



CONSUMO RESPONSABLE

Para un desenvolvimiento sostenible

Propostas didácticas

CONSUMO RESPONSABLE

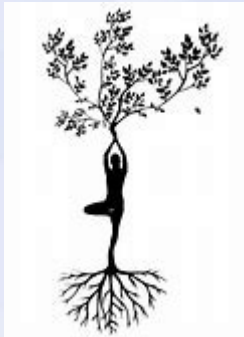
Toma consciente de decisiones,

- Preguntándonos por:
 - Ciclo de vida dos produtos
 - Lugar de procedencia
 - Modo de traballo das empresas
 - Prácticas de comercio
 - Impacto ambiental da nosa elección



Seres humanos:

- Capacidade ilimitada de demanda de necesidades



O equilibrio precisa:

- Un límite para obter recursos sen impacto negativo na natureza
- Cambiar a patróns de consumo máis sostibles
- Cambiar a sistemas produtivos máis sostibles

Planeta:

- Capacidade limitada de recursos

**Sabías que? - O aguacate que chega a Europa seca Chile
Que relación hai entre a carne de polo e a deforestación da Amazonia?**

Situación actual: moi lonxe de ser a ideal

- 1/3 da produción de alimentos acaba no lixo
- 29 % do consumo enerxético é consumo doméstico
- 21 % das emisións de CO₂ corresponden ó ámbito doméstico
- Consumimos auga máis rápido do que se recicla

**Garantir modalidades de consumo e produción sostibles:
requisito esencial para o desenvolvemento sostible**

Qué se lle pide ás empresas?

- **Identificar puntos críticos de intervención para:**
 - Mellorar os efectos ambientais do sistema
 - Mellorar os efectos sociais do sistema
- **Deseñar solucións que motiven estilos de vida máis sostibles**

Aumentar a eficiencia e a produtividade

Aumentar o ciclo de vida dos produtos

Qué se lles pide ós consumidores?

1. Reducir os desperdicios: de alimentos, plásticos
2. Consumo sostible: reflexión na elección de compra

Sobre a industria textil:

- 2º maior contaminante da auga, despois da agricultura
- Explotación laboral nos países en desenvolvemento

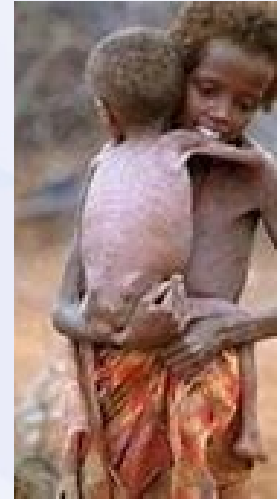
Sobre a pegada ecolóxica do produto:

- Comprar a provedores locais
- Obtidos por métodos de produción sostibles

MODA?

A información ó consumidor é un aspecto relevante para a toma de decisións

- **Valor que se repite con maior frecuencia** dentro dun conxunto de datos estatísticos
- **Uso ou estilo que manifesta a aceptación** dunha determinada maneira de vivir, expresarse, vestir etc., **por parte dun grupo** máis ou menos numeroso, **nun determinado momento ou época.**



Normal?

- Conforme á norma, ao que é máis frecuente e habitual
- Que segue as normas da especie (ser vivo)
- Que se corresponde lóxicamente coa súa causa
- Matemáticas: recta perpendicular



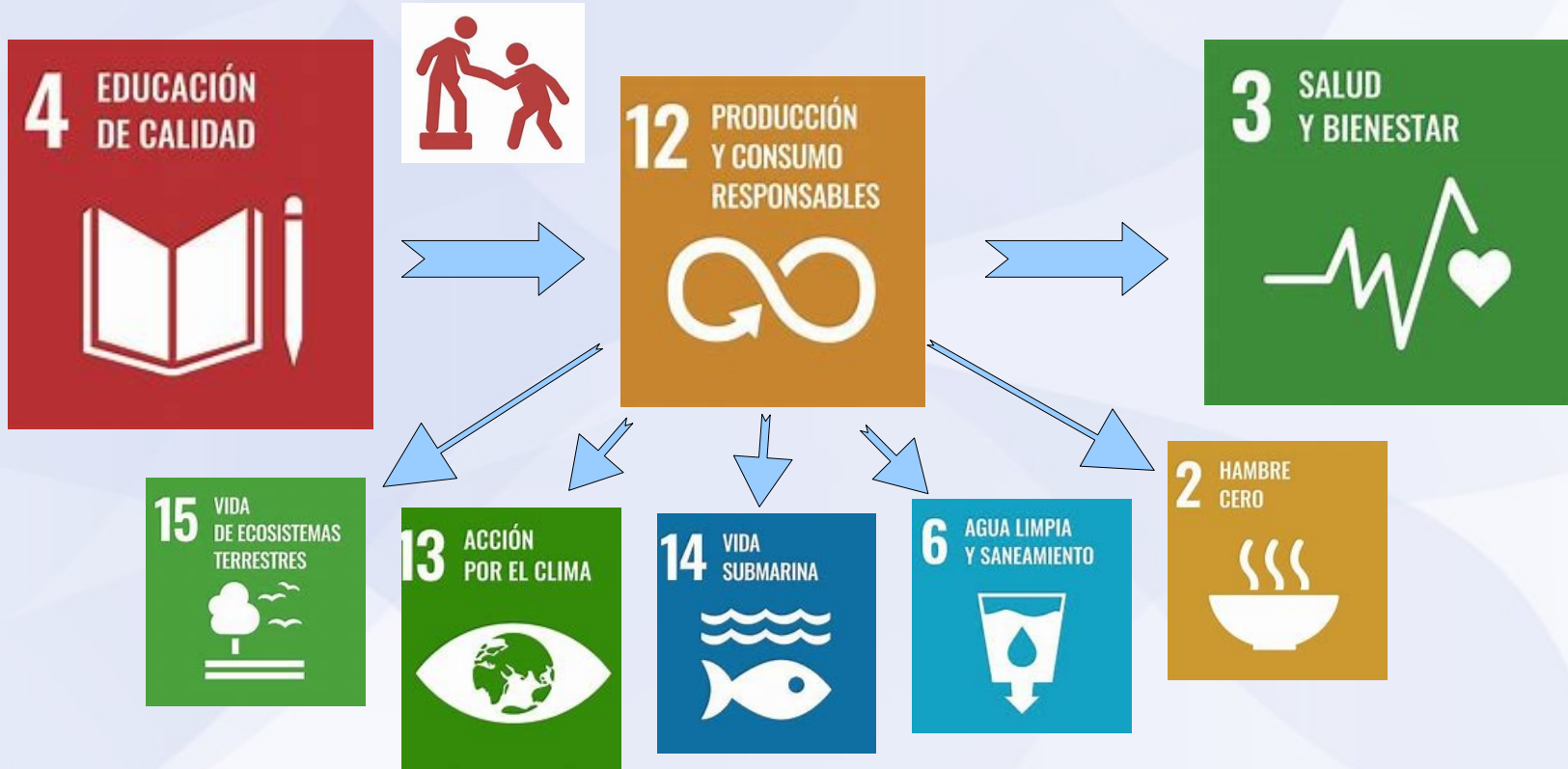
Consumo: necesidade, gusto, capacidade



- Necesitamos alimentos, bens e servizos
- Non sempre escollemos conscientemente
- Repercusión da elección:
persoal, ambiental e social
- Comedores emocionais:
 - Comen máis sometidos a estrés
- Comedores non emocionais:
 - Comen menos sometidos a estrés



A escola: eixo do cambio de hábitos de consumo





**Para cumplir
los
objetivos:**

- **As
Políticas
Globales
son
necesarias**
- **O esfuerzo
individual
no é
suficiente**

Aprendizaxe constante sen contacto humano?

- Tecnoloxías
 - Do
- Tecnoloxías
 - Da
- Tecnoloxías
 - De
- Ludificación
 - De xogar no patio ó xogo virtual



(TIC):

(TAC):

η

ón (TEP):

ativo”

OBXECTIVOS NO CURRÍCULO DA E. SECUNDARIA: ASPECTO RELEVANTES PARA O CONSUMO RESPONSABLE

- a) Asumir deberes, exercer dereitos, ...
- c) Respeitar diferencias de sexos e igualdade ...
- d) Rexeitar violencia e prexuízos...
- f) Coñecemento científico como saber integrado ...
- g) Espírito emprendedor e confianza en si mesmo
- h) Expresarse correctamente por escrito
- m) Coñecer e aceptar o funcionamento do corpo**



- **Incorporar a educación física e a práctica do deporte**
- **Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade**
- **Valorar críticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente contribuíndo á súa conservación e á súa mellora**



En busca da soberanía alimentaria

- Promover produción e consumo locais
- Aportarlle valor ós produtos locais
- Fomentar a creación de hortas urbanas (reconectarse coa agricultura)
- Impulsar negocios que xeren impacto favorable social e ambiental
- Involucrar o cidadán no consumo consciente, crítico e curioso

SOBERANÍA ALIMENTARIA:

Dereito dos pobos a ter a súa política agraria e alimentaria, con obxectivos:

- desenvolvemento sostible e
- seguridade alimentaria
- Implica:
- Protexer o mercado doméstico
- Evitar que un produto se venda por baixo do custo de produción

As cousas pequenas son importantes, o máis pequeno é anónimo pode ser definitivo ... e non só é poesía

*Así es mi vida,
piedra,
como tú. Como tú,
piedra pequena;
como tú,
piedra ligera;
como tú,
canto que ruedas
por las calzadas
y por las veredas;
como tú,
guijarro humilde de las carreteras;...*



(León Felipe, 1884 - 1968)

Mil ideas de cambio:

- VOZ NATURA, Aula Natura
- Educadores al día
- MOOC, ...

Obxectivos:

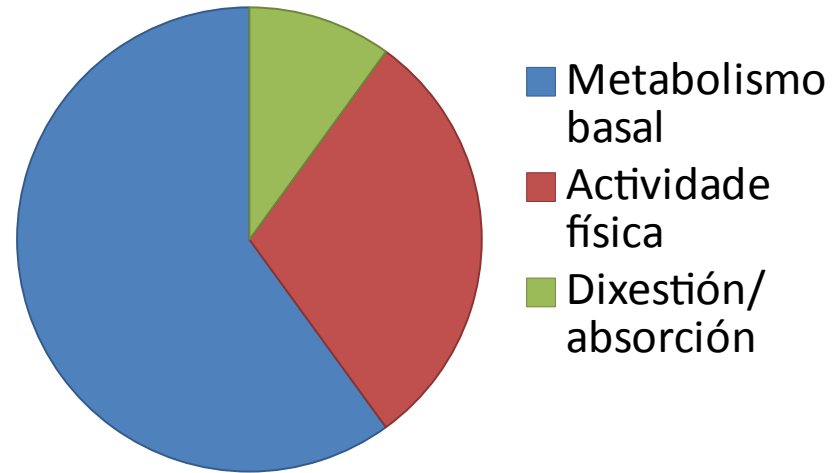
- Aprendizaxe constante
- Consumidores responsables

Alimentos, nutrientes, procesos metabólicos

- **Fontes de enerxía:**
 - **Hidratos de Carbono:**
Azucres
H de C de liberación lenta
- **Graxas**
- **Elementos plásticos:**
 - **Proteínas**
- **Elementos reguladores:**
 - **Vitaminas**
 - **Minerais**
 - **Fibra non dixerible**
- **Auga: esencial para as reaccións químicas**

Recorda, *Homo sapiens*,
que es un omnívoro

Gasto enerxético



AUTORREGULACIÓN DA PUBLICIDADE DE ALIMENTOS E BEBIDAS DIRIXIDA A MENORES, PREVENCIÓN DA OBESIDADE E SAÚDE

- I. Cumprir a legalidade
- II. Lealdade (boa fe e uso mercantil)
- III. Promover dieta equilibrada e exercicio
- IV. Evitar mensaxes fantásticos, enganosos
- V. Información clara, simple, lexible
- VI. Non explotar a inxenuidade
- VII. Non usar personaxes e programas
- VIII. Identificar a publicidade nos medios
- IX. Limitar presentacións comparativas
- X. Non explotar a inmadurez: sorteos, clubs
- XI. Non promover condutas de risco
- XII. Consentimento parenteral e privacidade
- XIII. Sen marketing viral
- XIV. Evitar contidos non apropiados



CÓDIGO ÉTICO
AUTORREGULACIÓN da publicidade,
dirixida a menores de 12 anos en xeral
(e de 15 na web)

No marco da extratexia NAOS
(Nutrición, Actividade Física e Prevención
da Obesidade) 2005

Promotor: FIAB

(Federación de Industrias de Alimentación e Bebidas)

OBXECTIVO, reducir :

- Obesidade,
- Sobrepeso e
- Consecuencias (de saúde e sociais)

INFORMACIÓN Ó CONSUMIDOR

- a) Denominación do alimento **(sempre)**
- b) Lista de ingredientes
- c) Alérxenos de declaración obrigatoria **(sempre)**
- d) Cantidade de determinados ingredientes **(sempre)**
- e) Cantidade neta
- f) Data de duración mínima ou data de caducidade **(agás excepcións)**
- g) Condicións especiais de conservación e/ou condicións de utilización
- h) Nome / razón social e enderezo do responsable da comercialización na UE.
- i) País de orixe ou lugar de procedencia
- j) Modo de emprego se é preciso para facer un bo uso do alimento
- k) Grao alcohólico en bebidas que superen 1,2% en volume de alcohol **(sempre)**
- l) Información nutricional **(excepto produtos envasados polos minoristas)**
- m) Lote **(excepto produtos envasados polos minoristas)**

E os requisitos específicos no seu caso (PRODUTOS DE ORIXE ANIMAL: carne de vacún, peixe, NORMAS DE CALIDADE, etc)

Busca a INFORMACIÓN ALIMENTARIA: CLARA, COMPLETA, ÚTIL

- Cantos nutrientes aporta o produto?

- Intolerancia ou alerxia? 14 alérxenos de declaración obrigatoria

- CLAVE NA TOMA DE DECISIONS
- FINALIDADE:
 - PROTECCIÓN DA SAÚDE
 - DEREITO Á INFORMACIÓN

- **CRITERIOS DE ELECCIÓN:**
 - SANITARIOS
 - MEDIOAMBIENTAIS
 - SOCIAIS
 - ÉTICOS

Objetivo educativo

- Reducir desperdicios:
 - Non tirar alimentos
 - Reducir o consumo de plástico
 - Empregar bolsas reutilizables
 - Non usar palliñas plásticas
 - Reciclar os envases
- Compra reflexiva:
 - A provedores locais
 - De producción sostible



As ferramenta pedagógicas: un exemplo

CERAI: Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional (Valencia, 1994)

MISIONS:

Transformación do mundo rural e agrario

Defensa da soberanía alimentaria

Mellora das condicións de vida dos labregos e labregas

Crearon unha “Maleta Pedagóxica”

- No marco do proxecto: **“Somos lo que Comemos”**, da Generalitat Valenciana
- Maleta pedagóxica **“Yo Consumo con consciencia, siembro esperanza”**: dirixida a alumnos de primaria e secundaria, entre os 8 e os 15 anos, con algunhas actividades adaptables a outras idades.
- 4 grandes categorías: Saúde, Comercio Responsable, Ciencia e Cultura e Biodiversidade e Medio Ambiente

Proposta 1 - A propósito dunha pataca



Alimento base da alimentación saudable?
OU
alimento de consumo ocasional?

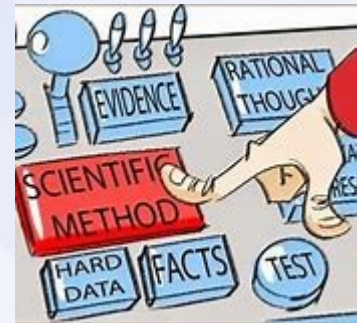
Patacas de sempre ou novos alimentos?

Adorno de ricos ou comida de pobres?

Produción sostible?

Comercio sostible?

Pensa e observa. Algo que resolver?



Proposta 2- Emigrantes, pero non por gusto.

- Por que emigraron tantos galegos e irlandeses no século XIX?
- Consultamos www.falamedesansadurnino.org : O ano da fame 1853
- Consultamos na wikipedia: An Gorta Mór (A gran fame 1845-1849)
- Qué atopamos en común?



Proposta 3: do tomate á esferificación

- Un tomate é un tomate, pero ... vermello?
- Porqué lle chamas a un tomate feo?
- Vemos “Dos tomates y dos destinos”, de Veterinarios sin Fronteras?
- E qué pasa cos transxénicos?
- Comer só cos ollos tendo máis sentidos?



Proposta 4: que sabes da túa comida favorita?

- Onde foi producida?
- Como vivían, como traballaban os produtores?
- Leva moitos aditivos?
- É nutritiva?
- Cómo está envolta?
- Cal é a súa pegada ecolóxica?



Olo cos outros consumos!

- Ludopatía (videoxogo Jokover do Goberno Vasco)
- Pseudociencias (#coNprueba, do M. de Ciencia e Innovación e do M. de Sanidade)
- O “hard seltzer” e outros alcohois “suaves”
- Os superalimentos? Comprender a *lingua das etiquetas*
- Os complementos alimenticios
- As crenzas autodestrutivas



E seguiremos traballando ...
lendo etiquetas e
desacelerando
para avanzar

