



Recull de recursos

Alimentació i salut

Nova edició setembre 2015

Us presentem...

- **Lectures bàsiques**
Per començar
- **Lectures d'aprofundiment**
Per qui vulgui saber-ne més
- **Llibres per a infants i joves**
Fins als 16 anys
- **Materials didàctics**
Per a tothom
- **Audiovisuals i material multimèdia**
Imatges i paraules
- **Webs**
Guia per a navegants
- **Activitats i visites**
Amb indicació dels nivells educatius
- **Exemples de com posar-s'hi**
Mans a la feina!
- **Altres adreces d'interès**

>> Lectures bàsiques

Agència Catalana de Seguretat Alimentària. **De què ens informa l'etiqueta dels aliments?** [en línia]. Barcelona: Agència Catalana de Seguretat Alimentària, 2010 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: https://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2915/full_etiquetatge_cat.pdf.

Fullet informatiu per entendre i interpretar la informació que conté les etiquetes dels productes alimentaris. Ens ajudarà a fer una compra més segura i saludable d'acord a les necessitats de cadascú.

Agència de Salut Pública de Catalunya, et al. **Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola** [en línia]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documentos/arxius/recomana_menus_escola.pdf.

Breu guia que inclou una primera part amb aspectes a tenir en compte sobre la programació de menús en els centres educatius, i una segona part amb propostes de menús per cadascuna de les estacions de l'any i propostes de menús adequats a les necessitats de l'alumnat amb trastorns deguts a malalties o per aspectes culturals.

Alimentació i salut [en línia]. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 2005 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://cbab.bcn.cat/uhtbin/cgiisirs/x/0/0/57/520/BAB_10514?user_id=CATALA.

Recull de recursos amb lectures i materials educatius que faciliten l'aprenentatge i l'ensenyament de continguts necessaris per garantir una bona salut personal.

L'alimentació saludable en l'etapa escolar [en línia]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documentos/arxius/guialimentacio.pdf.

Guia que facilita a les famílies i als centres educatius eines per preparar acuradament les planificacions alimentàries i alhora promoure entre la població infantil hàbits alimentaris saludables.

Cocinando el planeta: hechos, cifras y propuestas sobre el cambio climático y sistema alimentario global [en línia]. Barcelona: [s. n.], 2009 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://www.noetmengisemon.org/IMG/pdf/Libro_Cambio_Climatico.pdf.

Dossier que plasma com l'actual sistema alimentari a nivell mundial és el responsable del 30% de les emissions de gasos que causen el canvi climàtic.



De Schutter, O. **Informe del Relator Especial sobre el dret a la alimentació** [en línia]. Ginebra: United Nations Office, 2012 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20120306_nutrition_es.pdf.

Informe que aborda la relació existent entre la salut i la malnutrició. Mostra perquè la desnutrició, la carència de micronutrients i la sobrealimentació són diferents aspectes de la malnutrició que deuen encarar-se de manera conjunta amb un enfoc d'aprenentatge al llarg de tota la vida.

Guia de l'alimentació sostenible [en línia]. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 2004 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://cbab.bcn.cat/uhtbin/cgiirsi/x/0/0/57/520/3032?user_id=CATALA.

Guia que recull informació i consells que ens ajuden a generalitzar estils de vida més saludables mitjançant una alimentació sana i equilibrada, i a reforçar la capacitat de la comunitat per a protegir la seva pròpia salut.

Guia roja y verde de alimentos transgénicos [en línia]. 5a ed. Madrid: Greenpeace, 2015 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/2015/Report/transgenicos/GuiaRojaVerdeTransgenicos_5edicion_Actualizacion062015.pdf.

Classificació de productes presents en el mercat elaborada per Greenpeace en funció de les garanties que ofereixen els fabricants d'aliments presents a Espanya respecte a la seva política d'utilització d'ingredients transgènics o derivats, els anàlisis realitzats per la pròpia organització i la presència d'ingredients transgènics en l'etiquetat.

Guia sobre la informació alimentaria facilitada al consumidor [en línia]. Madrid: FIAB, etc., 2014 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://fiab.es/archivos/documentoMenu/documentomenu_20140318140811.pdf.

Guia sobre el reglament que han de seguir els operadors de la cadena alimentària sobre la informació dels aliments que han de facilitar als consumidors.

Mapa de perills [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2015 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: <http://mapaperills.grisc.cat/>. Instrument de suport per a la identificació dels perills més comuns i més seriosos associats als aliments, entre els quals es contemplen els bacteris, virus, paràsits, toxines marines, contaminants ambientals, micotoxines, contaminants de procés i al·lèrgens, entre d'altres. Pot contribuir a ajudar els operadors econòmics a implantar el seu sistema d'autocontrol.

Seguretat alimentària [en línia]. Barcelona: Barcelona Activa, 2011 [consulta: 31-07-2015]. Disponible a: http://cbab.bcn.cat/uhtbin/cgiirsi/x/0/0/57/520/8343?user_id=CATALA.

Lectura informativa sobre la seguretat alimentària i el marc normatiu sota el qual es regula així com dels diferents agents implicats amb competències en la matèria.

Spora Serveis Ambientals. **Pensa, compra, cuina, menja** [en línia]: **el menjar no es llença**. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 2011 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://cbab.bcn.cat/uhtbin/cgiirsi/x/0/0/57/520/BAB_10696?user_id=CATALA.

Guia molt pràctica publicada amb l'objectiu de promoure un canvi d'hàbits que permetin reduir el malbaratament alimentari a les llars.

Universitat Autònoma de Barcelona. **Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya** [en línia]. Barcelona: Agència de Residus de Catalunya, 2012 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3495/resum_executiu.pdf.

Resum de l'estudi on es dimensiona el malbaratament alimentari a Catalunya en 2010, se n'identifiquen els causants i s'apunten unes propostes de treball que serveixin per mitigar-lo. Es pot accedir a la versió electrònica de [l'estudi complet](#).

VSF Justicia Alimentaria Global. **Confiad en mí** [en línia]: **puertas giratorias, conflictos de intereses y amistades peligrosas entre la industria alimentaria y los organismos de salud**. Barcelona: VSF, 2015 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: https://vsf.org.es/sites/default/files/docs/informe_lobby_1obo.pdf.

Lectura que posa en evidència la relació del Ministeri de Sanitat amb el lobby alimentari. Presenta qui és qui en la indústria alimentària i com es mouen els fils per aconseguir l'aval de les institucions públiques i privades. Un altre informe interessant publicat en 2014 per l'entitat és el de [Planeta azúcar: las armas con las que la industria alimentaria domina nuestras vidas](#).

>> Lectures d'aprofundiment

Aranceta, J. **Alimentació, consum i salut** [en línia]. C. Díaz, C. Gómez (coord.). Barcelona: Fundació La Caixa, 2008 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a:

https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estadisticos/pdf/Estudios_sociales/vol24_ca.pdf.

Estudi que ofereix la possibilitat de comprendre alguns dels problemes que comporta avui 'menjar bé'. L'objectiu és oferir una anàlisi de les situacions alimentàries que desperten una preocupació social més gran en aquests moments, amb la intenció d'afavorir la reflexió sobre la dimensió social d'aquestes problemàtiques i els motius de la seva aparició en els debats públics.

Baltà, A., Baró, J., Blanco, V. **Alimentos transgènicos** [en línia]: **la realidad no siempre supera la ficción**. Barcelona: UAB, 2013 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a:

<http://ddd.uab.cat/pub/estudis/2012/103201/transgenicos.pdf>.

Treball universitari que tracta el tema dels aliments transgènics de forma pràctica i on s'intenta esclarir la opacitat provocada pels interessos oposats dels actors implicats.

Binimelis, R., Descombes, C. A. **Comercialització en circuits curts** [en línia]. Barcelona: Escola Agrària de Manresa, Verloc, 2010 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a:

https://asapcatalunya.files.wordpress.com/2011/03/ccc_manresa.pdf.

Document on es defineixen i es classifiquen els diferents circuits curts de comercialització (CCC) i quins són els criteris que permeten caracteritzar cadascú dels models existents. Un model de CCC o un altre ajuda a portar a terme una dieta equilibrada i de temporada contribuint a millorar la salut.

El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2014

[en línia]. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2015 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a: <http://www.fao.org/3/a-i4040s.pdf>.

Anuari publicat per la FAO amb l'objectiu de divulgar avaluacions de base científica equilibrades en qüestions importants pertanyents a l'àmbit de l'alimentació i l'agricultura. Es pot consultar la col·lecció completa al [web de la FAO](http://www.fao.org/3/a-i4040s.pdf).

FAO, FIDA, PMA. **El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2015** [en línia]: **cumplimiento de los objetivos internacionales para 2015 en relación con el hambre: balance de los desiguales progresos**. Roma: FAO, 2015

[consulta: 17-09-2015]. Disponible a: <http://www.fao.org/3/a-i4646s.pdf>.

Fundación Triptolemos. **Alimentos : ¿qué hay detrás de la etiqueta?** Barcelona: Viena, 2004. 223 p.

Lectura que ens ajudarà a entendre el llenguatge de les etiquetes i així poder triar aquells aliments que vulguem consumir.

Guia de pràctiques correctes d'higiene per a vegetals i derivats, frescos, pelats, trossets o envasats [en línia].

Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2015 [consulta: 17-09-2015]. Disponible a:

http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2967/iv_gama-catala-v3.pdf.

Guia on s'identifiquen els requeriments sanitaris que tenen alguns aliments del sector de la fruita i les hortalisses preparats per al consum immediat, els anomenats productes de IV gamma.

Novas, A. **El hambre en el mundo y los alimentos transgènicos**. 2a ed. Madrid: Catarata, 2008.

Reflexió sobre la convivència, o no, d'adoptar una tecnologia agrària que es presenta com la solució per a pal·liar la gana al món.

Stuart, T. **Despilfarro: el escándalo global de la comida**. Madrid: Alianza, 2012.

Investigació sobre el malbaratament alimentari a escala mundial abordant molts aspectes relacionats com són: la seguretat alimentària, els monocultius, la pèrdua de biodiversitat, la sobirania alimentària, els residus, la contaminació ambiental, etc. L'autor presenta propostes de millora i solucions on no només seria positiu per a la societat i el medi ambient, sinó també per a les empreses.

Vidal, A. **Educació per a la sostenibilitat en menjadors escolars ecològics**. Barcelona: UAB, 2010.

Projecte de recerca universitari on es presenta una reflexió sobre els menjadors escolars ecològics sostenibles vistos com a un context socialment rellevant on hi participa tota la comunitat educativa.

Wolke, R. L. **Lo que Einstein le contó a su cocinero 2**.

Barcelona: Ma Non Troppo, 2005. 267 p.

Lectura que uneix la ciència i l'art culinari. Ens ajuda a comprendre la lògica de la cuina i d'allò que mengem. Intercala receptes amb consells pràctics.

>> Llibres per a infants i joves

Alimentación: vivir y sobrevivir. Barcelona: Edebé, 2007.
A partir de 12 anys. Col·lecció dirigida a estudiants per a conèixer problemes del món actual i les noves tendències. Aquest monogràfic sobre l'alimentació presenta apartats específics sobre el comerç mundial, els processos de producció d'alguns aliments, la piràmide nutricional, la fam i la malnutrició, els aliments transgènics, etc. Inclou cartografia mundial i estadístiques per països.

Arànega, S., Portell, J. **El menjar.** Barcelona: La Galera, 2008.

De 3 a 6 anys. Lectura molt completa que permet tractar amb els més petits un ampli ventall de temàtiques relacionades amb l'alimentació i la salut (alimentació equilibrada, grups d'aliments, la digestió, l'excreció, els gust, l'origen i els colors dels aliments, la seva preparació i conservació, l'envasatge, etc.).

Bramwell, M. **Alerta, alimentos.** Madrid: SM, 2001.

A partir de 12 anys. Planteja la situació crítica actual dels aliments envers la fam, el conreu, la contaminació, la producció i l'explotació.

Chancellor, D. **Alimentación.** Madrid: Susaeta, 2014.

A partir de 5 anys. Lectura dirigida al públic infantil per a que descobreixin per què hem de menjar, què s'entén com a dieta equilibrada, què són els nutrients, les vitamines o els minerals, etc.

Guidoux, V. **¿Cómo se cultivan los alimentos?** Barcelona: SM, 2004.

De 6 a 10 anys. Llibre interactiu per saber d'on vénen alguns dels aliments que van a parar a taula.

Law, F. **Eres lo que comes: comida = tú.** León: Everest, 2010.

A partir de 10 anys. Guia sobre dieta i salut per a conèixer com poden afectar al nostre cos els aliments que triem. Inclou una relació d'adreces web dirigida als joves adolescents.

Readman, J. **Tinc el món a casa.** Barcelona: Beascoa, 2006.

A partir de 5 anys. Per a descobrir amb els més menuts que a les nostres llars hi ha molts productes que provenen de plantes d'arreu del món.

Ventura, P. **Los alimentos: la evolución de la alimentación a través del tiempo.** León: Everest, 1998.

A partir de 10 anys.

Per a conèixer i estudiar com l'home ha respost a la necessitat natural d'alimentar-se durant les etapes fonamentals de la història i de l'evolució humana.

>> Materials didàctics

Abril, M., et al. **Alimentación** [en línia]: **guia informativa i proposta d'activitats per promoure l'alimentació agroecològica.** Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Àrea de Medi Ambient i Serveis Urbans, 2014 [Consulta: 18-09-2015]. Disponible : http://cbab.bcn.cat/uhtbin/cgiirsi/x/0/0/57/520/BAB_17743?user_id=CATALA.

Infantil, primària i secundària. Document que compta amb una primera part informativa organitzada al voltant de quatre eixos: salut, entorn, justícia social i menjadors escolars. La segona part suggereix activitats que permeten aprofundir en aquestes perspectives. La tercera part, i darrera, conté una selecció acurada de recursos i bibliografia actualitzada.

A taula! [en línia]: **manual per a la introducció d'aliments ecològics i de proximitat a les escoles.** Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural, 2010 [Consulta: 18-09-2015]. Disponible a:

http://www.gencat.cat/mediamb/butlleti/bev/graf_but37/Manual_A_Taula.pdf.

Infantil i primària. Projecte per a desenvolupar menjadors escolars ecològics com uns espais més d'educació per a transmetre a tota la comunitat educativa el valor d'una alimentació sana, equilibrada i variada, basada en processos productius, de transport i comercialització respectuosos amb el medi ambient, procedents d'un sector primari arrelat al territori i que dóna vida a les comunitats rurals del país.

Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos [en línia]. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2014 [consulta: 18-09-2015]. Disponible a:

<http://www.magrama.gob.es/imagenes/es/Gu%C3%ADa%20%20ALTA%20con%20hipervinculos%20 tcm7-358917.pdf>.

Primària i secundària. Guia amb propostes per tractar el malbaratament alimentari a les escoles des d'un punt de vista social, ambiental i econòmic. Permet reflexionar i conscienciar de la importància de la reducció del malbaratament alimentari des de l'aula, des del menjador, des del propi centre i des de les famílies mitjançant diversos recursos educatius (activitats, articles, vídeos, webs, etc.).

Hàbitat: guia d'activitats per a l'educació ambiental [en línia]. T. Franquesa (dir.). Revisió i actualització 2011: Marta Vilar. Barcelona: Obra Social La Caixa, XESC, Ajuntament de Barcelona, Generalitat de Catalunya, 2011 [Consulta: 18-09-2015].

Disponible a: <http://www.xesc.cat/habitat/>.

Infants des de 4 anys, joves i adults. Versió en línia de la guia Hàbitat, actualitzada i ampliada amb el suport de la

Xarxa d'Escoles per la Sostenibilitat de Catalunya (XESC). Permet cercar activitats, compartir experiències i opinions. Les activitats centrades o relacionades amb l'alimentació són '[Cuiner, que pots cuinar?](#)', '[Una casa per viure-hi](#)', '[Què pesques?](#)' i '[Cucs i llangardaixos](#)'.

Maleta pedagògica [multimèdia]: **recursos didàctics i documentals sobre sobirania alimentària, gènere, consum i medi ambient**. Barcelona: Entrepobles, 2011. Primària i secundària. Conjunt de recursos educatius (guies didàctiques, jocs, exposicions, lectures, còmics, etc.) estructurats en cinc àrees: sobirania alimentària i alimentació, sobirania alimentària i gènere, canvi climàtic, recursos naturals i menjadors escolars ecològics.

Mengem sa, mengem de mercat [en línia]. Barcelona: Institut Municipal de Mercats de Barcelona, Fundació Futbol Club Barcelona, 2014 [Consulta: 18-09-2015]. Disponible a: <http://www.menjodemercat.cat/materials>. Primària i secundària. Materials pedagògics de l'activitat educativa 'Menja sa, mengem de mercat', amb la qual es convida als centres educatius a fer equip i transmetre als infants i joves els valors de comprar productes sans, frescos i de qualitat mentre descobreixen el mercat i allò que el caracteritza, i el diferencia d'altres formes de comerç.

Pujol, R. M., et al. **L'educació del consumidor: els aliments**. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1994. Educació infantil. Proposta didàctica per definir els conceptes i donar els criteris bàsics per l'educació del consumidor basant-se en el tema dels aliments.

Veterinaris sense Fronteres. **Sistematització de l'experiència pilot Alimentació: descripció i aprenentatges per a una educació en valors cap a un model agroalimentari més just i sostenible : CEIP de Sant Jordi 2008-2009**. Mallorca : Veterinaris sense Fronteres, 2011.

Infantil i primària. Experiència pilot d'Educació pel Desenvolupament treballant la problemàtica de l'alimentació i els seus efectes en la salut, el medi ambient i la vida de les persones.

Vilar, M. **Guia didàctica ens ho mengem tot** [en línia]: **malbaratament alimentari als menjadors escolars de Barcelona**. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Hàbitat Urbà, 2014 [Consulta: 18-09-2015]. Disponible a: http://cbab.bcn.cat/uhtbin/cgiirsi/x/0/0/57/520/BAB_17744?user_id=CATALA.

Primària i secundària. Guia per a dur a terme una campanya de sensibilització sobre el malbaratament alimentari als menjadors escolars dels centres educatius de Barcelona participants al projecte 'Ens ho mengem tot'. També permet conèixer la petjada ecològica de determinats aliments d'ús quotidià en els àpats escolars.

VSF Justicia Alimentaria Global. **Guia didàctica para el profesorado de primaria**. Barcelona: VSF, 2014. Primària. Guia per a fomentar el coneixement sobre com la cadena de producció, comercialització, distribució i consum d'aliments a nivell global i local influeixen en el desenvolupament de les nostres comunitats, en la salut i en el medi ambient. Disponible també la [versió electrònica](#).

>> Audiovisuals i material multimèdia

Alimentar el món: sabem què mengem? [en línia]. Barcelona: CCCB, 2012 [Consulta: 18-09-2015]. Disponible a: <http://www.cccb.org/ca/multimedia/videos/alimentar-el-mon-sabem-que-mengem/211313>.

Secundària i batxillerat. Conferència d'Andreu Palou en el marc del cicle de *Debats* 'Alimentar el món: seguretat i sostenibilitat en la producció global d'aliments' organitzat pel CCCB i B-Debate on es planteja la manera com afrontem actualment la seguretat alimentària a la nostra societat posant èmfasi en temes d'alimentació saludable.

Aprendre a menjar, aprendre a viure [Enregistrament vídeo]: **els menjadors ecològics: una alternativa cap a la sobirania alimentària**.

Barcelona: Entrepobles, El Kinògraf, 2009. 1 DVD: 20 min. Primària i secundària. S'expliquen els motius i les causes de la crisi alimentària que es pateix actualment al món i que afecta a milions de persones. Les experiències que es presenten ajuden a reflexionar sobre aquesta situació i què podem fer per col·laborar i canviar-la, consumint productes ecològics i produïts a prop de casa nostra influint positivament a la nostra salut. Tal i com es diu al vídeo: " ... canviar el menjador de l'escola i convertir-lo en ecològic és a les nostres mans".

Disruptors endocrins [en línia]: **falses hormones**. Barcelona: Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, 2015 [consulta: 18-09-2015]. Disponible a: <http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/quequicom/disruptors-endocrins-falses-hormones/video/5145331/>.

Secundària i batxillerat. Capítol especial del programa *Quèquicom* emès per TV3 dedicat als additius i conservants presents en aliments, productes de neteja, envasos de plàstic... i que podrien ser disruptors endocrins, unes substàncies que poden actuar com falses hormones i perjudicar la salut.

Dos tomates y dos destinos [Enregistrament vídeo]. Toledo: VSF-Castilla La Mancha, 2012. 1 DVD: 9 min. Superior primària i secundària. Veterinarios sin Fronteras produeix aquest curtmetratge que tracta humorísticament el tema dels aliments transgènics.

Nos enfants, nous accuseront [Enregistrament vídeo]. Mareil-sur-Mauldre: J+B Séquences, 2009. 1 DVD: 112 min. Primària, secundària i batxillerat. Documental francès on es qüestiona quins són els nostres hàbits de consum i alimentació. Tracta sobre la intoxicació que produeixen els productes químics en gran part de la producció agrícola actual i com pot afectar a la nostra salut.

Nosotros alimentamos al mundo [Enregistrament vídeo]. Madrid: Karma, 2009. 1 DVD: 96 min. Secundària i batxillerat. Documental sobre el menjar i la globalització amb imatges impactants de la producció i circulació de productes i aliments a nivell mundial. S'inclouen entrevistes i testimonis de pescadors, agricultors, biòlegs i directius d'empreses internacionals del sector alimentari.

Sobreviure a la nevera [en línia]. Barcelona: Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, 2015 [consulta: 18-09-2015]. Disponible a:
Secundària i batxillerat. Reportatge del programa *Sense ficció*, emès per TV3 sobre el malbaratament alimentari, que posa de manifest que la crisi econòmica actual n'ha fet més evident i més agut aquest problema de la societat actual.

Super size me [Enregistrament vídeo]. Barcelona: Manga Films, 2008. 1 DVD: 100 min. Per a tots els públics. Conegut documental escrit, produït, dirigit i protagonitzat per Morgan Spurlock, cineasta independent americà. El protagonista investiga en el seu propi cos i en la seva pròpia salut els efectes que té menjar durant 30 dies seguits exclusivament productes de la cadena de restauració McDonald's.

Transgènics a la carta [en línia]. Barcelona: Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, 2015 [consulta: 18-09-2015]. Disponible a:
<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/programa/Transgenics-a-la-carta/video/1100129/#>.

Secundària i batxillerat. Capítol del programa *Quèquicom* on s'analitzen el pros i els contres dels conreus de plantes transgèniques i els possibles efectes que poden tenir sobre la nostra salut.

Tranxgènia [Enregistrament vídeo]: la història del cuc i el panís. Barcelona: Col·lectiu Serindípià, 2007. 1 DVD: 37 min. Secundària. Documental amb arguments científics en contra dels aliments transgènics.

>> Webs

[Agència Catalana de Seguretat Alimentària](#)

Portal de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA), creada amb la finalitat d'aconseguir el màxim grau de seguretat alimentària a Catalunya mitjançant la planificació i el suport a la coordinació de la intervenció pública en seguretat alimentària. Es destaca l'apartat [material educatiu](#) que inclou recursos i activitats per a primària, per a secundària i per a les famílies, elaborats per la pròpia agència. A més hi ha una relació d'enllaços a d'altres recursos educatius (jocs, campanyes, guies, portals temàtics, etc.), informació de les diferents edicions del Premi UB – Ferran Adrià Gallina Blanca, i notícies d'interès. www.gencat.cat/salut/acsa/

[Agència de Salut Pública de Barcelona](#)

Apartat sobre seguretat alimentària de la web de l'Agència de Salut Pública de Barcelona on hi ha informació actual de les actuacions que es desenvolupen, i informes i monogràfics amb les dades dels controls sanitaris que efectuen. www.aspb.cat/quefem/controlaliments.htm

[Agència de Salut Pública de Catalunya](#)

Apartat temàtic sobre alimentació saludable del portal de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Presenta notícies d'actualitat, receptes, consells, bones pràctiques i enllaços externs per a promocionar la salut a través de l'alimentació.

[Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició](#)

Nou portal web del nou organisme autònom creat en 2014 refonent els organismes autònoms de l'Institut Nacional del Consum i l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició. www.aecosan.msssi.gob.es

[Aliança Mundial per a una Nutrició Millorada](#) (GAIN)

Web l'Aliança Mundial per a una Nutrició Millorada, organització internacional creada en 2002 per l'ONU per fer front al patiment humà causat per la desnutrició. Actua com a catalitzador construint aliances entre governs, empreses i societat civil per a trobar i oferir solucions al complex problema de la desnutrició. www.gainhealth.org

[Alimentació i Salut - Generalitat de Catalunya](#)

Espai temàtic del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya amb un apartat de notícies, un altre de recursos i un de publicacions. www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1304/index.html

[Alimentación.es](http://www.alimentacion.es/ca/)

Web temàtica sobre alimentació del Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient. És un 'aparador' dels aliments de tots els sectors i totes les comunitats autònomes per a conèixer-los i aprofitar al màxim les seves propietats. En destaquem l'apartat del [Pla de consum de fruites i verdures a les escoles](#) i la [zona infantil i educativa](#).
www.alimentacion.es/ca/

[Barcelona + Sostenible](http://www.sostenibilitatbcn.cat)

El [Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat 2012-2022](#) és un projecte compartit i un marc de referència per a totes les organitzacions ciutadanes de Barcelona que vulguin contribuir a la millora de la sostenibilitat. A la web de Barcelona + Sostenible podeu consultar totes les entitats i empreses que formen part d'aquesta xarxa i les seves actuacions i bones pràctiques en matèria d' **alimentació i salut**, i també en participació, cohesió social, consum responsable, aigua, energia, residus mobilitat, espai públic, innovació, etc.
www.sostenibilitatbcn.cat

[La Ciencia en la cocina](http://www.ciencianet.com/enlacocina.html)

Lloc web per experimentar amb els principis científics en què es basen diferents tasques culinàries.
www.ciencianet.com/enlacocina.html

[Consell Català de la Producció Agrària Ecològica](http://www.ccpae.org)

Organisme únic de control i certificació ecològica de tots els productes alimentaris d'origen animal i vegetal, transformats o no, obtinguts a Catalunya.
www.ccpae.org

[Estratègia mundial sobre el règim alimentari, activitat física i salut](http://www.who.int/dietphysicalactivity/links/es/)

Espai web de l'estratègia mundial aprovada per la 57a Assemblea Mundial de la Salut en 2004 per la OMS. Recull informació, enllaços, informes i publicacions per a la promoció d'aliments i begudes saludables, per a incrementar els nivells d'activitat física, per a mantenir-se informat sobre temes de salut, etc.
www.who.int/dietphysicalactivity/links/es/

[Guia de consum – Alimentació](http://opcions.org/consumpedia/guies-de-consum/alimentacio)

Apartat sobre l'alimentació i el consum d'aliments del web del CRIC (Centre de Recerca i Informació en Consum). Donen tota una sèrie de consells generals i faciliten informació més concreta en guies de productes i, articles teòrics i pràctics.
<http://opcions.org/consumpedia/guies-de-consum/alimentacio>

[Más alimento, menos desperdicio](http://www.menosdesperdicio.es)

Estratègia del Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient amb la finalitat de fomentar la transparència, el diàleg i la coordinació entre els agents de la cadena alimentària i les administracions públiques, i desenvolupar de manera organitzada, coordinada i estructurada, actuacions comuns que contribueixin a un canvi real en les actituds, procediments de treball i sistemes de gestió de tots els agents de la cadena, que permeti limitar les pèrdues i el malbaratament i reduir les pressions ambientals.
www.menosdesperdicio.es

[Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura \(FAO\)](http://www.fao.org)

Web de la FAO, organització intergovernamental específica de la ONU. Facilita recursos i eines per tractar i debatre sobre la protecció de la salut front els plaguicides, sobre l'estat de la inseguretat alimentària i nutricional, sobirania alimentària, malbaratament d'aliments, etc. L'apartat [Alimentació escolar](#) recull dades, publicacions, enllaços, vídeos, articles i projectes per a impartir educació nutricional als centres educatius.
www.fao.org

[Slow Food](http://https://slowfood.es)

Portal de l'associació internacional que promou projectes que tenen com a objectiu protegir la biodiversitat agrícola i les tradicions gastronòmiques afavorint el consum de productes locals i territorials. El moviment *slow food* reivindica que el menjar, la font de regeneració i energia per a tots els éssers vius, no ha de ser origen de desequilibris i malalties sinó de salut i plaer per a cadascun de nosaltres, per a la societat i per a la natura.
<https://slowfood.es>

[Xarxa de Consum Solidari](http://www.xarxaconsum.org)

Web de la Xarxa de Consum Solidari on més de 100 entitats (botigues, comitès de solidaritat, cooperatives, etc.) exposen les seves idees, projectes, campanyes, productes, etc. A l'apartat 'Recursos' hi ha una relació de materials didàctics que tracten el malbaratament alimentari, el malbaratament d'aliments, la sobirania alimentària i el consum crític.
www.xarxaconsum.org

>> Activitats i visites

Agència de Salut Pública

Inf. i inscripcions: www.bcn.cat/educacio/pae

Correu electrònic: emfeijoo@aspb.cat

Primària i secundària. L'activitat 'Bon dia, esmorzem?' es una campanya adreçada a mares i pares escolars de primària i secundària per a la promoció d'un esmorzar saludable i correcte. El programa 'Creixem sans' va adreçat a cycle mitjà de primària per a conèixer els diferents grups d'aliments i els seus nutrients, diferenciar-los segons el seu origen i recomanacions de com s'han de menjar.

Àrea Metropolitana de Barcelona

Programa Metropolità d'Educació per a la Sostenibilitat - Escolars

Inf. i inscripcions: tel. 93 238 93 51

Correu electrònic: reserves.pmes@amb.cat

Educació especial, cycle mitjà i superior de primària, secundària obligatòria i postobligatòria. Ofereixen el taller 'De cabàs a cabàs... i una bona compra faràs!' per a conèixer criteris de compra responsable (compra verda, comerç just, agricultura de ecològica, de proximitat i de temporada), i l'activitat 'Consum responsable: com compres?' per a tractar i debatre sobre els conceptes de consum responsable, ecoetiquetes i cycle de vida dels productes.

Consell Municipal del Districte de l'Eixample

Inf. i inscripcions: 93 435 05 47

Correu electrònic: info@aulambiental.org

Cycle superior de primària i secundària. Ofereixen l'activitat 'Jo no llenço... menjo!' per a reflexionar sobre els bons hàbits de consum i alimentació per evitar llençar menjar. S'aprenen estratègies de consum responsable i alimentació equilibrada que ajuden a reduir el malbaratament alimentari i s'identifiquen pràctiques de conservació d'aliments i aprofitament del menjar.

Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona

Inf.: 93 244 07 10 Inscripcions: internet

Correu electrònic:

farmaceuticonline@farmaceuticonline.com

Primària i secundària. Les activitats que organitzen permeten tractar la importància de l'alimentació i de l'activitat física com a pilars de la salut, la importància d'un esmorzar correcte en l'augment del rendiment físic i intel·lectual i promoció de la implantació d'un segon esmorzar, i la responsabilitat en la pròpia alimentació i les pressions externes de la publicitat i la moda.

Institut Municipal de Mercats de Barcelona

Inf.: 93 475 32 55 Inscripcions:

www.bcn.cat/educacio/pae

Correu electrònic: programaeducatiu@menjodemercat.cat

Primària i secundària. Ofereixen visites al mercat municipal més proper al centre educatiu. A primària es confecciona un 'menú de mercat' elaborant una proposta de berenar o esmorzar original i saludable; també es duu a terme una investigació de la llista de la compra. A secundària es descobreix els valors nutricionals i de consum d'aquest model comercial.

Institut Municipal de Mercats de Barcelona i Aula Gastronòmica del Mercat de la Boqueria

Inf.: 616 976 893 Inscripcions:

www.bcn.cat/educacio/pae

Correu electrònic: boqueria@cuinapernens.com

Primària, secundària obligatòria i postobligatòria.

Ofereixen tallers, visites guiades i tasts de productes per a valorar hàbits saludables com són una bona alimentació, el descans i l'activitat física, i també s'identifiquen hàbits de risc.

Mercabarna

Inf. i inscripcions: tel. 93 556 76 76

Primària. Es desenvolupen dues activitats '5 al dia: per al consum de fruites i hortalisses' i 'Creix amb el peix' que tenen com a objectiu inculcar bons hàbits alimentaris als infants.

Monestir de Pedralbes

Inf.: 93 256 34 27 Inscripcions:

www.bcn.cat/educacio/pae

Correu electrònic: reservesmonestirpedralbes@bcn.cat

Secundària. Ofereixen una visita taller sobre alimentació i salut en l'edat mitjana tractant temes com la dieta equilibrada, els excessos i les carències, i la incidència d'aquests en l'estat de salut i l'estat d'ànim.

>> Exemples de com posar-s'hi

[Catàleg d'iniciatives nacionals i internacionals sobre el malbaratament alimentari](#)

Recull de bones pràctiques per evitar el malbaratament alimentari en cadascuna de les diferents fases de la cadena de subministrament d'aliments (producció primària; gestió, manipulació i transformació; distribució; consum i canals curts de comercialització).

Escoles + Sostenibles

Programa que ajuda als centres educatius de Barcelona a imaginar i construir un món millor, aprenent i actuant en xarxa per transformar l'escola i la ciutat. Durant el curs 2015-2016 hi participen en el programa 349 centres educatius. La guia [En el camí de l'escola sostenible](#) explica en què consisteix i dóna orientacions per al seu desenvolupament. Al Servei de Documentació d'Educació Ambiental es poden consultar les memòries dels centres que han dut a terme projectes sobre alimentació, salut i consum responsable (ex.: menjadors justos i sostenibles, ús de materials naturals, etc.). En destaquem el projecte [Ens ho mengem tot](#), una proposta per prendre consciència del grau de malbaratament d'uns determinats aliments, i calcular la petjada ecològica dels mateixos. Un altre programa relacionat amb l'alimentació i la salut és el d'[Embolcalls + Sostenibles /Esmorzars + Saludables](#) amb l'objectiu de fomentar la minimització dels envasos d'un sol ús dels esmorzars a partir d'un pla de prevenció, i al mateix temps, avançar en uns hàbits alimentaris més saludables fent un anàlisi del tipus d'esmorzar que porta l'alumnat. Del programa de formació en destaquem el [Seminari d'alimentació i consum](#) en el que s'intercanvien idees i experiències de cuines i menjadors escolars per fomentar pràctiques saludables i sostenibles.

L'etiquetatge dels aliments

Infografia interactiva disponible al web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària que dóna explicacions sobre la informació que ha de figurar en l'etiqueta d'un aliment. Sobre la temàtica recomanem consultar la [Guia de l'etiquetatge alimentari](#) consultable electrònicament al web de l'OCUC.

Pla de consum de fruita a les escoles

Iniciativa de la Unió Europea que a Catalunya es va iniciar el curs escolar 09/10 i consisteix en distribuir gratuïtament fruites i hortalisses a escolars de segon cicle d'educació infantil i primària. Aquesta acció va acompanyada d'activitats educatives i de lleure relacionades amb l'alimentació, l'agricultura i la salut.

Plataforma d'Aprofitament dels Aliments

Plataforma d'entitats i persones que promouen una cultura de l'aprofitament dels aliments. Han elaborat i presentat públicament el manifest [Prou malbaratar aliments](#), consultable a la seva web.

Programa d'investigació de la Qualitat Sanitària dels Aliments (IQSA)

Programa desenvolupat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona des de 1984 que avalua la innocuïtat dels aliments (nivell de contaminants, additius, presència de patògens...) elaborats i/o comercialitzats a la ciutat de Barcelona. Les mostres d'aliments adquirides s'analitzen en els laboratoris de salut pública de l'Agència on es controla la presència i els nivells additius i contaminants químics i microbiològics. Els resultats, des de l'any 2001 fins a l'actualitat, es poden consultar als [informes anuals IQSA](#).

Projecte MES – Menjadors Escolars Saludables

Iniciativa de la Fundació Futur engegada en 2005 amb una trajectòria i acceptació molt favorable pels centres educatius que han implantat el projecte. Els eixos d'actuació són: eix alimentari (sabor, natura, qualitat i salut), eix ambiental (sostenibilitat, reducció, reciclatge, reutilització, residus, productes de neteja i compostatge), eix social (consum responsable, comerç just, justícia social i diversitat cultural) i eix educatiu (educació alimentària i per al consum, autonomia i socialització).

>> Altres adreces d'interès

Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat, Salut, Consum i Alimentació

Associació de consumidors que defensen els interessos i drets dels usuaris del sistema públic de salut i que actuen en l'àmbit de l'alimentació, el consum i la salut.

Dolça Revolució

Associació sense ànim de lucre que té com a objectiu conscienciar la societat a adoptar una alimentació sana, equilibrada i ecològica com a primera mesura de prevenció de malalties i motivar-la a cultivar plantes medicinals necessàries com a remei de primer auxili.

Fundació Alícia

Centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica en cuina, a la millora dels hàbits alimentaris i a la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic.

Fundación Alimentación Saludable

Entitat sense ànim de lucre amb l'objectiu de promoció d'una alimentació equilibrada i saludable en totes les edats i circumstàncies vitals.

Fundació Dieta Mediterrània

Fundació creada per l'Associació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània per realçar i fomentar els valors de dita dieta, els seus productes i l'estil de vida saludable que representa. És alhora socialment viable i respectuosa amb el medi ambient.

IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentària)

Institut d'investigació que té la missió de contribuir a la modernització, competitivitat i desenvolupament sostenible dels sectors agrari, alimentari i aquícola, al proveïment d'aliments sans i de qualitat per als consumidors i, en general, a la millora del benestar de la població.

Membres de Barcelona + Sostenible que produeixen o comercialitzen productes ecològics i de comerç just

- [Verdellar](#)
Empresa d'inserció social sense afany de lucre que produeixen, comercialitzen i distribueixen productes d'alimentació ecològica.
- [Alternativa 3](#)
Cooperativa amb l'objectiu d'oferir una alternativa sostenible, responsable i de qualitat als productes de consum habitual, en especial al cafè, cacau i sucre.
- [Quèviure](#)
Distribuïdora majorista de consum responsable que ofereix productes ecològics, de comerç just i fets per cooperatives.

Portals de seguretat alimentària

- [Portals agroalimentaris](#)
- [Portals professionals](#)
- [Portals de recerca](#)
- [Portals tecnoalimentaris](#)
- [Portals científic culturals i acadèmics](#)

Els materials i recursos seleccionats es troben al Servei de Documentació d'Educació Ambiental

Es poden consultar i/o demanar en préstec