras áreas, pero especialmente enfocado a las áreas de Ciencias Sociales, Lengua Extranjera -inglés- y Educación Física, vamos a explorar contenidos y a desarrollar un plan de acción que permita a las chicas y chicos:

- ▶ Ampliar sus conocimientos en torno a la alimentación justa, saludable y sostenible (pobreza y desigualdad, ¿de dónde viene lo que comemos?, alimentos kilométricos, mujeres campesinas, ¿el precio justo?, ¿y qué pasa con el planeta?).
- ▶ Distinguir entre producción convencional y producción local y ecológica (energías fósiles-energías renovables; fertilizantes, abonos, plaguicidas -industriales o naturales/orgánicos-; productos de temporada, variedades locales, circuitos cortos de comercialización...).
- ▶ Ejercer un consumo responsable (distinguir entre alimentos naturales, frescos, procesados, ultraprocesados...).
- ▶ Disfrutar de una alimentación basada en productos locales de temporada a través de una dieta variada y saludable (derecho a la alimentación, soberanía alimentaria con enfoque de género...).
- ▶ Comprometerse en acciones de impacto en el centro escolar para aumentar la conciencia imprescindible para plantear la transición alimentaria hacia modelos más justos y sostenibles.

Entorno/contexto local

Tal y como sugiere el marco pedagógico en el que se inscribe esta ejemplificación curricular⁴, es imprescindible vincular la acción educativa que se desarrolla dentro de los centros escolares con el contexto local, con el entorno, en suma, con el territorio. De esta forma conectamos la experiencia local con la experiencia social para favorecer un aprendizaje situado, esto es, un aprendizaje que parte de la realidad cotidiana del alumnado y que facilita una mejor integración de todos los contenidos que vamos a trabajar en torno a la alimentación justa, saludable y sostenible.

Prestaremos atención al conocimiento de:

- ▶ **Productoras y productores agrícolas y ganaderos** radicados en el territorio, promoviendo visitas para conocer cómo desarrollan el trabajo de la mano de sus protagonistas. Si es posible, programaremos visitas a explotaciones de diverso tamaño y que respondan a diferentes modelos (agroecológico frente a industrial).

4 Ver nota 1, página 8.

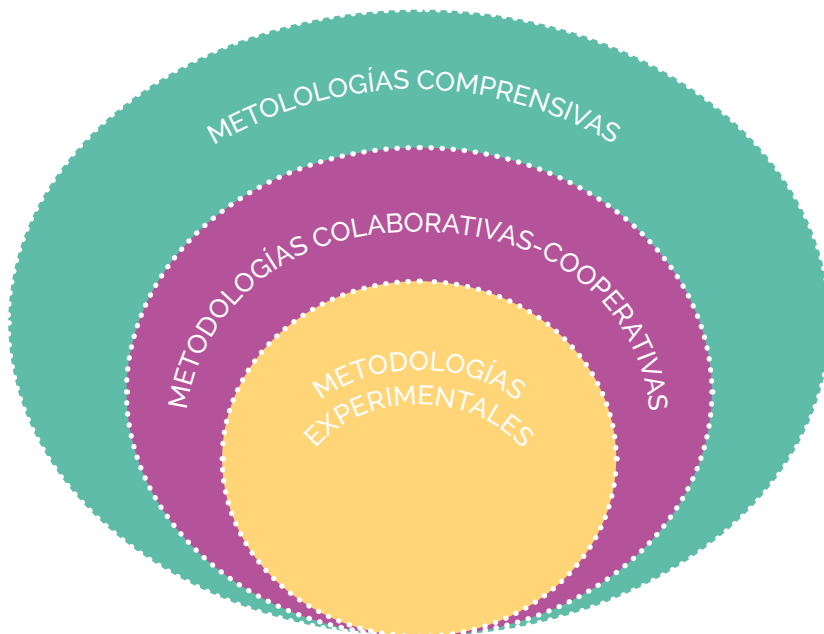
- ▶ **Mercados locales.** Para promover el consumo responsable prestamos atención a las diferencias entre los mercados locales, las pequeñas tiendas de barrio y las grandes superficies. Observaremos si existen diferencias respecto de los productos que ofrecen (frescos, naturales frente a procesados y ultraprocesados), respecto de la procedencia de los alimentos (locales frente a kilométricos).
- ▶ **Grupos de consumo.** Vamos a conocer la experiencia de los grupos de consumo como ejemplo de una alternativa que responde a un modelo de organización colectiva que pretende devolver a las personas el control acerca de lo que comemos. Reflexionaremos también sobre las implicaciones que tiene prescindir de la intermediación entre personas productoras y personas consumidoras y los impactos beneficiosos de consumir local y/o ecológico. Y también el cambio cultural que representa hoy en día, volver a recuperar la lógica de consumir los alimentos que son propios de cada temporada, el conocimiento acerca de las variedades locales (preservación de la biodiversidad), etc.
- ▶ **Consumo justo y responsable.** Sabemos lo que comemos y tomamos decisiones a favor de un comercio justo y responsable. Llegar a ese estado de cosas, implica una toma de posición crítica respecto del impacto que tienen, en la vida de las personas y en el medio ambiente, las grandes multinacionales de la producción de alimentos. Así resulta más fácil aceptar de forma razonada que debemos pagar un precio justo por los alimentos que ayude a dignificar y a reconocer el trabajo de las personas productoras y entender que la apuesta por la agroecología, por la soberanía alimentaria con enfoque de género y por el consumo responsable, forman parte del compromiso con la justicia social y ambiental. Pero también es una oportunidad para analizar las desigualdades, para ver cómo los colectivos más pobres y excluidos ven vulnerado su derecho a la alimentación y aun más el derecho a la alimentación saludable.

Las que hemos citado más arriba son solo algunas de las características de la problemática de la alimentación que consideramos más interesantes para su abordaje educativo. Como es lógico, para generar aprendizajes relevantes, el nivel de profundidad con el que tendremos que presentarlas debe ser adecuado al alumnado de 5° y 6° de primaria, protagonista final de esta propuesta.

Que nuestro sujeto educativo sea un sujeto joven no quiere decir que sea inviable trabajar la complejidad, ni que sea imposible ir despertando su conciencia crítica porque, ya con esas edades, son capaces de apreciar injusticias en su entorno y de reconocer los impactos que tienen sus actos de consumo más allá de las consecuencias directas en sus vidas.

Para favorecer el pensamiento crítico y la comprensión global de la problemática de la alimentación, proponemos el trabajo coordinado huerto-comedor-aula, que nos permite combinar metodologías **experienciales** (a través de las actividades en el huerto y en el comedor), **cooperativas-colaborativas** (que animarán la organización del trabajo en equipo propio de la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos -ABP-) y **comprensivas** (mediante las actividades de investigación, análisis e interpretación que se desarrollarán sobre todo en el aula).

Figura 2. Integración metodológica



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro 8. Metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos

RESPECTO DEL PROCESO DE TRABAJO

1. Fase de motivación. Se trata de sugerir una actividad que resulte motivadora para el alumnado, que despierte su curiosidad por conocer la temática que se aborda y que les anime a responsabilizarse del proceso de trabajo. Proponemos crear tres superheroinas/superhéroes para representar las propuestas que el alumnado nos vaya a plantear, así como para vivir el proceso de una forma divertida, sugerente y en plena libertad. Serán estos personajes quienes cumplirán el papel de concienciar a la audiencia.
2. Con la participación activa del alumnado elaboraremos un contrato pedagógico (ver Anexo 1), que dé respuesta a sus intereses y que especifique los acuerdos, obligaciones y responsabilidades a las que se comprometen para llevar adelante el proyecto en las mejores condiciones de aprendizaje y con el mejor clima de cuidado mutuo posible.
3. Ideas previas. Las y los estudiantes se hacen conscientes y expresan lo que ya saben/desconocen sobre el proyecto.
4. Trabajaremos sobre tres núcleos de interés, claramente interrelacionados. En el huerto escolar, trabajaremos la agricultura ecológica, los productos de temporada, las variedades locales... En el comedor escolar trabajaremos menús saludables, consumo responsable y local, dietas equilibradas... En el aula, analizaremos los impactos de los modelos alimentarios industriales para compararlos con los modelos agroecológicos y de soberanía alimentaria. Por último, vincularemos todo lo que estamos aprendiendo con el contexto local a través de visitas a explotaciones agrícolas y/o ganaderas, hipermercados y mercados locales, grupos de consumo...
5. Exposición de aprendizajes y elaboración del trabajo final que concentraremos en la preparación de: un mercado ecológico educativo donde expondremos los productos de la huerta, una demostración culinaria (*showcooking*) con recetas originales y un menú semanal saludable (nutritivo, justo, ecológico, de proximidad y con productos de temporada). En estas actividades finales, se presentarán a la comunidad educativa los personajes de los superhéroes que han acompañado todo el proyecto.
6. Finalmente, documentaremos todo el proceso con fotos y vídeos para que el profesorado pueda sistematizar la experiencia y, como un elemento más de motivación para el alumnado y para el conjunto de la comunidad educativa. Se puede optar a algunos de los premios que se convocan anualmente como el Premio Nacional de Educación para el Desarrollo Vicente Ferrer de la Agencia Española de Cooperación Internacional (AECID) o el Premio Huertos Educativos Ecológicos que otorga anualmente la Asociación Vida Sana y la Fundación Triodos. Más información en:

<http://www.aecid.es/ES/la-aecid/educación-y-sensibilización-para-el-desarrollo/el-premio-nacional-de-educación-para-el-desarrollo> y

<https://www.agriculturasocial.org/premio/>

RESPECTO
DEL
PROCESO
DE TRABAJO

1. Constituir el grupo de chicas y chicos que conformará cada equipo (3 personas mínimo, 5 máximo). Es interesante que sea un grupo heterogéneo, que aporten distintas capacidades.
2. Debate y concreción del proceso de trabajo de forma participativa y con compromiso expreso de cumplir con las responsabilidades individuales y de grupo (Anexo 1, contrato pedagógico).
3. Análisis inicial del problema. Puesta en común de conocimientos previos sobre el mismo. Propuesta de temas, enfoques o aspectos que conviene investigar.
4. Reparto equitativo de tareas similares (es decir, todos los miembros investigan, todos los miembros analizan, todos los miembros redactan...; la idea es favorecer que quienes desarrollan mejor -o más fácilmente- unas tareas acompañen a sus compañeros/as y compartan su conocimiento, o destreza, o habilidad...).
5. Trabajo de investigación y análisis. Se habrán marcado plazos para establecer los momentos de trabajo individual, los de puesta en común (que pueden tener varios ciclos), los de análisis y debate sobre contenidos.
6. Comunicación de resultados en fase borrador. Momentos en los que los diferentes grupos comparten y contrastan sus conclusiones con las del resto de equipos. Se abre así la posibilidad de enriquecer el trabajo con posibles aportes y sugerencias de las y los compañeros.
7. Acuerdos y planificación de las actividades finales de comunicación de aprendizajes.
8. Comunicación y puesta en marcha del mercado ecológico, de la actividad de *showcooking* y la presentación del menú semanal. Es recomendable que todos los chicos y chicas asuman una o varias responsabilidades, cuidando que las tareas no se distribuyan de forma generizada.

Fuente: Elaboración propia.

La **perspectiva de género** además es imprescindible para descubrir y poner en valor el papel relevante -pero históricamente invisibilizado- que han tenido las mujeres en todos los ámbitos relacionados con la alimentación:

- ▶ como campesinas y productoras de alimentos;
- ▶ como encargadas de la alimentación en el hogar;
- ▶ como responsables del cuidado de las familias y del entorno;
- ▶ como investigadoras y científicas -guardianas de semillas, plantas medicinales, conocedoras de la física, química, matemáticas, biología... necesarias en la cocina de los alimentos, en su conservación, para el rendimiento de las tierras, para la salud y el bienestar...-.

El enfoque de soberanía alimentaria con enfoque de género no solo afecta a este tipo de contenidos sino que exige también que la metodología propuesta sea **coeducativa**, para construir equidad e impulsar la corresponsabilidad.

Para ello, sugerimos:

- ▶ impulsar la participación activa de las chicas, especialmente en aquellas tareas/funciones que implican protagonismo/visibilidad pública (p.e. acciones de comunicación de aprendizajes ante el grupo clase, ante el centro, ante las familias...);
- ▶ hacer uso de un lenguaje inclusivo, no sexista y promoverlo entre el alumnado;
- ▶ incluir en el contrato pedagógico que guiará el trabajo de grupo, la disposición de cada miembro del mismo a cuidar al resto de compañeros y compañeras y a crear un ambiente de trabajo seguro -libre de agresiones verbales, gestuales o de cualquier otro tipo-, afectivo y agradable;
- ▶ observar, comentar con el alumnado, debatir y, en su caso, corregir mediante acciones positivas cualquier actitud sexista, discriminatoria, agresiva/violenta... que pudiera darse en cualquiera de los espacios del centro;
- ▶ animar a chicas y chicos a asumir -de manera no generizada- todo tipo de tareas propias del huerto; en su caso, animar a las chicas a utilizar las herramientas, a diseñar espacios, a construir cierres o vallas... y animar a los chicos a cuidar de los semilleros, elaborar compost...
- ▶ trabajar valores de colaboración, apoyo mutuo, respeto, escucha activa, empatía...

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

FASE 1. MOTIVACIÓN

Recuperamos aquí la importancia del aprendizaje lúdico como estrategia para motivar al alumnado y animarles a explorar el ámbito de la alimentación desde un punto de vista crítico y comprensivo.

Les vamos a sugerir participar en un proyecto de trabajo en el que, como resultado del trabajo realizado, contarán con un trío de superheroínas y superhéroes (que ellas/ellos mismos protagonizarán) a través de los cuáles darán a conocer al conjunto de la comunidad educativa muchos aspectos importantes sobre la alimentación, la mala y la buena.

Sabemos los nombres de esos personajes y que su cometido fundamental será concienciar a la comunidad educativa, pero tendrán que determinar cuáles son sus superpoderes. Serán los propios chicos y chicas quienes darán vida a estos superhéroes/heroínas y quienes planteen cómo serán sus intervenciones (cuándo aparecerán, cómo actuarán, qué dirán...). De esta manera se concienciarán a sí mismas/mismos al tiempo que al resto de compas del centro, a las familias y a otros agentes del entorno. Será en las actividades finales de comunicación cuando estos personajes tengan especial protagonismo, si bien durante el proceso de trabajo habrán dado a conocer al personaje previamente, presentando algunos contenidos a compañeras y compañeros de otras aulas, otros cursos...

Les presentamos a...

SUPERSOSTENIBLE

Su papel es concienciar-nos sobre la necesidad de **transitar** hacia modelos agroecológicos que, reconociendo que vivimos en un planeta finito, procuran recuperar la biodiversidad, crear sistemas resilientes y favorecer la producción ecológica, el consumo local y la **revitalización de los entornos rurales**.





SUPERHEALTHY (SUPERSALUDABLE)

Su papel es **concienciar** a las personas acerca de cómo incorporar en sus hábitos alimentarios **dietas** que sean más **saludables**, no solo por sus propiedades nutricionales sino porque contribuyen también a la **activación de una producción y un consumo local y responsable**.

SUPERJUSTA

Su papel es ayudarnos a entender las **consecuencias** que tienen unos u otros modelos alimentarios **en la vida de las personas** (condiciones laborales dignas, reconocimiento de los saberes campesinos, reconocimiento del papel y de los conocimientos de las mujeres en torno a la alimentación y al cuidado de la vida...) **y en el cuidado del planeta**.



La primera actividad que tendrán que realizar es determinar cómo es y qué superpoderes tiene cada personaje (bastaría con su capacidad para concienciar, pero pueden añadirle algún superpoder para que se acerque más a la idea de un personaje fantástico de ficción: invisibilidad, fuerza extraordinaria, rayos paralizantes, viajes en el tiempo, capacidad para volar, para anticipar el futuro, velocidad supersónica...) una elección que deberán hacer conforme al papel que cada uno tiene asignado.

Estos personajes, una vez contruidos, tendrán como misión concienciar al resto del alumnado y profesorado del centro educativo, a las familias, a los agentes sociales y a las instituciones del interés de apostar por modos de producción y consumo más justos, locales, ecológicos, saludables y sostenibles. Pero antes, deben estar preparadas/os y conocer bien el tema del proyecto *¡Comemos lo que sabemos!*. Y esto implica analizar reflexivamente todo lo relacionado con la alimentación, desarrollar la capacidad para argumentar sólidamente, en suma, haber integrado los aprendizajes necesarios para convertirse en superheroínas/superhéroes.

Acuerdo inicial

El enfoque de educación crítica y transformadora que enmarca este proyecto otorga especial importancia no solo a los contenidos de trabajo (para que estén vinculados al currículum, para que sean relevantes, para facilitar una comprensión crítica...) sino también a los procedimientos, a la metodología, al ambiente que generamos en el aula y a las relaciones que se establecen dentro y fuera de ella.

Todos estos aspectos educan y todo ello se puede plantear de forma que favorezca el trabajo colaborativo, que permita reconocer capacidades diversas, que fomente un ambiente de cooperación y de respeto, que anime la corresponsabilidad y que vaya contribuyendo a construir una mirada ética en la que los valores de equidad y de justicia social se vayan desarrollando de forma progresiva.

Para ello recurrimos al **contrato pedagógico**, un documento discutido, negociado y consensuado con el alumnado mediante su participación activa en el proceso de definición. Ofrecemos en el Anexo 1, un modelo posible como ejemplo.

Pasos a seguir:

1. Convocamos la asamblea de clase.
2. Les explicamos que el objetivo es redactar entre todas y todos un contrato pedagógico donde explicitaremos las normas que regulan nuestro compromiso y responsabilidades respecto del trabajo y respecto de las relaciones que mantendremos con nuestros compañeros y compañeras.
3. Les aportamos algunos ejemplos de posibles normas/acuerdos: "Respetaremos el turno de intervención en los debates", "Prestaremos atención y escucharemos a la persona que esté hablando...".
4. Les podemos sugerir que piensen cómo quieren regular el trabajo en grupo, o los momentos de puesta en común, o a qué se quieren comprometer respecto del proyecto *¡Comemos lo que sabemos!*
5. En grupos, tienen que idear y consensuar 3 o 4 normas en torno a los bloques que les hayamos sugerido.
6. Puesta en común de todos los grupos. Debate, negociación y acuerdo final.
7. Redacción del contrato pedagógico⁵.
8. Firma por cada alumno y alumna.

5 Sería interesante que también la maestra/maestro incluyera dos o tres compromisos relacionados con su acción docente para incluirlas en el contrato pedagógico, de forma que el alumnado sienta que no son solo ellos y ellas quienes tienen que relacionarse y trabajar conforme a unos acuerdos sino también la figura docente. (P.e. me comprometo a valorar el esfuerzo de mis alumnas/alumnas y a apoyarles para que puedan aprender mejor y de forma cada vez más autónoma; me comprometo a contribuir a crear un clima agradable en clase donde todas y todos nos sintamos cuidados y queridos;...).

FASE 2. IDEAS PREVIAS

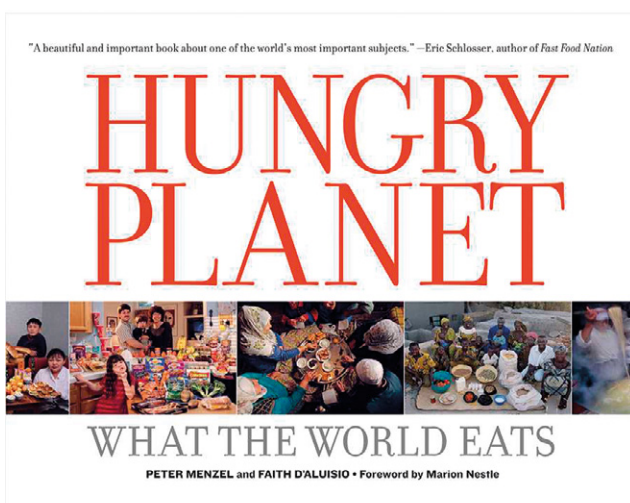
Para que el profesorado conozca cuáles son los conocimientos previos en torno a la alimentación -acertados y/o erróneos- de su grupo de alumnas y alumnos y también para que el propio grupo sea consciente de su situación de partida sugerimos una posible actividad para cada una de las áreas. Son muy variadas las estrategias que podrían permitirnos detectar esas ideas previas: cuestionarios, debates guiados, resolución de problemas, lluvia de ideas, análisis de fotos, dibujos o videos..., lo que apuntamos a continuación es solo un ejemplo.

Cuadro 9. Sondeo de ideas previas

ÁREA	SUGERENCIA DE TAREAS
PRIMERA LENGUA EXTRANJERA	<p>Les presentamos la Rueda de Trabajo del Huerto (lo que les damos es una cartulina con el círculo y la repartición interior en quesitos, pero sin rellenar). Aparte les ofrecemos las tarjetas, cada una con el enunciado de una acción principal en inglés (preparar las parcelas - <i>preparing the plots</i>-, preparar el terreno -<i>preparing the land</i>-, sembrar -<i>sowing</i>-, desmalezar -<i>weeding</i>-, control de insectos y plagas -<i>controlling insects and pests</i>-, regar -<i>irrigating</i>-, cosechar/recoger -<i>harvest</i>-, transportar -<i>transporting</i>-, distribuir -<i>distributing</i>-...). Deberán ordenarlas en una secuencia lógica en la Rueda y acompañar cada acción con una ilustración representativa que ellas/ellos mismos habrán dibujado.</p> <p>RUEDA DE TRABAJO DEL HUERTO</p> <p>www.fao.org/ag/humannutrition/21877-061e61334701c700e0f53684791ad06ed.pdf</p>

Vamos a explorar las influencias culturales en los tipos de dietas y a aplicar criterios de alimentación justa, saludable y sostenible para poder integrarlos en todas las actividades del proyecto. Para ello, proponemos trabajar con fotos -que reflejan hábitos alimentarios en distintas partes del mundo (Ver Anexo 2)- sobre las que desarrollaremos tres sencillas tareas:

1. A la vista del material fotográfico, cada persona debe elegir la foto que más le gusta y explicar al resto de la clase el motivo de su elección.
2. En un segundo momento, dividida la clase en grupos de 4 o 5 personas, repartimos dos fotos al azar a cada uno y les pedimos que observen los tipos de alimentos que se muestran y que los clasifiquen -según su criterio- en saludable/poco saludable. Después tendrán que presentar el resultado y argumentan por qué.
3. Deberán hacer una descripción del conjunto de la foto (incluyendo a las personas, el espacio, el mobiliario...). Con esta tarea se trata de observar cómo caracterizan el espacio, cuánto de cercano/lejano les parece, cómo lo valoran (¿recurren a estereotipos?, ¿qué les llama la atención?).



Fuente: Menzel, Peter y D'Aluisio, Faith (2007).

ÁREA	SUGERENCIA DE TAREAS		
EDUCACIÓN FÍSICA	Sabemos que el ejercicio físico es imprescindible para una vida saludable y que la alimentación influye no solo en nuestra salud sino también en nuestro rendimiento. Sobre esta relación les proponemos un breve listado de afirmaciones sobre las que tendrán que decidir si es verdadero o falso.		
		V	F
	Para mejorar mi rendimiento tengo que ganar músculo y perder grasa.		✓
	Las bebidas energéticas comerciales (Red Bull, Burn, Monster...) son las mejores para recuperar los líquidos que se pierden durante el ejercicio físico (exceso de azúcar).		✓
	La sed es un indicador de deshidratación.	✓	
	Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera.		✓
	Tras un esfuerzo físico intenso, se recomienda ingerir alimentos.	✓	
Los suplementos dietéticos y vitamínicos son imprescindibles para un rendimiento óptimo.		✓	
Puedes seguir una dieta vegetariana/vegana y ser deportista.	✓		



Fuente: Elaboración propia.

FASE 3. DESARROLLO DEL PROYECTO



Las personas nos alimentamos en función de, sobre todo, dos parámetros: la cultura gastronómica en la que nos hemos socializado (que afecta a los alimentos que escogemos, a la manera en la que los preparamos, a los menús que confeccionamos, al número de comidas que hacemos...) y las posibilidades económicas que tenemos (y que limitarán o ampliarán nuestra capacidad de elegir entre distintos tipos de alimentos). Todo ello, lógicamente, según las condiciones del contexto y el entorno en que vivimos. También influyen otros factores como los gustos, las modas o la publicidad, pero nos centraremos sobre todo en los primeros. Por eso el proyecto *iComemos lo que sabemos!* parte de la hipótesis de que si aumentamos nuestro conocimiento sobre la alimentación comeremos mejor y nuestras decisiones contribuirán a mejorar la vida de las personas (justicia social) y la salud del planeta (justicia ambiental).

Introducción

Para iniciar el proyecto *iComemos lo que sabemos!* proponemos visionar un vídeo que nos va a situar de forma clara en la temática de la alimentación y que abordará alguna de las cuestiones sobre las que el grupo clase tendrá que profundizar.



Fuente: FUHEM: *Alimentando otros modelos. Agricultura ecológica: cuidar las raíces* (1 de 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=gy2mY1yLZwY>

Para llevar adelante el proyecto vamos a vincular las actividades en el huerto, el comedor y el aula como estrategia para abordar la temática desde una perspectiva global e integradora, a la vez que utilizamos procedimientos de exploración, investigación, manipulación y comunicación.

Y para ello el alumnado deberá realizar una serie de tareas en grupos pequeños y que concluirá con una actividad para socializar los resultados y concienciar a la comunidad educativa acerca de la alimentación justa, saludable y sostenible.

Pero antes, sugerimos un listado de las fuentes principales en las que recabar información así como un modelo de ficha muy sencillo en la que ir sintetizándola y sistematizándola.

¿Qué tipo de fuentes podemos manejar?

Tendrán que buscar información sobre diferentes los diferentes contenidos que vamos a trabajar y es interesante que manejen fuentes muy diversas. Todas ellas pueden ser necesarias para unos u otros momentos.

- ▶ Testimonios orales.
- ▶ Textos, artículos, documentos.
- ▶ Vídeos, películas, cortos, documentales...
- ▶ Blogs, páginas web, portales.
- ▶ Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Youtube).
- ▶ Wikipedia.
- ▶ Datos estadísticos (tablas, gráficos...).
- ▶ Imágenes, fotos, carteles.
- ▶ Mapas, planos.

Queremos destacar -y por eso lo hemos puesto en primer lugar- el valor que tienen los **testimonios orales** como fuente valiosa para obtener de primera mano información relevante para este proyecto.

A partir del visionado del video, pueden tomar ideas para preguntar a los abuelos y abuelas (también a padres y madres u otros familiares según los casos) -si trabajaban la tierra, qué sembraban, si los productos eran solo para consumo propio o también lo comercializaban, qué abonos usaban...; pero también cómo eran sus hábitos alimentarios, qué posibilidades tenían de llevar una dieta rica y variada, cómo cocinaban...; quiénes se ocupaban de las tareas del campo, de la alimentación y del cuidado de las familias...-.

Es posible también preguntar a productoras y productores de la zona, o a las personas que venden en el mercado, o a miembros de colectivos locales que

estén trabajando en temas de comercio justo y responsable, agroecología, comedores escolares, revitalización de entornos rurales, derechos de las y los campesinos...

¿Cómo sistematizamos la información?

Sugerimos ir volcando en fichas la información que vayan obteniendo de las fuentes consultadas, así aprenderán poco a poco a entresacar y sintetizar los conceptos e ideas-clave más importantes de entre todos los contenidos que aquellas ofrezcan.

Proponemos un formato de ficha, sencillo, estándar, que habrá que adaptar en algún caso dependiendo de la fuente consultada.

Cuadro 10. Ficha de información

TÍTULO	
ÁREA RELACIONADA:	
AUTOR/A: (o persona entrevistada, o asociación...)	
AÑO:	
TIPO DE DOCUMENTO: (testimonio oral, artículo, libro, revista, blog, página web, red social...)	
FUENTE: (entrevista, prensa -nombre y fecha-, internet -nombre de la página y URL-...)	
PALABRAS CLAVE:	
RESUMEN DE CONTENIDO:	

Fuente: Elaboración propia.

¿Qué necesitamos saber?

Figura 3. ¿Qué sé del sistema alimentario?



Fuente: CERAI (2015).

Educación Física

	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
ILLES BALEARIS ⁶	Actividad física y salud (B4).	B4.1 Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, y manifestar una actitud responsable hacia una/uno mismo.

Huerto. En el área de Educación Física vamos a coordinar el trabajo de las chicas y chicos en el huerto. Es importante que conozcan los beneficios del ejercicio físico regular, sus efectos en la salud y en el bienestar de las personas, como es imprescindible también que integren y valoren la necesidad de complementar esa actividad con una alimentación adecuada. En el huerto podremos poner en práctica los principios y técnicas propias de la producción ecológica de alimentos y aprovecharemos para profundizar en el significado de una alimentación saludable, justa y sostenible.

Tendrán que participar en todas las actividades necesarias para poner en marcha el huerto, desde el diseño y elección de semillas y plantas hasta la siembra, riego, abonado y recolección.

UNIDAD DIDÁCTICA DE APOYO: *Unidad didáctica. El huerto escolar.*

https://www.alimentacion.net/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf



Fuente: Pixabay, <https://pixabay.com/es/photos/hortalizas-canasta-de-verduras-752153/>

- 6 Para cada una de las áreas hemos tomado ejemplos de bloques de contenido y criterio de evaluación correspondientes a una comunidad autónoma determinada simplemente para no repetir la síntesis que ya se ofrece en los Cuadros 3 a 6. Es un ejemplo, cada docente elegirá los que son propios de su territorio.

Pero antes de ponerse manos a la obra, para que el desarrollo del proyecto *¡Comemos lo que sabemos!* les permita tomar buenas decisiones en relación con la puesta en marcha y cuidado del huerto tendrán que buscar informaciones relevantes.

- ▶ Actividad física y alimentación. ¿Puede la alimentación contribuir a mejorar nuestra condición física?, una dieta variada y alimentación equilibrada son imprescindibles para la salud, pero ¿qué significa que además de sana, nuestra dieta sea más saludable? ¿Invitamos a una persona deportista y huertera que nos lo cuente? ¿Por qué es importante consumir productos frescos, naturales, de proximidad? Además de los beneficios individuales, ¿qué otros beneficios tiene, por ejemplo, de cara a las y los campesinos, de cara la sociedad, de cara al medio ambiente?
- ▶ Diseño y organización del huerto. Preparación del terreno. ¿Qué tipo de suelo tenemos? ¿Cuál es la orientación más adecuada? ¿Cómo distribuimos los bancales?
- ▶ Variedades autóctonas, locales. ¿Contamos con variedades locales de las verduras y hortalizas que vamos a plantar? ¿Dónde las podemos conseguir?
- ▶ Productos de temporada. ¿Qué verduras y hortalizas tendremos que plantar según la estación del año?
- ▶ Abonos, compost y fertilizantes naturales. ¿Cuáles son los abonos y fertilizantes naturales? ¿Qué es el compost y para qué sirve? ¿Cómo podemos hacer nuestra propia compostera?
- ▶ Semillero. ¿Dónde podemos conseguir las semillas? ¿Existen diferentes tipos de semillas? ¿Qué son los bancos de semillas? ¿Existen bancos de semillas en nuestro entorno? ¿Cómo podemos hacer nuestro propio semillero?

Metodológicamente, es interesante que cada uno de los grupos pequeños que hemos establecido en el aula se ocupe de rastrear información y ofrecer soluciones únicamente sobre uno o dos de esos ítems. De esta forma, todos los grupos contraen una responsabilidad concreta que redundará en el beneficio de todo el colectivo, reforzando así el valor de una colaboración que resulta imprescindible para poder llevar adelante la tarea de cuidado del huerto.

Una vez que los equipos hayan concluido con el trabajo de investigación, cada grupo deberá preparar la presentación del contenido que deberá exponer a sus compañeros y compañeras. Tras la puesta en común, deberán decidir colectivamente qué plantarán en el huerto, quiénes se irán responsabilizando de cada tarea y cómo establecerán los turnos de rotación para que todas y todos participen de todo el trabajo que requiere el mantenimiento del huerto.

Primera Lengua Extranjera

	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
EUSKADI	Comunicación escrita. Leer y escribir (B3).	B3.4. Comprender e interpretar textos escritos breves, sencillos y sobre temas conocidos, de ámbitos próximos a la experiencia del alumno, captando el sentido global y algunas de las ideas principales.
CATALUNYA	Dimensión lectora (B2).	B2.6. Comprender el sentido global y la información específica de textos escritos de tipología diversa y en diferentes apoyos y formatos.

Comedor. Este espacio nos permite trabajar diferentes aspectos que van desde la elección del tipo de productos (locales, de proximidad, de temporada, frescos...) y de proveedores (explotaciones pequeñas, del entorno, agroecológicas...) hasta los procedimientos de transformación de alimentos (para primar los alimentos frescos y naturales, los procesados saludables y eliminar los ultraprocesados) y la elaboración de menús y dietas saludables.

En el caso del área de Primera Lengua Extranjera y dada la amplísima diversidad de niveles de aprendizaje que puede haber entre centros, entre aulas y -dentro de estas- entre el alumnado, dejamos a criterio docente la determinación del uso de la lengua extranjera durante la realización de todas las actividades. Se puede trabajar vocabulario, elaborar cuestionarios breves con estructuras gramaticales sencillas, acceder a textos de carácter divulgativo que aborden estos temas, proponer la realización de debates utilizando exclusivamente el inglés como lengua de comunicación o, si el nivel no alcanza, proponer que participen en los debates o en las puestas en común incluyendo algunos de los conceptos que hayan trabajado previamente.

UNIDAD DIDÁCTICA DE APOYO:

Comedores escolares ecológicos. Material didáctico.

<http://entrepueblos.org/ecomenjadors/castellano/arxius/md.pdf>

Sugerimos también la consulta de algunas fuentes que nos pueden aportar información de los beneficios de contar con comedores saludables y proponer algunos pasos para iniciar la transición:

Garúa / Fundación Daniel y Nina Carasso / Fundación FUHEM: *Fomento de la alimentación saludable y sostenible en centros educativos de la Comunidad de Madrid. Alimentar el cambio* <http://alimentarelcambio.es>

KETO VEGGIES

▲ BASED ON 1 CUP SERVING



Kale
0 G OF CARBS



Broccoli Raab
0 G OF CARBS



Watercress
0.2 G OF CARBS



Spinach
0.3 G OF CARBS



Arugula
0.4 G OF CARBS



Green Leaf Lettuce
0.5 G OF CARBS



Swiss Chard
0.7 G OF CARBS



Celery
1.4 G OF CARBS



Cucumber
1.5 G OF CARBS



White Mushrooms
1.5 G OF CARBS



Radish
2 G OF CARBS



Eggplant
2.3 G OF CARBS



Asparagus
2.4 G OF CARBS



Zucchini
2.6 G OF CARBS



Bell Peppers
2.6 G OF CARBS



Cabbage
2.9 G OF CARBS



Cauliflower
3.2 G OF CARBS



Broccoli
3.6 G OF CARBS



Fennel
3.6 G OF CARBS



Green Beans
4.2 G OF CARBS

NUTRITIONAL DATA: NDB.NAL.USDA.GOV

FOR MORE INFO VISIT: WWW.THELITTLEPINE.COM

https://browse.startpage.com/do/show_picture.pl?l=espanol&rais=1&oiu=https%3A%2F%2Fwww.thelittlepine.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F09%2FKeto-Vegetables.jpg&sp=24eb-29f92fc38f0860e33572c1b6aff6&t=default

LOW-CARB VEGETABLES

RANKED FROM LOWEST TO HIGHEST CARBS



SPINACH
1 CUP: 1 G



GARLIC
1 CLOVE: 1 G



KALE
1 CUP: 1.4 G



ROMAINE LETTUCE
1 CUP: 1.6 G



CELERY
1 STALK: 1.9 G



CUCUMBER
1/2 CUP: 1.9 G



MUSHROOMS
1/2 CUP: 2.2 G



CAULIFLOWER
1/2 CUP: 2.6 G



ONION
1/2 CUP: 3.4 G



TOMATO
1/2 CUP: 3.5 G



BELL PEPPER
1/2 CUP: 3.5 G



ASPARAGUS
1/2 CUP: 3.7 G



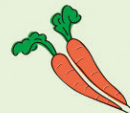
GREEN BEANS
1/2 CUP: 4.9 G



BROCCOLI
1/2 CUP: 5.6 G



CABBAGE
1 CUP: 6.6 G



CARROTS
1 LARGE: 6.9 G



PEAS
1/2 CUP: 12.5 G



CORN
1/2 CUP: 15.6 G



SWEET POTATO
1 CUP: 20.7 G



RED POTATO
1 MEDIUM: 33.9 G

EatingWell

<https://static.onecms.io/wp-content/uploads/sites/44/2018/05/27200157/vegetables-carbs-chart.png>

- | | |
|--|---|
| <p>▶ Hábitos alimentarios. Reflexión sobre nuestros hábitos alimentarios, nuestra dieta, el tipo de consumo que hacemos. ¿Cuáles son tus alimentos preferidos? ¿Sueles comer alimentos precocinados (pizzas, sopas preparadas...)? ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día? ¿Qué sueles tomar en el desayuno, en el almuerzo y en la merienda? Para beber, ¿tomas agua, refrescos...? ¿Con qué frecuencia comes carne a la semana? ¿Y pescado? ¿Acompañas a tus mayores a hacer la compra? ¿Dónde soléis comprar los alimentos, en la tienda del barrio, en el mercado, en el supermercado? ¿Acostumbráis a leer las etiquetas de los productos?</p> | <p>▶ Eating habits. Reflection on our eating habits, our diet, the type of consumption we make. What are your favourite foods? Do you usually eat pre-cooked foods (pizzas, prepared soups...)? How many pieces of fruit do you eat a day? What do you usually eat at breakfast, lunch and snack? to drink, do you drink water, soft drinks...? How often do you eat meat a week? And fish? Do you campaign your parents to do the shopping? Where do you usually buy food, in the neighbourhood shop, in the market, in the supermarket? Do you usually read product labels?</p> |
| <p>▶ Del huerto al comedor. ¿Qué verduras y hortalizas nos proporciona nuestro huerto? ¿Qué otros alimentos tendremos que adquirir en nuestro entorno, sea en el mercado o en la compra directa a los campesinos y campesinas locales para lograr una dieta rica y saludable?</p> | <p>▶ From the orchard to the canteen. What vegetables does our orchard provide us with? What other food will we have to buy in our environment, either in the market or directly from local farmers - to achieve a rich and healthy diet?</p> |
| <p>▶ Productores y productoras locales. ¿Sabemos qué pequeñas explotaciones agrarias existen en nuestro entorno local? ¿Conocemos mercados locales que puedan proveernos de productos frescos y de proximidad? ¿Por qué en nuestro comedor abundan/escasean los productos del entorno? ¿Invitamos a alguien que nos lo pueda explicar?</p> | <p>▶ Local farmers. Do we know which small farms exist in our local environment? Do we know local markets that can provide us with fresh and local products? Why are there so few/many local products in our canteen? Do we invite someone who can explain?</p> |

▶ Gastronomía local. ¿Cuáles son los platos propios de tu lugar? ¿Cómo se cocinan, cuáles son las recetas? ¿Hay algún plato que se prepare en una fecha/fiesta/acontecimiento concreto?

▶ Local gastronomy. What are the local dishes? How are they cooked? What are the recipes? Is there a dish prepared at a specific date/party/event?

▶ Transformación de los alimentos. ¿Conocemos las técnicas más importantes de transformación de alimentos? ¿Cuáles de ellas son saludables? Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados ¿Cuáles son sus características y cuáles las diferencias entre ellos?

▶ Food processing. Do we know the most important food processing techniques? Which ones are healthy, natural, processed and ultraprocessed foods? What are their characteristics and what are the differences between them?

▶ Desperdicio alimentario. ¿Qué es? ¿Cuánta comida tiramos? ¿Qué impacto social y ambiental tiene? ¿Cómo podemos reducir el desperdicio alimentario?

▶ Food waste. What is food waste? How much food do we throw away? What is its social and environmental impact? How can we reduce food waste?

▶ Menús saludables. ¿Cuáles serían los criterios que nos permiten afirmar que un menú es saludable? ¿Y si además queremos que sea también justo y sostenible?

▶ Healthy menus. What would be the criteria that allow us to affirm that a menu is healthy? What if we also want it to be fair and sustainable?

El primer bloque de preguntas está pensado para que lo respondan a nivel individual. Con todas las respuestas, tendrán que ver cuáles son los hábitos alimentarios mayoritarios en el aula. Tras el trabajo de investigación que van a hacer sobre el resto de preguntas precedentes, les podemos pedir que reflexionen y que -de nuevo, individualmente- pongan por escrito en una cartulina un cambio concreto que estén dispuestas/dispuestos a introducir en su dieta para hacerla más saludable. Podemos dedicar un rincón del aula a exponer todas las cartulinas.

Para trabajar el resto de preguntas, cada equipo de trabajo tendrá que buscar información sobre una o dos cuestiones. Para poder conseguir la información necesaria tendrán que salir del aula, visitar el comercio local (mercados, tiendas... pero también obtener un panorama de grandes superficies si hubiera, de



forma que puedan contrastar los productos que ofrecen unos y otros, registrar el origen del que proceden los alimentos, comparar precios...), localizar las explotaciones agrarias de productoras/productores locales...

Al finalizar la recogida y análisis de la información, se hará la puesta en común. Cada grupo expondrá sus conclusiones de forma que el conjunto de la clase tenga la oportunidad de aclarar dudas, completar ideas o realizar aportes para obtener finalmente una visión completa que permita integrar toda la información aportada por cada equipo.

Ciencias Sociales

	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
COMUNITAT VALENCIANA	Vivir en sociedad (B3).	B3.7. Relacionar la desigual distribución de los países productores de las principales materias primas y fuentes de energía y los países que las consumen con la creación de redes de transporte describiendo sus características en relación con el tipo de productos que se transportan (líquidos o sólidos, voluminosos o ligeros) y la distancia entre el lugar de producción y el de consumo a partir de mapas temáticos.

Aula y entorno. En Ciencias Sociales vamos a trabajar los contenidos más relacionados con el funcionamiento de los sistemas alimentarios y los impactos -positivos/negativos- que generan unos y otros tanto para la vida de las personas como para el cuidado del medio ambiente.

Como ya hemos comentado más arriba, el aula se convierte en el lugar en el que, a los nuevos aprendizajes que se generen como resultado de la actividad investigadora de los grupos de trabajo, se unirán los derivados de los procesos seguidos en las otras asignaturas y espacios. Actúa así, como elemento coordinador del proyecto *¡Comemos lo que sabemos!* e incorpora también

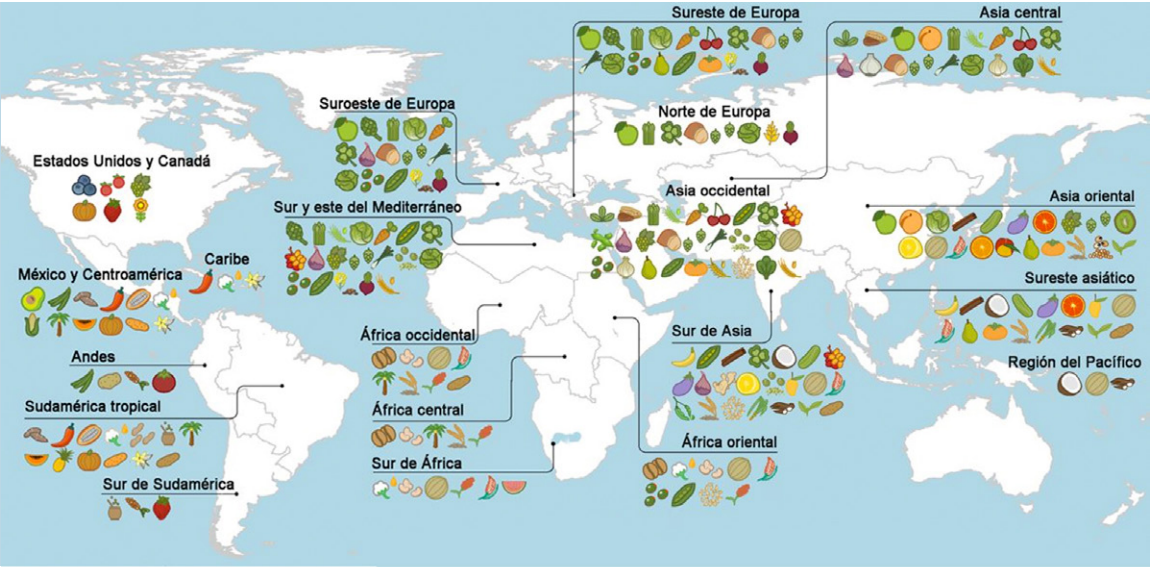
los resultados de las salidas al entorno, de forma que el alumnado logre una visión global e integrada del estado de la cuestión respecto de la alimentación y de las alternativas que se pueden promover, tanto a nivel de compromisos individuales como de acciones más colectivas que impulsen la transición hacia otros modelos alimentarios más justos, saludables y sostenibles.

UNIDAD DIDÁCTICA DE APOYO:

Propuesta didáctica ¡No te comas el mundo! Por una alimentación sana y sostenible.

<https://www.alimentacion.net/es/recursos/ino-te-comas-el-mundo-por-una-alimentacion-sana-y-sostenible-1>

Figura 4. El origen de los alimentos



Fuente: BBC News (2016).

- ▶ La producción de alimentos. ¿Cuáles son las diferencias entre la producción industrial de alimentos y la producción local, de proximidad y/o ecológica? ¿En cuál de ellas se consume más agua y energía? ¿Qué es la agricultura intensiva? ¿Cuáles son sus principales impactos sociales y ambientales? (Pensemos en deforestación, acaparamiento de tierras, abandono de espacios rurales, desplazamientos forzados de campesinas y campesinos...).
- ▶ La procedencia de los alimentos. ¿A qué llamamos alimentos de proximidad? ¿Y alimentos kilométricos?

- ▶ Quiénes nos alimentan. ¿En manos de quién está mayoritariamente la alimentación, del campesinado o de la industria? ¿Cuál es el papel de las mujeres en la alimentación? ¿Y en el cuidado de las personas y de la naturaleza? ¿Qué tendríamos que hacer para que ese cuidado estuviera también en manos de los hombres -corresponsabilidad-?
- ▶ Desigualdades. ¿Hay relación entre pobreza y mala alimentación? ¿Cuáles son las causas que explican el hambre a nivel mundial? ¿Es un problema de falta de alimentos?
- ▶ Impacto ambiental. ¿Qué efectos tienen en la salud de las personas y del planeta el uso de abonos químicos, plaguicidas y fertilizantes? ¿Qué envoltorios se utilizan en los supermercados? ¿Cómo se puede reducir el uso de plásticos?
- ▶ Cambio climático. ¿Qué son los gases de efecto invernadero? ¿Qué relación hay entre la agricultura industrial y el cambio climático?
- ▶ Desperdicio alimentario. ¿Podemos considerar justo y sostenible un sistema alimentario que despilfarra alimentos? ¿Cuál es el impacto del desperdicio alimentario en las personas, y en el medio ambiente?
- ▶ ¿Qué es la "sociedad de (hiper)consumo"? ¿Cómo es la publicidad de alimentos, bebidas y refrescos? ¿Tiene algún impacto en nuestros gustos y nuestros actos de consumo?
- ▶ Consumo local, justo y responsable. ¿Hay mercados locales en tu municipio? ¿De dónde provienen los alimentos que venden? ¿Existen grupos de consumo en tu localidad? ¿Qué son las cestas ecológicas? ¿A qué llamamos consumo justo y responsable?

Como en las otras áreas, aquí también trabajarán en grupos. Cada equipo tendrá que buscar información sobre una o dos cuestiones de las que hemos planteado más arriba, analizarla y preparar una síntesis que será la que presentarán durante la puesta en común que tendrán más adelante y que servirá para resolver dudas, debatir algunos temas e ir integrando los aprendizajes derivados de las experiencias coordinadas en las otras áreas y en relación con el huerto y el comedor.

Una vez realizado este trabajo, podemos pasar a la siguiente fase, que tiene que ver con la preparación de las actividades finales de comunicación de aprendizajes y de sensibilización de la comunidad educativa.

Actividad continua a lo largo del proyecto

El proceso de creación de Supersostenible, *Superhealthy* y Superjusta será progresivo, de forma que podemos dedicar algún tiempo (pueden ser 10 o 15 minutos a la semana) para ir dando forma a los personajes y para ir ensayando cómo se presentan, cómo se visten, cómo se mueven y cómo comunican.

Aunque estas figuras tendrán un protagonismo mayor durante las actividades finales, cuando se presente a la comunidad educativa todo el trabajo realizado en el proyecto, debemos tener en cuenta que eso significa que -en ese momento- solo 3 alumnas/alumnos podrán representarlos y, sin embargo, nos interesa cuidar que el resto de compañeras y compañeros sientan que han participado y que también han podido asumir en otros momentos y espacios el papel de superheroína/superhéroe.

Una posibilidad es que en las puestas en común que hará cada clase para conocer el trabajo realizado por área, los equipos respectivos consensuen quién asumirá el papel de la superheroína correspondiente y que será la encargada de la presentación del resultado de la investigación al conjunto del aula.

Para dar oportunidad a que otros chicos y chicas distintos también puedan ponerse en la piel del personaje, se puede coordinar con otras aulas u otros cursos, la visita del superhéroe/superheroína que hará una presentación del proyecto a alumnado que no está participando en el proyecto y que desconoce la temática y todo lo que están aprendiendo en torno a ella.

Es interesante poner atención al proceso por el que los chicos y chicas van decidiendo quién asume el personaje en cada momento para asegurar que este pueda estar representado por alumnas/os diferentes, desde las más intrépidas a los más tímidos. Sin forzar, pero sí dando la oportunidad a cualquiera de los chicos y chicas que hayan participado en el proyecto, sin tener que recurrir necesariamente a aquellos que tienen más habilidades para la comunicación.

Puede haber otras muchas variaciones, seguro que a cada maestra/maestro se le ocurren unas cuantas, la idea es que se pueda ampliar al máximo el número de chicas y chicos que, en un momento concreto han representado a Supersostenible, *Superhealthy* o Superjusta.

FASE 4. COMUNICACIÓN DE LO APRENDIDO

Una vez concluida la fase de investigación, y puestos en común los aprendizajes derivados del trabajo realizado en las áreas y en los espacios educativos del huerto y del comedor escolar (Cuadro 11), llega el momento de preparar la sesión final en la que realizaremos diferentes actividades para comunicar todo lo aprendido y los compromisos adoptados en el marco del proyecto *iComemos lo que sabemos!*.

Cuadro 11. Resumen de aprendizajes

MATERIA	APRENDIZAJES
EDUCACIÓN FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> Relación entre alimentación y actividad física. Distinción entre alimentación sana y alimentación saludable. Tareas propias del huerto escolar. Identificación de productos de temporada. Conocimiento sobre variedades locales.
LENGUA EXTRANJERA	<ul style="list-style-type: none"> Localización de mercados, productores y productoras locales. Transformación de alimentos. Diferencias entre productos naturales, procesados y ultraprocesados. Impacto social y ambiental del desperdicio alimentario y acciones encaminadas a su reducción. Criterios para confeccionar menús saludables.
CIENCIAS SOCIALES/ CONOCIMIENTO DEL MEDIO	<ul style="list-style-type: none"> Características y diferencias entre producción industrial de alimentos y producción local en pequeñas explotaciones agrarias. Alimentos kilométricos, concepto e implicaciones. El papel de las mujeres en la alimentación y en el cuidado, la corresponsabilidad e implicación de los hombres. Desigualdades en el mundo, relaciones entre pobreza y mala alimentación. Relaciones entre modelos alimentarios, deterioro ambiental y cambio climático. Consumo local, justo y responsable.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad final

Es el momento de finalizar la caracterización definitiva de los personajes que darán vida a los superhéroes y superheroínas y que serán los encargados de dinamizar las actividades finales de comunicación de aprendizajes a la comunidad educativa y con quienes ya habremos hecho unos ensayos previos (como se explica en la "Actividad continua a lo largo del proyecto").

Aunque todo lo que hemos venido trabajando formará parte de lo que estos personajes quieren compartir en las actividades de cierre -mercado ecológico,

showcooking y menú saludable-, proponemos que cada uno de ellos haga de maestro/a de ceremonias en una de las tres. Sugerimos el posible reparto en el Cuadro 12.

Cuadro 12. Plan de actividades finales

DÓNDE	HUERTO	COMEDOR	AULA
ÁREA	Educación Física	Lengua Extranjera	Ciencias Sociales
CON QUIÉN	Supersostenible	<i>Superhealthy</i>	Superjusta
PARA QUÉ	Mercado ecológico	<i>Showcooking</i>	Menú justo, saludable y sostenible

De esta manera, en el área de Educación Física daremos forma a **Supersostenible**, quien nos hablará de todo lo que hemos aprendido en el huerto.

En el área de Lengua Extranjera haremos lo propio con **Superhealthy**, que compartirá las ideas más interesantes sobre las que hemos tenido que investigar alrededor del comedor.

Y en Ciencias Sociales/Conocimiento del Medio, nos ocuparemos de construir el personaje de **Superjusta** con todo lo trabajado en el aula y en el entorno.

Superjusta nos aportará una visión global de una alimentación saludable, justa y sostenible en dos pasos: i) mostrando las consecuencias negativas que se derivan de la mala alimentación y los efectos que tiene en las personas y en el planeta la agricultura industrial y ii) haciendo hincapié en las alternativas, en lo que podemos hacer a título individual, en el centro educativo y en las familias, con ejemplos concretos.

Al mismo tiempo, en cada una de las áreas, además de dar forma, sentido y contenido al personaje correspondiente -cuándo aparece, qué dice, cómo se mueve, qué superpoder tiene, cuándo lo utiliza...- tienen que preparar la actividad final, así que sugerimos una serie de tareas para cada uno de los espacios:

Mercado ecológico

- ▶ Elegir los productos del huerto escolar que expondrán en el mercado ecológico.
- ▶ Preparar una ficha para cada uno de ellos en la que figure su nombre, la variedad -si procede-, temporada, características -qué vitaminas, minerales, nutrientes aporta-, beneficios de su consumo, recetas posibles...
- ▶ Confeccionar pósters diversos para decorar el espacio del mercado. Por

ejemplo, con las variedades locales de verduras, frutas y hortalizas; calendario de productos de temporada; gastronomía del lugar...

- ▶ Conseguir el material necesario para montar el mercado, mesas, manteles decorativos, cajas para la exposición de productos, paneles para colocar los pósters; pinzas para sujetar las fichas, toldo para proteger las mesas y expositores...
- ▶ Decidir el programa, cuándo aparece **Supersostenible**, preparar un guión que le ayude a hacer la presentación, a presentar los aprendizajes, a animar a las personas asistentes a que consuman productos locales, frescos, naturales, de proximidad...
- ▶ Preparar un taco de hojas (cada hoja DIN A4 se puede cortar en 4 trozos), un bote con bolígrafos o lápices y una caja de cartón cerrada con una apertura en la parte superior y una leyenda que diga: *Para favorecer la producción local, me comprometo a...* Animar al público a que exprese lo que cree que puede hacer para fortalecer la producción local. Basta con una acción, con un compromiso.

Showcooking

- ▶ Seleccionar una o dos recetas que no requieran cocinado (en el caso de que lo requiera puede realizarse con la colaboración del personal de cocina/comedor, con la ayuda de padres y madres o con el apoyo docente, pero la idea es que niñas y niños sean los protagonistas de la actividad). Las recetas estarán tomadas del menú saludable que han preparado en el aula.
- ▶ Listado de ingredientes necesarios y de cantidades de cada uno: frutas, verduras, hortalizas, condimentos, aliños, especias..., preparados previamente (limpios, lavados, troceados...), ordenados en recipientes y listos para su uso.
- ▶ Preparación de los utensilios de cocina, vajilla, fuentes, boles, cubiertos que van a necesitar, para que estén a mano y ordenados según los tiempos en los que se vayan a necesitar.
- ▶ Útiles de limpieza (papel de cocina, bayetas, recipientes para los desperdicios - orgánico, plástico, papel...-).
- ▶ Planificación de cómo se va a realizar la actividad, quiénes participan (pueden preparar varias recetas para que se vayan turnando), cómo se presentarán (pueden hacer sus propios gorros y delantales), qué medidas de higiene tienen que tomar y cómo irán alternando sus intervenciones para explicar la elaboración de la receta con las intervenciones de **Superhealthy** quien resaltaré especialmente por qué se trata de una receta saludable (por las propiedades de cada ingrediente, por la complementariedad entre ellos, por sus características -frescos, naturales, poco o nada procesados-, etc.).

- También aquí pueden poner un taco de hojas, bolígrafos y caja -como hemos descrito en la actividad precedente- en este caso con el lema *My healthy commitment...* para que sea el público asistente quien exprese su compromiso. Esta caja se puede situar en un rincón donde se exponga a su vez el mural que recogía los compromisos de alumnado que ya expresaron en el aula.

Menú saludable

- Preparación de un cartel de dimensiones grandes donde presentarán el menú saludable de la comida principal correspondiente a una semana que ofrecerá el comedor escolar -o que sería deseable que ofreciera⁷-.

Figura 5. Menú semanal saludable



Después se pueden proponer recetas que cumplan la planificación semanal:



Fuente: Agencia de Salud Pública de Cataluña (2017:15).

7 Hay centros en los que no será posible (o será un proceso largo) modificar el menú del comedor tal y como sugerimos con esa actividad. Por ejemplo, en el caso de Euskadi los que están acogidos al sistema de gestión directa que deja en manos de las empresas de catering adjudicatarias la gestión del comedor, aunque a partir del curso 2019-2020 parece que un cambio de normativa permitirá a las AMPAS que lo deseen asumir toda el proceso de gestión del comedor escolar. Sin embargo, sugerimos mantenerla porque permite al alumnado la reflexión sobre qué tipo de alimentación es más saludable.

- ▶ Ilustración del cartel con dibujos y/o imágenes que lo haga atractivo.
- ▶ Elección del lugar donde se va a colocar y preparación del espacio (pueden poner unas mesas donde expongan algunos de los productos que llevan los menús, decorar con pósters -pirámide alimentaria; grupos de nutrientes... - el espacio de alrededor, etc.).
- ▶ Distribución entre el alumnado de la explicación de las características del menú que se propone cada día.
- ▶ Preparación del guión que utilizará **Superjusta** para dar las explicaciones de por qué ese menú que presentan es justo, saludable y sostenible (de dónde son los ingredientes que están utilizando, cómo han sido cultivados o adquiridos, por qué son respetuosos con las personas y con el medio ambiente...).

Las tres actividades se pueden realizar el mismo día o en días consecutivos. En cualquier caso, hay otra serie de tareas que también deben preparar con antelación:

Se puede grabar en vídeo la actividad para registrar todos los eventos del día. Una vez editado se puede subir a la web del centro. Contar con este tipo de recursos, vídeos, entrevistas, fotos... es interesante para documentar la actividad y para poder presentarla a otros centros escolares, a jornadas y encuentros, a premios educativos...

Tienen que decidir y preparar cómo harán la difusión de estas actividades al resto de clases, al profesorado y otros agentes del centro (cocineras, educadoras y educadores del comedor, personal de administración y servicios, personal de limpieza...), a las familias, a productores y productoras, a otros actores relevantes del entorno.

Por ejemplo, si prepararán un pequeño programa con los horarios, con los espacios, con planos para ubicar cada actividad... o si diseñarán un folleto... o si redactarán una carta para que el alumnado lleve a sus casas...

A continuación el grupo clase debe decidir que canales de difusión serán los más adecuados: anuncio en la web/blog del centro, difusión por correo electrónico, colocación de pósters en lugares visibles del colegio y en otros lugares significativos del barrio, entrega del programa directamente a sus familias...

Todo ello se hará, como es natural, con el acompañamiento, la dinamización y la tutorización de las maestras y maestros. El profesorado tendrá que supervisar también el reparto de tareas, para que todas y todos puedan participar y tener cierto protagonismo el día de las actividades finales, animándoles a asumir responsabilidades no marcadas por el género (animar a los niños a cocinar, a que se encarguen de la *showcooking*, animar a las niñas a que sean ellas quienes graben en video...).

EVALUACIÓN

Centrada en el proceso, participativa y global. Encaminada a valorar no solo la aprehensión/apropiación/integración de contenidos -cognitivos, emocionales, procedimentales- sino el desarrollo de capacidades que fortalezcan la construcción de ciudadanía crítica: responsabilidad, conciencia crítica, coeducación, compromiso con la equidad y la justicia social para la sostenibilidad de la vida.

Sugerimos aquí 5 rúbricas para evaluar diferentes dimensiones integradas en el proceso de aprendizaje resultante de aplicar la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, en concreto:

- ▶ Rúbrica de observación de género
- ▶ Rúbrica de evaluación de competencias clave
- ▶ Rúbrica de evaluación de contenidos
- ▶ Rúbrica de evaluación del trabajo en grupo
- ▶ Alumnado evalúa

Cuadro 13. Rúbrica de observación de género

¡¡PONTE LAS GAFAS LILA!!

Enfoque de cuidados
Lenguaje inclusivo, no sexista
Empoderamiento de las chicas
Conocimiento no androcéntrico
Conciencia y práctica de derechos
Relaciones de poder no autoritarias
(poder sobre), liderazgo compartido (poder con)



	EQUIDAD DE GÉNERO Y BUENA CONVIVENCIA	BUEN POTENCIAL PARA RELACIONES EQUITATIVAS	TENSIONES MOTIVADAS POR GÉNERO	DESIGUALDAD DE GÉNERO
¿Cómo se han formado los grupos?, ¿Tienden a formar grupos segregados o mixtos?	Se agrupan de una manera equilibrada.	La mayoría de los grupos son mixtos.	En general segregados, algunos mixtos.	Totalmente separados.
¿Cómo se reparten los roles dentro de los grupos?	Se establece rotación de roles para que todas las personas desarrollen capacidades diversas (liderazgo, representación, comunicación...).	En la mayoría de grupos se han repartido las tareas y roles de manera equitativa, pero no en todos.	En la mayoría de los grupos el reparto tiene sesgo de género.	Las chicas se suelen ocupar más de tareas de apoyo y mediación que de liderazgo y representación.
¿Cuántas de las personas portavoz de los grupos son chicas?	Más del 60%.	En torno al 60%.	Apenas un 30%.	Ninguna.
¿Se toman en cuenta por igual las necesidades e intereses de las chicas y chicos en los grupos de trabajo?	Las necesidades e intereses de chicos y chicas se escuchan, valoran, reconocen y representan con relación a su coherencia en el trabajo que se está desarrollando sin ninguna diferencia en relación al género.	Las necesidades e intereses de chicas y chicos se escuchan aparentemente por igual, pero, en el conjunto del trabajo final se observa mayor representación de las opiniones de los chicos, no valorando, implícitamente, por igual las aportaciones de las chicas.	Las necesidades e intereses de las chicas aparentemente se escuchan pero tienen poco reconocimiento en el trabajo grupal.	Las necesidades e intereses de las chicas se suelen quedar en segundo plano, sus aportaciones se infravaloran o no se les da importancia en el desarrollo del trabajo en grupo.

	EQUIDAD DE GÉNERO Y BUENA CONVIVENCIA	BUEN POTENCIAL PARA RELACIONES EQUITATIVAS	TENSIONES MOTIVADAS POR GÉNERO	DESIGUALDAD DE GÉNERO
¿Ha tenido lugar algún conflicto o tensión por motivos de género?	El grupo tiene una buena armonía y ha desarrollado la capacidad de intervenir de forma positiva para regular los posibles conflictos que surjan por cuestión de género.	Prácticamente no ha habido tensiones y el grupo las ha resuelto con normalidad.	Hay algunas tensiones en este sentido, pero puntuales, no identífico si tienen que ver con el género.	Faltas de respeto, ninguneos o discriminaciones. A menudo se dan hacia chicas, pero también hacia otras personas en relación con la imagen o los estereotipos de género ("marimacho", "bollera", "mariquita", "gorda", "cuatro-ojos", etc.).
¿Se han observado interrupciones al hablar?	Respetan el turno de palabra y escuchan las opiniones de los/las demás.	Prácticamente no ha habido interrupciones, y cuando las ha habido no se observa desviación por motivos de género.	Ha habido algunas interrupciones, algunas han sido hacia las chicas.	Ha habido interrupciones constantes y la mayoría han sido hacia las chicas.
¿Han abordado los contenidos desde una perspectiva de género?	Se han interesado por conocer el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación.	Casi siempre han mostrado interés por conocer el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación.	Solo en algunos casos han mostrado interés por conocer el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación.	No han mostrado interés por conocer el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación.

Fuente: Elaboración propia.

Cuadro 14. Rúbrica de evaluación de competencias clave

Competencias Estándares de aprendizaje		Nivel de adquisición de la competencia			
		Lo consigue	No totalmente	Con dificultad	No lo consigue
Competencia en comunicación lingüística Comprende textos sencillos en diferentes formatos (orales, escritos, audiovisuales...) que abordan la problemática de la alimentación desde diferentes puntos de vista.	Es capaz de resumir el contenido y de extraer las ideas principales de textos (orales, escritos o audiovisuales), que abordan la problemática de la alimentación. Es capaz también de organizar esas ideas clave por orden de mayor a menor importancia.	Es capaz de resumir el contenido y de extraer las ideas principales de textos (orales, escritos o audiovisuales), que abordan la problemática de la alimentación.	El resumen del contenido presenta algunas lagunas. Señala solo algunas de las ideas principales de textos (orales, escritos o audiovisuales), que abordan la problemática de la alimentación.	El resumen es confuso, no puede señalar las ideas principales de los textos que abordan la problemática de la alimentación.	
	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Selecciona y utiliza los procedimientos matemáticos adecuados para calcular, representar e interpretar la realidad.	Aplica correctamente los procedimientos matemáticos necesarios para diseñar y distribuir el espacio que ocupará el huerto escolar, tomando en consideración factores relacionados con el clima. La exposición solar y la accesibilidad.	Aplica casi siempre de manera correcta los procedimientos matemáticos necesarios para diseñar y distribuir el espacio que ocupará el huerto escolar, tomando en consideración algunos factores relacionados con el clima.	Solo en ocasiones aplica correctamente los procedimientos matemáticos necesarios para diseñar y distribuir el espacio que ocupará el huerto escolar.	No aplica correctamente los procedimientos matemáticos necesarios para diseñar y distribuir el espacio que ocupará el huerto escolar.
Competencia digital Explora contenidos digitales en torno a la alimentación utilizando criterios de relevancia de los contenidos y presencia del enfoque de género.	Identifica y maneja diversas fuentes digitales para extraer información relevante sobre cuestiones relacionadas con alimentación. Siempre utiliza criterios de relevancia en los contenidos y toma en consideración aquellos que pueden ofrecer información sobre el papel de las mujeres en la alimentación y el cuidado.	Identifica y maneja algunas fuentes digitales para extraer información sobre cuestiones relacionadas con alimentación. Suele utilizar criterios de relevancia en los contenidos, a veces toma en consideración aquellos que pueden ofrecer información sobre el papel de las mujeres en la alimentación y el cuidado.	Utiliza algunas fuentes digitales que ofrecen información básica sobre cuestiones relacionadas con la alimentación. En algunas ocasiones identifica contenidos relevantes.	Tiene dificultades para utilizar fuentes digitales que ofrecen información básica sobre cuestiones relacionadas con la alimentación. No suele identificar contenidos relevantes.	

Nivel de adquisición de la competencia				
Competencias Estándares de aprendizaje	Lo consigue	No totalmente	Con dificultad	No lo consigue
	<p>Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Aborda la problemática de la alimentación desde su propia experiencia, valorándola de manera crítica para identificar las consecuencias que tienen nuestros hábitos de consumo tanto en el entorno local como a nivel global. Explica la influencia del comportamiento humano en el medio natural, identificando el uso sostenible de los recursos naturales y proponiendo algunas medidas necesarias para garantizar la producción de alimentos saludables, especificando sus efectos positivos.</p>	<p>Es capaz de analizar sus hábitos alimentarios y de ponerlos en relación con la problemática de la alimentación. Es capaz de evaluar los impactos del modelo actual en la vida de las personas y en la salud del planeta. Identifica claramente los cambios individuales y colectivos necesarios para transitar hacia otro modelo más justo, sostenible y saludable.</p>	<p>Es capaz de analizar sus hábitos alimentarios y de ponerlos en relación con la problemática de la alimentación. Conoce los principales impactos sociales y ambientales del modelo actual. Identifica algunos cambios necesarios a nivel individual para adoptar un consumo responsable.</p>	<p>Es capaz de analizar sus hábitos alimentarios pero tiene alguna dificultad para ponerlos en relación con la problemática de la alimentación. Conoce algunos impactos sociales y ambientales del modelo actual. Le cuesta identificar los cambios necesarios para adoptar un consumo responsable.</p>
<p>Competencia motriz</p> <p>Integrar en la vida cotidiana de forma consciente la actividad física, en cualquiera de sus expresiones, como un elemento indispensable para el cuidado y la mejora de la salud en su integridad y el disfrute de una vida equilibrada.</p>		<p>Es capaz de argumentar los beneficios que aporta una alimentación saludable y de ponerlos en relación con la mejora de las capacidades para desarrollar actividades físicas y para llevar una vida plena, en armonía con otras personas y con el entorno.</p>	<p>Es consciente de la relación entre alimentación saludable y actividad física. Es capaz de enumerar algunos de los beneficios que reporta para llevar una vida plena, en armonía con otras personas y con el entorno.</p>	<p>Es consciente de la relación entre alimentación saludable y actividad física. Tiene ciertas dificultades para enumerar algunos de los beneficios que reporta para llevar una vida plena, en armonía con otras personas y con el entorno.</p>

Nivel de adquisición de la competencia				
Competencias Estándares de aprendizaje	Lo consigue	No totalmente	Con dificultad	No lo consigue
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Imaginar, diseñar y llevar a cabo iniciativas relacionadas con la problemática de la alimentación que impliquen compromisos/ acciones de sensibilización, de toma de conciencia y de cambio de actitudes a favor de un modelo alimentario justo, sostenible y saludable.	Es capaz de idear, planificar y ejecutar proyectos colaborativos de sensibilización de la comunidad educativa. Utiliza sus conocimientos y su creatividad para dar contenido a la acción de las superheroinas y superhéroides que guiarán las actividades finales de comunicación de aprendizajes.	Ha participado activamente en la puesta en marcha de un proyecto colaborativo de sensibilización de la comunidad educativa. Ha utilizado los conocimientos aprendidos y se ha implicado en la construcción de los personajes (Superhealthy, Supersostenible y Superjusta).	Ha tomado parte de algunas de las acciones de sensibilización de la comunidad educativa. Ha aplicado algunos de los conocimientos aprendidos en la construcción de los personajes.	Deja que sea el resto de compañeros y compañeras quienes ideen y pongan en marcha acciones de sensibilización y comunicación de aprendizajes a la comunidad educativa asumiendo tareas de bajo perfil y débil compromiso.
Conciencia y expresiones culturales. Acercarse a diferentes culturas gastronómicas mediante el contraste de la cultura local con otras de otros territorios -del Estado español y/o del mundo-. Visibilizar de manera explícita el papel de las mujeres en la alimentación. Participar de forma equitativa -no estereotipada por roles de género- en las actividades desarrolladas en el huerto, comedor, aula y centro educativo.	Es capaz de relacionar sus hábitos alimentarios con la cultura gastronómica de su territorio y de contrastarla con la de otros lugares. Identifica el papel de las mujeres en la alimentación y está en disposición de asumir una actitud de corresponsabilidad en el cuidado de las personas y de la naturaleza. Relaciona los aprendizajes adquiridos a través de su participación en las actividades del huerto y del comedor con los aprendizajes adquiridos a través de su participación en las actividades del huerto y del comedor con los cambios que debemos adoptar para transitar hacia un modelo justo, saludable y sostenible.	Es capaz de relacionar sus hábitos alimentarios con la cultura gastronómica de su territorio y de contrastarla con la de otros lugares. Conoce el papel de las mujeres en la alimentación. Relaciona algunos de los aprendizajes adquiridos a través de su participación en las actividades del huerto y del comedor con alguno de los cambios necesarios para transitar hacia un modelo justo, saludable y sostenible.	Sabe que en el mundo hay alimentos y comidas muy diferentes. Es consciente del papel de las mujeres en la alimentación. No siempre consigue relacionar las actividades del huerto y del comedor con los cambios necesarios para transitar hacia un modelo justo, saludable y sostenible.	Sabe que en el mundo hay alimentos y comidas muy diferentes. No es consciente del papel de las mujeres en la alimentación. Tiene grandes dificultades para relacionar las actividades del huerto y del comedor con los cambios necesarios para transitar hacia un modelo justo, saludable y sostenible.

Fuente: Elaboración propia.

Cuadro 15. Rúbrica de evaluación de contenidos

Área	Bloque	Criterios de evaluación	Lo consigue	No totalmente	Con dificultad	No lo consigue
<p>Ciencias Sociales</p>	<p>El mundo en que vivimos y su conservación (B2).</p>	<p>B2.17 Explicar la influencia del comportamiento humano en el medio natural, identificando el uso sostenible de los recursos naturales proponiendo una serie de medidas necesarias para el desarrollo territorial sostenible de las sociedades, especificando sus efectos positivos.</p>	<p>Explica claramente y de forma argumentada la necesidad de hacer un uso sostenible de los recursos naturales, lo relaciona con la actividad desarrollada en el huerto, en el comedor y en el aula. Es capaz de identificar las medidas y actuaciones que conducen a la mejora de las condiciones ambientales de nuestro planeta y de la vida de las personas.</p>	<p>Expone los argumentos esenciales de la necesidad de hacer un uso sostenible de los recursos naturales, lo relaciona con la actividad desarrollada en el huerto, en el comedor y en el aula. Señala alguna medida para la mejora de las condiciones ambientales de nuestro planeta y de la vida de las personas.</p>	<p>Explica con algunas dificultades la necesidad de hacer un uso sostenible de los recursos naturales, lo relaciona con la actividad desarrollada en el huerto, en el comedor y en el aula pero sin integrar el conjunto. Apenas señala alguna medida para mejorar las condiciones ambientales de nuestro planeta y la vida de las personas.</p>	<p>Afirma la necesidad de hacer un uso sostenible de los recursos naturales pero no aporta argumentos relevantes. Solo lo relaciona con alguna actividad suelta de las realizadas en el huerto, en el comedor y en el aula. No es capaz de señalar alguna medida para mejorar las condiciones ambientales de nuestro planeta y la vida de las personas.</p>

	Bloque	Criterios de evaluación	Lo consigue	No totalmente	Con dificultad	No lo consigue
<p>Primera Lengua Extranjera</p>	<p>Comunicación oral. Escuchar, hablar y conversar (B2).</p>	<p>B2.3 Participar de manera simple y comprensible en situaciones interactivas habituales que requieran un intercambio directo de información, respetando las normas del intercambio comunicativo.</p>	<p>Muestra siempre una actitud muy favorable a hablar en público y se expresa correctamente. Estructura perfectamente el mensaje que quiere comunicar. Es capaz de aportar argumentos sólidos para justificar la importancia de promover una alimentación saludable, justa y sostenible.</p>	<p>La mayoría de las veces muestra una actitud favorable a hablar en público y en general se expresa correctamente. Suele estructurar el mensaje que quiere comunicar. Es capaz de aportar algunos argumentos a favor de la importancia de promover una alimentación saludable, justa y sostenible.</p>	<p>Algunas veces se anima a hablar en público, la expresión es mejorable. Estructura con ayuda el mensaje que quiere comunicar. Propone la alimentación saludable, justa y sostenible como alternativa pero apenas aporta argumentos relevantes.</p>	<p>Casi nunca se anima a hablar en público y siempre, tiene dificultades para expresarse con corrección. El mensaje no está estructurado, no puede explicar la importancia de promover una alimentación saludable, justa y sostenible.</p>
<p>Comunicación escrita. Leer y escribir (B3).</p>	<p>B3.4 Comprender e interpretar textos escritos breves, sencillos y sobre temas conocidos, de ámbitos próximos a la experiencia del alumno, captando el sentido global y algunas de las ideas principales.</p>	<p>Es capaz de interpretar textos complejos que abordan la problemática de la alimentación. Redacta correctamente y es capaz de expresar las ideas principales que explican la necesidad de promover cambios individuales y colectivos para transitar hacia modelos alimentarios más justos, saludables y sostenibles.</p>	<p>Es capaz de interpretar algunos textos complejos que abordan la problemática de la alimentación. En general redacta bien y es capaz de expresar las ideas principales que explican la necesidad de promover cambios individuales y colectivos para transitar hacia modelos alimentarios más justos, saludables y sostenibles.</p>	<p>Es capaz de interpretar textos sencillos que abordan la problemática de la alimentación. La redacción presenta algunas deficiencias y tiene dificultades para expresar las ideas principales que explican la necesidad de promover cambios individuales y colectivos para transitar hacia modelos alimentarios más justos, saludables y sostenibles.</p>	<p>Puede interpretar, con ayuda docente, algunos textos sencillos que abordan la problemática de la alimentación. La redacción es deficiente y no es capaz de expresar las ideas principales que explican la necesidad de promover cambios individuales y colectivos para transitar hacia modelos alimentarios más justos, saludables y sostenibles.</p>	

Área	Bloque	Criterios de evaluación	Lo consigue	No totalmente	Con dificultad	No lo consigue
Educación Física	Actividad física y salud (B4).	B4.8 Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo, en los hábitos posturales y alimentarios, evitando el consumo de drogas y la realización de conductas que puedan generar adicciones comportamentales.	Es capaz de relacionar la importancia de combinar una actividad física adecuada junto con una alimentación sana para llevar un estilo de vida saludable. Incorpora en sus hábitos cotidianos el consumo de alimentos locales, de temporada y/o ecológicos.	Reconoce la importancia de la actividad física y de la alimentación sana. Incorpora en sus hábitos cotidianos el consumo de alimentos locales.	Solo en ocasiones establece la relación entre actividad física y alimentación sana.	No establece relaciones sustantivas entre actividad física y alimentación sana.

Cuadro 16. Rúbrica de evaluación del trabajo en grupo

Competencia Aprender a aprender

Aprovechar el espacio colaborativo que supone el trabajo por proyectos para: a) explorar las posibilidades propias en el desarrollo de habilidades para la participación, la relación con las/los demás, la comunicación efectiva y b) observar y aprender de las diferentes estrategias de aprendizaje desplegadas por los compañeros y compañeras, especialmente en las tareas de investigación (búsqueda de información, contraste de fuentes, análisis, entrevistas, visitas; capacidad de análisis, de síntesis, de comunicación) asociadas al trabajo en torno a la alimentación justa, saludable y sostenible.

	Muy competente Excelente	Competente Muy bien	Mejorable Bien	Insuficiente
Satisfacción por el trabajo en equipo	Ha mostrado una alta satisfacción por poder trabajar en grupo y desarrollar un proyecto de forma colaborativa.	Se ha sentido cómoda en el trabajo de grupo y ha podido participar del proyecto desarrollado de forma colaborativa.	Ha participado sin entusiasmo pero con corrección en el proyecto desarrollado de forma colaborativa.	No se ha encontrado a gusto trabajando en equipo.
Realización de las tareas grupales	Ha mantenido una actitud positiva y proactiva, aportando sus capacidades al grupo y aprendiendo de las del resto de compañeras y compañeros. Ayuda a crear un ambiente de trabajo adecuado y acepta las críticas y recomendaciones del resto de compañeros/as.	Ha mantenido una actitud activa y se ha responsabilizado de las tareas que le han correspondido. Suele ayudar a crear un ambiente de trabajo adecuado y acepta la mayoría de las críticas y las recomendaciones del resto de compañeros/as.	Ha realizado las tareas asegurando el mínimo necesario pero sin implicarse más. No ayuda a crear un ambiente de trabajo adecuado y no suele aceptar las críticas ni las recomendaciones del resto de compañeros/as.	No siempre ha cumplido con las tareas asignadas ni en tiempo, ni en forma. Crea mal ambiente de trabajo, hace críticas a las y los compañeros, pero no acepta las de los demás.

	Muy competente Excelente	Competente Muy bien	Mejorable Bien	Insuficiente
Responsabilidad individual	Ha cumplido con todas las actividades asignadas. Organiza muy bien las tareas y administra el tiempo de forma eficiente.	Ha realizado la gran mayoría de las actividades. Organiza bien las tareas y el tiempo para su realización.	Solo ha realizado algunas de las actividades que se han propuesto. La planificación de las tareas y la organización del tiempo son mejorables.	No realiza ninguna actividad. La planificación de las tareas es caótica y los tiempos contemplados claramente insuficientes.
Participación	Demuestra gran interés por los temas abordados, formula preguntas pertinentes, contribuye con sus opiniones y reflexiones, participa activamente en los debates de clase y en las actividades programadas.	Tiene interés por los temas abordados, contribuye con sus opiniones y reflexiones, participa activamente en los debates de clase y en las actividades programadas.	Demuestra interés moderado por los temas abordados, participa en los debates de clase en la medida en que se le inquiera su opinión y solo en algunas de las actividades programadas.	Muestra poco interés por los temas abordados, tiene dificultades para mostrar sus opiniones y reflexiones y solo participa en los debates de clase y en las actividades programadas si es imprescindible.

	Muy competente Excelente	Competente Muy bien	Mejorable Bien	Insuficiente
Actitud y valores	<p>Se muestra más crítica gracias a la información que ha recibido.</p> <p>Valora las diferentes perspectivas para abordar la problemática de la alimentación y tiene en cuenta la dimensión local-global.</p> <p>Es consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>Muestra predisposición para hacer un cambio de alimentación con hábitos más saludables y un consumo más responsable.</p> <p>Se muestra solidaria y empática tanto con realidades y personas cercanas como lejanas. También lo es con la conservación del planeta, ya que entiende la interrelación entre consumo e impacto ambiental y social.</p>	<p>Empieza a mostrarse más crítica gracias a la información que ha recibido.</p> <p>Valora el problema presentado desde un enfoque local-global.</p> <p>Empieza a ser consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>Está dispuesta a realizar algunos cambios para practicar una alimentación más saludable y con un consumo más responsable.</p> <p>Muestra solidaridad y empatía con las realidades cercanas y con la conservación del planeta.</p>	<p>Poco espíritu crítico, tiende a repetir lo que dice la información de que dispone.</p> <p>Aborda el problema presentado solo desde aspectos conectados con su realidad cotidiana.</p> <p>Tiene dificultades para trazar la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>Se muestra dispuesta a hacer los cambios en la alimentación que no le supongan renunciar al modelo poco saludable y sostenible que ha mantenido hasta el momento.</p> <p>Muestra escasa solidaridad y empatía ante los problemas sociales y ambientales presentados.</p>	<p>Tiene dificultades para analizar la información críticamente.</p> <p>Hace lecturas inconexas y/o parciales de la problemática de la alimentación.</p> <p>No es capaz de comprender la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>No muestra disposición a asumir cambios para practicar una alimentación más saludable y con un consumo más responsable.</p> <p>No se muestra solidaria con las personas pobres ni con el planeta, y además hace comentarios desafortunados y/o poco respetuosos.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Cuadro 17. Alumnado evalúa

PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	AUTOEVALUACIÓN
<p>Sobre la actuación docente</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ El/la docente ha expresado con claridad la propuesta de trabajo, ha resuelto las dudas planteadas y se ha adaptado a los ritmos de la clase. ▶ El/la docente ha creado un ambiente de aprendizaje que ha incentivado una interacción social positiva, la participación activa en las tareas de equipo y la motivación para aprender. ▶ El/la docente ha promovido la búsqueda activa, la colaboración, y la interacción de apoyo mutuo en la clase. ▶ El/la docente ha sugerido una variedad de estrategias de aprendizaje para animar el desarrollo del pensamiento crítico y facilitar los procesos de investigación. 	<p>Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Me he sentido motivada/o con la propuesta de trabajo en torno a la problemática de la alimentación. ▶ Como resultado del trabajo en equipo creo que he aprendido a colaborar. ▶ Me ha gustado conocer el papel de las mujeres en la alimentación y me ha ayudado a valorar la importancia de que todos y todas nos impliquemos en las tareas de cuidado de la vida y del planeta. ▶ He incorporado aprendizajes nuevos sobre los modelos alimentarios vigentes y alternativos. ▶ Siento que me he esforzado, que he asumido responsabilidades y colaborado en las tareas colectivas. ▶ Me siento satisfecha/satisfecho con el resultado de las actividades (mercado ecológico, <i>showcooking</i> y menú saludable). ▶ Soy capaz de asumir compromisos concretos y realistas para mejorar mis hábitos de consumo.
<p>Sobre la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ El plan de trabajo ha sido claro y atractivo. ▶ Los contenidos referidos a la problemática de la alimentación han resultado sugerentes y atractivos. ▶ La metodología de ABP ha permitido el descubrimiento de nuevos aspectos y facilitado el aprendizaje interdisciplinar. ▶ La metodología ofrece más oportunidades de participación activa y debate colectivo. ▶ El trabajo grupal ha dado más riqueza al proyecto de investigación. ▶ La interacción entre las/los compañeros del grupo ha permitido superar las dificultades surgidas en el proceso. ▶ La realización de las actividades finales (mercado ecológico, <i>showcooking</i> y menú saludable) ha sido adecuada para comunicar los aprendizajes. 	<p>Trabajo en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Todos/as los miembros del grupo han aportado en función de sus capacidades. ▶ El grupo se ha organizado bien para obtener los mejores rendimientos del trabajo colectivo. ▶ Las interacciones con el resto de grupos y con el conjunto de la clase han sido muy positivas. ▶ El grupo ha tenido capacidad para superar las dificultades surgidas en el proceso de trabajo y en especial en relación con aquellas que presentan un sesgo de género. ▶ Hemos sido capaces de sugerir/construir conjuntamente propuestas colectivas de consumo alternativo.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

- ▶ Agencia de Salud Pública de Cataluña (2017): *La alimentación saludable en la etapa escolar*. Barcelona, Agencia de Salud Pública de Cataluña.
http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/O2Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- ▶ Área de Educación de Entrepueblos / Educación para la Acción Crítica (EdPAC) (s/d): *Comedores escolares ecológicos. Material didáctico*.
<http://entrepueblos.org/ecomenjadores/castellano/arxius/md.pdf>
- ▶ BBC News (2016): *El mapa que muestra el origen de los alimentos que comemos*.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-36479831>
- ▶ CERAI (2015): *Somos lo que comemos*. Maleta pedagógica.
<http://cerai.org/somos-lo-que-comemos/la-maleta-pedagogica-proyecto-somos-lo-que-comemos/>
- ▶ Fornes Quijano, Mayte (2019): *El huerto escolar nos enseña a comer*. Valencia, CERAI / Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià.
https://cerai.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/CERAI_Guia_Huerto_y_Alimentacion_Escolar_web.pdf
- ▶ Greenpeace (2010): *Guía de transform-acción, implantar un comedor ecológico en el centro*.
http://archivo-es.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/educacion_ambiental/Guia_3_Comedores.pdf
- ▶ Ingeniería Sin Fronteras -ISF- (2012): *Con la comida no se juega. Juego interactivo*.
<http://conlacomidanosejuega.isf.es/index.php>
- ▶ Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2014): *Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos "Buen Aprovecho"*. MAGRAMA. 2014.
http://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/guia_centros_educativos_2014_0.pdf
- ▶ Menzel, Peter y D'Aluisio, Faith (2007): *Hungry Planet: What the World Eats*. Random House
<https://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/C0000k7JgEHhEq0w>
- ▶ Mora Verdeny, Josep Maria; Parra García, Ángeles y Vallés Casademont, Carles (2009): *Maleta pedagógica. De la Huerta a casa*. Barcelona, Mamaterra.
http://mamaterra.info/portfolio/maleta_pedagogica/
- ▶ Muñoz Rico, Andrés (coord.) (2018): *Los comedores escolares en España. Del diagnóstico a las propuestas de mejora*. Carro de Combate /Del campo al cole/SEO/BirdLife.
<http://delcampoalcole.org/wp/wp-content/uploads/2018/09/informe2018.pdf>

- ▶ Muñoz Rico, Andrés (coord.) (2016): *La Alimentación Escolar en España. Hacia un modelo más saludable y sostenible*. Del campo al cole/Alimentando conciencias/Carro de Combate.
http://alimentarelcambio.es/wp-content/uploads/2017/02/La_alimentacion_escolar_en_Espana-Alimentando_Conciencias.pdf
- ▶ Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica (2010): *iA comer! Manual para la introducción de alimentos ecológicos y de proximidad en las escuelas*. Barcelona, Dirección General de Agricultura y Ganadería, Departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural de la Generalitat de Catalunya.
http://pae.gencat.cat/web/.content/al_alimentacio/al01_pae/05_publicacions_material_referencia/arxiu/manual_a_comer.pdf
- ▶ VSF-Justicia alimentaria / ACSUR-Las Segovias (2013): *Unidad didáctica. Gastronomía*.
<https://www.alimentacion.net/es/content/gastronomia-para-la-soberania-alimentaria>
- ▶ VSF-Justicia alimentaria / ACSUR-Las Segovias (2013): *Unidad didáctica. El huerto escolar*.
https://www.alimentacion.net/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf

1. CONTRATO PEDAGÓGICO

El contrato pedagógico es un documento que recoge los acuerdos, responsabilidades y compromisos de carácter educativo que suscribe una persona o un grupo tras el correspondiente período de deliberación, negociación y consenso necesarios.

Aquí os presentamos un ejemplo de Contrato Pedagógico que hemos imaginado –a modo de ejemplo– para regular el buen funcionamiento del trabajo en grupo y para garantizar el compromiso con el aprendizaje de los contenidos. Por supuesto, cada docente con su grupo clase tendrá que modificarlo conforme a las condiciones de su contexto-aula, además de que, como hemos resaltado, los acuerdos concretos deberán ser resultado de la negociación con las y los alumnos.

CONTRATO PEDAGÓGICO

Centro:

Ciclo/Nivel:

Aula:

Área:

Fecha:

Docente:

Nombre:

Apellidos:

Yo, (Nombre y Apellidos), consciente de que puedo y debo realizar las actividades programadas en un buen ambiente de trabajo y que puedo y debo mostrar una buena disposición al aprendizaje.

EN RELACIÓN CON EL TRABAJO EN GRUPO ME COMPROMETO A:

- Participar activamente en las diferentes tareas del proyecto.
- Cumplir los acuerdos adoptados dentro mi grupo.
- Cumplir los plazos de entrega de las tareas.
- Mantener una actitud positiva, dialogante y colaboradora.
- Requerir ayuda u orientación cuando lo precise.
- Debatar y llegar a acuerdos con mis compañeros/compañeras.
- Crear un ambiente de trabajo seguro -libre de agresiones verbales, gestuales o de cualquier otro tipo-, afectivo y agradable.
- Observar, debatir en el grupo y evitar cualquier actitud sexista, discriminatoria, agresiva/violenta... que pudiera darse en cualquiera de los espacios del centro.
- Contribuir con mis capacidades a apoyar a mis compañeras/compañeros.
- Aprender y recibir apoyo de mis compañeros/compañeras.

Y EN RELACIÓN CON LA TEMÁTICA, ME COMPROMETO A:

- Mostrar interés por aprender cómo se cultivan los alimentos.
- Valorar la cultura gastronómica propia de mi entorno.
- Reconocer el trabajo y el aporte de las mujeres en relación con la alimentación y con el cuidado de las personas y de la tierra.
- Identificar los impactos de la alimentación industrial en la salud de las personas y del planeta.
- Señalar los beneficios de la alimentación saludable, justa y sostenible.
- Participar activamente en todas las tareas relacionadas con el huerto escolar.
- Cambiar mis hábitos alimentarios hacia un consumo responsable.

2. GASTRONOMÍAS DEL MUNDO. PETER MENZEL



Australia



Guatemala



Mali



Italia



Kuwait



Chad



Egipto



USA



Mongolia



USA



Luxemburgo



Turquía

Fuente: <https://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/C0000k7JgEHhEq0w>