

8/

Como me alimento e  
coido o meu mundo



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCOLA DE  
**ALIMENTACIÓN**



En colaboración con WWF

Enerxía para medrar



Tix e Loy non só coidan a súa alimentación e o seu corpo. Ademais, preocúpanse por coidaren o planeta. Saben que todo o que comemos, todo co que nos vestimos e xogamos vén da Terra e das súas materias primas. Por iso teñen unha actitude sostible.

Nesta sesión imos aprender como podemos axudar a manter e a mellorar os recursos que nos dá a Terra a través dunha actitude sostible. E vós, tedes unha actitude sostible?



## Que é a sostibilidade?

A sostibilidade é o equilibrio entre a produción dos recursos que nos ofrece a natureza e o ritmo en que os usamos ou consumimos as persoas para vivirmos e desenvolvermos a nosa actividade.

Ademais, o uso dos recursos debe garantir a súa dispoñibilidade para as xeracións futuras e máis a protección da biodiversidade.

Se empregamos máis recursos dos que á Terra lle dá tempo a repoñer, non se actúa de xeito sostible, xa que cada vez haberá menos. E se se continúa así moito tempo, chegará un día no que desaparecerán todos os recursos.



Unha actitude sostible, por exemplo, consiste en facermos un uso eficiente da enerxía na casa. En relación cos alimentos, cómpre evitarmos dilapidalos ou consumir os que proceden de lugares afastados. Tamén é recomendable elixirmos alimentos de tempada cultivados preto de onde vivimos e que non estean moi procesados.

E entre todos podemos conseguir vivir nun mundo máis sostible con pequenos xestos, como separarmos os refugallo e o lixo na casa para reciclalo ou facermos a compra con bolsas reutilizables.

## Producción sostible de alimentos

Os alimentos son un recurso básico para a vida das persoas. Existen moitos produtores comprometidos co medio natural que xa utilizan procesos de produción sostibles para favorecer que os ecosistemas non se estraguen demasiado. Velaquí 3 exemplos:

**1. Pesca sostible:** Moitos mariñeiros das nosas costas volven poñer en práctica a pesca artesanal. Así acádase un peixe de calidade, non se dana o ecosistema marítimo e non desaparecen os bancos de peixes.



**2. Cultivo sostible:** Dáse de dous xeitos. O primeiro, non abusando da capacidade do solo para manter e nutrir os cultivos, xa que pode perder a súa fertilidade. O segundo, utilizando labores de cultivo respectuosos co medio natural e evitando emitir gases de efecto invernadoiro.



**3. Gandería sostible:** Os animais teñen que se poder mover ceibos en extensións de terreo axeitadas e pacer en pasteiros naturais. Non é recomendable que estean pechados nunha corte e nutríndose con pensos artificiais.



Sabiades  
que...?



*Na actualidade, a humanidade precisa a produción dun planeta e medio para poder rexenerar os recursos que consume. De continuarmos así no 2050 precisaranse dous planetas.*

## A dieta sostible

Imaxinades que comendo puidésemos axudar o medio natural? Pois é posible! Só cómpre ter en conta 4 características dos produtos que consumimos:

- 1. A orixe:** Se os produtos son do noso país ou rexión gastárase menos combustible no seu transporte ata a nosa mesa e así emitírase menos CO<sub>2</sub>.
- 2. O proceso de produción:** Se consumimos produtos feitos de xeito sostible axudaremos a que empresas responsables medren e sigan a axudar o medio natural.
- 3. O procesado e conservación dos alimentos:** Moitos alimentos perecedoiros envasados, como a carne e o peixe, sométense a procesos de conservación. Os produtos frescos e de tempada non precisan estes tratamentos.
- 4. Os refugallos dos produtos:** Cómpre termos en conta que tipo de refugallo xera un alimento para sabermos se é máis ou menos respectuoso co medio natural. Non é o mesmo a carabuña dunha froita ca un produto con embalaxe.

## Que aprendemos hoxe?

Resumímolo en 6 consellos:

- 1. Comer alimentos que medran da Terra.** As froitas e verduras frescas de tempada son moi sas. Mellor se teñen certificado ecolóxico.
- 2. Consumir alimentos de tempada.** Cada produto ten o seu tempo de crecemento e consumo natural ao longo do ano.
- 3. Non malgastar a comida.** Non quere dicir que comamos menos cantidade, senón que merquemos só o que precisemos, para non malgastala ou guindala.
- 4. Comer menos carne.** Reducindo un pouco o seu consumo e comendo outros alimentos, como verduras e peixes.
- 5. Os doces e mais o azucre,** só para as ocasións especiais. O azucre non é necesario na nosa dieta, xa que o noso organismo obteno xa da maioría dos alimentos.
- 6. Mercar alimentos que teñan un selo certificado de sostibilidade,** como o MSC para o peixe, ou os selos que indican que os alimentos que consumimos son ecolóxicos.



# Actividades

*Cultivo a sostibilidade*

1

Imos pensar en grupo como fomentarmos unha actitude sostible, tanto na casa como na escola. Que podo mellorar para ser sostible? Que podemos facer?

*Deseguido, debes elixir unha acción para aplicar na casa ou no cole e, nun folio, facer un debuxo que a represente acompañado dun slogan.*

*Exemplo: "Ao súper coa miña bolsa!"*

2

Pídelles aos teus pais que che deixen colaborar con eles na realización da lista da compra. Aproveita para indicarlles os produtos de consumo que sexan máis sostibles.

3

Fai unha lista con todos os produtos e alimentos que teñas na casa e ordénaos segundo a súa orixe e sostibilidade. Compárao coas calorías que achegan... levarás unha sorpresa.