

PROGRAMACIÓN DEL TALLER “ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE”

1. Objetivos

- Promover la solidaridad y responsabilidad de todos/as en el problema de las desigualdades existentes en el acceso a los alimentos.
- Generar actitudes críticas sobre el modelo actual de consumo, dando a conocer formas alternativas, como el consumo de proximidad y de ámbito local.
- Sensibilizar sobre la importancia de un consumo responsable, solidario, sostenible y de calidad.
- Dar a conocer hábitos de alimentación saludables y los aspectos que han de tenerse en cuenta para hacer la compra de forma responsable y crítica: etiquetado, trazabilidad...
- Favorecer el cambio en los hábitos de consumo para evitar comportamientos y conductas que promuevan el despilfarro de alimentos.

2. Contenidos

- Alimentación y derechos humanos. El despilfarro alimentario.
- Modelos de consumo.
 - ✓ Agricultura convencional
 - ✓ Agricultura ecológica
 - ✓ Agroecología
 - ✓ Soberanía alimentaria
 - ✓ Canales cortos de comercialización
- Alimentación saludable
 - ✓ La cadena alimentaria
 - ✓ Trazabilidad y etiquetado
 - ✓ Hábitos alimentarios saludables
- Consumo responsable
 - ✓ El poder de las decisiones a la hora de comprar
 - ✓ Conservación de alimentos
 - ✓ Los alimentos sobrantes
 - ✓ Fechas de caducidad y consumo preferente
- Reclamaciones

3. Metodología

Se combinará la exposición de contenidos con dinámicas de grupo, el debate y ejercicios prácticos, fomentando la participación activa y la implicación de los/as asistentes. La secuenciación es la siguiente:

- Presentación de la ponente, la organización y objetivos del taller
- Actividad inicial: “Cojamos la lupa”
- Exposición: alimentación y derechos humanos y despilfarro alimentario
- Actividad: “Agricultura convencional y agricultura ecológica”
- Exposición: modelos de consumo, soberanía alimentaria y canales cortos de comercialización
- Debate: “Un día en la vida de una mujer del sur”
- Exposición: cadena alimentaria, trazabilidad, etiquetado y hábitos saludables
- Actividad: “Nos vamos de compras”
- Exposición: consumo responsable y cómo reclamar
- Evaluación: cuestionario de satisfacción a los/as participantes

4. Evaluación.

Los/as asistentes cumplimentarán un cuestionario en el que se evaluarán aspectos relacionados con la organización del taller, contenido, metodología y materiales utilizados. Asimismo, valorarán la actuación del formador/a y su grado de satisfacción general con el taller.