

¿ERES DE BUFFET O DE MENÚ?

*“Convirtamos en oportunidad el derecho a una alimentación
accesible, saludable, sostenible y adecuada”*



**CAMPAÑA DE NAVIDAD
MATERIAL DIDÁCTICO PARA CENTROS EDUCATIVOS**

¿ERES DE BUFFET O DE MENÚ?

“Convirtamos en oportunidad el derecho a una alimentación accesible, saludable, sostenible y adecuada”

En Cáritas seguimos reflexionando sobre la ayuda en alimentación como derecho, y de cómo nuestras formas e iniciativas para dar respuesta a esta necesidad dignifican a las personas que reciben nuestra ayuda y tienen carácter promocional y educativo o si, por el contrario, generan dependencia y cronificación de algunas situaciones.

Las navidades son un tiempo de compromiso solidario, más activo y participativo, sobre todo de cara a todas las acciones y actividades que programáis en vuestro centro... por ello, queremos animaros a colaborar a través de aportaciones económicas, ¿por qué?

Porque para Cáritas, la persona es protagonista activa y no sólo receptora de ayuda.

Porque respetamos la dignidad de todas las personas, confiamos en sus capacidades, en su responsabilidad y la gestión de los recursos.

Porque optamos por fortalecer un modelo de acompañamiento a las personas basado en su iniciativa personal y la dignificación en el acceso al derecho a una alimentación adecuada.

Porque queremos fomentar la autonomía de las personas, hábitos saludables y el comercio local, a través del acceso a la ayuda en alimentos de una manera normalizada.

Porque apostamos por seguir avanzando en el cuidado de las personas y el cuidado de la Creación.

Porque vosotros, como centro, también os implicáis en la sensibilización y formación de nuestros jóvenes en valores de solidaridad, fraternidad, compartir y estar al lado de los que más nos necesitan.

Porque el año pasado, gracias a vuestra implicación, participación y respuesta de vuestros centros, las donaciones económicas contribuyeron a dignificar la ayuda en alimentos de las familias vulnerables que acompañamos en nuestras comunidades parroquiales.



Para facilitaros la puesta en marcha de esta campaña, os proponemos llevar a cabo en vuestro centro educativo el **BUFFET SOLIDARIO** o el **MENÚ A LA CARTA**, participando como aula o coordinándoos con el resto del centro para convertirla en un proyecto de aprendizaje-servicio.



La propuesta es sencilla de realizar. A continuación encontraréis:

- 1- Un documento explicativo para la puesta en práctica de cada una de las actividades.
- 2- Una pequeña reflexión sobre el cambio que proponemos.
- 3- Un díptico motivador (*que podéis hacer llegar a las familias*) sobre la necesidad del cambio.
- 4- Un kit de materiales descargables y recortables para poder trabajar en el aula el buffet solidario: mantel, plato, vaso, cubiertos, servilleta, alimentos...

BUFFET SOLIDARIO

DOCUMENTO PARA PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA



Esta actividad es una fantástica oportunidad para poder educar al alumnado en todo lo que conlleva el derecho a una alimentación sostenible, saludable y adecuada, abriendo cauces de esperanza, compromiso y solidaridad, que tiene como meta seguir colaborando con vuestra Cáritas Parroquial (o Diocesana) para dignificar el acceso en el derecho a la alimentación de las personas que acompañamos.

La propuesta es crear un Buffet Solidario, dirigido a las familias las semanas previas a la Navidad o durante las semanas que vosotros realicéis la campaña de alimentos, para que puedan comprar productos de alimentación o platos saludables realizados previamente por el alumnado de los diferentes cursos en las clases de plástica, valores, tutoría o donde creáis más oportuno.

El espacio puede estar presente en el patio o en las puertas de entrada al centro educativo, donde las familias y/o el alumnado puedan comprar productos y/o platos divertidos, creativos y coloridos aportando un precio simbólico acordado previamente.

Previo a la realización de la actividad podéis solicitar en Cáritas la charla “mi comida favorita” donde explicamos al alumnado y/o al profesorado la apuesta que hacemos desde Cáritas por el derecho a la alimentación. También podéis trabajar en las aulas la importancia y significado del mismo.

Os proponemos utilizar el kit de materiales descargables y *recortables* (*mantel, plato, vaso, cubiertos, servilleta y alimentos*) para trabajar en el aula el día a día en nuestras casas: podéis preparar la mesa y dialogar sobre su comida favorita, los postres que más les gustan, la alimentación equilibrada, las costumbres y/o tradiciones religiosas, los momentos compartidos alrededor de la mesa, las intolerancias alimentarias, la apuesta por el comercio local... Podéis hablar además sobre la dificultad de muchas personas en el acceso a una alimentación adecuada y la respuesta de Cáritas ante las mismas.

Podéis trabajar en el aula o crear un espacio de centro, donde cada curso puede realizar una acción concreta. Aquí os dejamos algunas ideas:

- El **ALUMNADO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMEROS CICLOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA** puede encargarse de recortar algunos de los alimentos que encontraréis en el enlace o crear los suyos propios (*con cartulinas de colores, goma eva, plastilina, materiales reciclados...*). También pueden colocar los alimentos creados sobre el plato que encontraréis en los materiales descargables e ingeniar un plato elaborado.
- El **ALUMNADO DE SEGUNDO Y TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA** puede montar de la estructura del Buffet Solidario: mesas simbolizando las diferentes zonas de un Buffet, platos calientes, platos fríos, postres, bebidas, etc.; podéis colocar bandejas para que las familias vayan cogiendo los alimentos o platos que quieran comprar y al finalizar el camino, habilitar un espacio para que puedan realizar el pago de los productos que hayan escogido.
- El **ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA** puede encargarse de elaborar la publicidad y cartelera (vídeos para el canal interno del centro educativo, folletos para entregar en casa, noticias en los portales de comunicación escuela-familias...)

- El **ALUMNADO DE BACHILLERATO** puede encargarse de elaborar un listado de productos que forman parte de la dieta equilibrada de cualquier familia, y recorrer las distintas clases del centro para dar a conocer el proyecto y la forma de colaborar. También pueden ser los encargados de explicar el cambio de proceso, con una formación y sensibilización previa de parte de Caritas, dentro del proyecto “Jóvenes embajadores”. Además, puede encargarse poner precio a cada producto y/o plato.
- Las **FAMILIAS** también pueden colaborar en la actividad desde casa creando platos originales con materiales reciclados.
También podéis organizar un taller en el centro educativo, y generar un espacio colaborativo y divertido.

Para la semana de la exposición y venta del buffet se puede combinar la presencia de alumnado, profesorado y familias.

El dinero puede recogerse en huchas elaboradas para este fin y podéis hacer entrega del folleto explicativo en el momento paguen los productos que han escogido.

Para finalizar, podéis organizar un acto de entrega de lo recaudado con presencia de Caritas, parroquial o diocesana.

También podéis crear un vídeo resumen de todo el proceso para que desde Caritas lo difundamos a través de los diferentes medios de comunicación (revista, blog, redes sociales, etc).

(Al finalizar el documento encontraréis el kit de materiales recortables).

MENÚ A LA CARTA

DOCUMENTO PARA PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA



Esta actividad es una fantástica oportunidad para poder educar al alumnado en todo lo que conlleva el derecho a una alimentación accesible, sostenible, saludable y adecuada, abriendo cauces de esperanza, compromiso y solidaridad; que tiene como meta seguir colaborando con vuestra Cáritas Parroquial (o Diocesana) para dignificar el acceso en el derecho a la alimentación de las personas que acompañamos.

La propuesta es crear menús para que en las semanas previas a la Navidad, las familias puedan adquirirlos, cambiando así el tradicional modelo de recogida de alimentos en especie.

Previo a la realización de la actividad podéis solicitar en Cáritas la charla “mi comida favorita” donde explicamos al alumnado y/o al profesorado la apuesta que hacemos desde Cáritas por el derecho a la alimentación. También podéis trabajar en las aulas la importancia y significado del mismo.

La dinámica de la actividad es diseñar paso a paso un menú equilibrado y responsable, teniendo en cuenta el presupuesto, la nutrición, las alergias e intolerancias, la edad de los comensales, la diversidad cultural y el derecho a una alimentación adecuada.

Paso 1: Motivación

- ☞ Presenta el reto: “Sois el equipo creativo de las tarjetas de menús que van a formar parte de la campaña de Navidad de nuestro centro. Con vuestra ayuda, haremos posible que muchas familias que acuden a Cáritas puedan escoger qué comer e invisibilizar su situación”.
- ☞ Para ello, necesitamos reflexionar acerca de:
 - ¿Qué entendemos por derecho a la alimentación? ¿Por qué es necesario cambiar el tradicional modelo de recogida de alimentos que venimos haciendo en el centro educativo?
 - ¿Qué debe tener un buen menú? ¿Qué aspectos debemos tener en cuenta? (edad, religión, alergias, intolerancias...)
 - ¿Qué tipo de menú queremos realizar?
 - ¿Quién lo va a consumir?

Paso 2: Investigación

- ☞ Divide al aula en diferentes grupos, para que puedan investigar sobre:
 - Alimentación saludable según edades (infancia, adolescencia, personas adultas y tercera edad).
 - Alergias e intolerancias comunes (gluten, lactosa, frutos secos...)
 - Costumbres culturales o religiosas (halal, kosher, vegetarianismo, etc.)
 - Coste de los alimentos.
 - Presupuesto ajustado al menú escogido.
- ☞ Cada grupo presenta sus conclusiones a la clase y se deciden los menús que se van a realizar (puede ser el mismo o diferentes).

Paso 3: Diseño del menú

- ☞ Cada grupo describe los platos que va a contener su menú y redacta los ingredientes.
- ☞ Se fija un precio, que es el que será público.
- ☞ El menú se presenta en una tarjeta visual, clara, con dibujos o íconos. Cuanto más atractiva sea, más público tendrá.
- ☞ Se puede acompañar de un vídeo o cartel publicitario.

Paso 4: Día de la venta

- ☞ Se prepara el espacio para la exposición y ventas de los menús. El alumnado es quien se encarga de vender los menús.
 - Cuando las familias se acercan, les explican la importancia del cambio en el acceso a la alimentación de una manera más digna, respecto a las personas que acompañamos desde Caritas, y les hacen entrega del flyer.
 - El dinero puede recogerse en huchas elaboradas por el propio alumnado.

- ☞ En el caso de no realizar este espacio, también podéis:
 - Consultar a las familias cuántos menús van a adquirir y hacer el reparto.
 - Enviar por email el flyer motivador sobre el cambio.

Para finalizar, podéis organizar un acto de entrega de lo recaudado con presencia de Caritas, parroquial o diocesana.

También podéis crear un vídeo resumen de todo el proceso para que desde Caritas lo difundamos a través de los diferentes medios de comunicación (revista, blog, redes sociales, etc).

“El pedido de Jesús a sus discípulos: ‘¡Dadles vosotros de comer!’ (Mc 6, 37) implica tanto la cooperación para resolver las causas estructurales de la pobreza y para promover el desarrollo integral de las personas, como los gestos más simples y cotidianos de solidaridad ante las miserias que encontramos. La palabra ‘solidaridad’... supone crear una mentalidad que piense en términos de comunidad”. (EG 188)

Queremos que sigáis apoyando la labor de Caritas, pero modificando la manera de colaborar hacia un modelo que apuesta por la dignificación de las personas a las que acompañamos, para que se conviertan en protagonistas activas, dejando de ser meras receptoras de ayuda, para que:

- ☩ Centremos nuestra mirada en la dignidad de las personas y en el derecho a una alimentación sana, sostenible y adecuada.
- ☩ Las familias puedan escoger qué comer, adaptando su menú a necesidades particulares de salud o a sus gustos y costumbres culturales y/o religiosas.
- ☩ Favorezcamos la autonomía personal y aprendizajes vitales como la utilización del dinero, la posibilidad de administrar su presupuesto familiar, la valoración de una compra eficiente, el compartir este tiempo de selección de productos y compra en familia, etc.
- ☩ Podamos ayudar a cubrir las necesidades de una nutrición completa favoreciendo la adquisición de productos de primera necesidad (fruta, verdura, lácteos, carne, pescado, huevos...)
- ☩ Evitemos el despilfarro en la acumulación innecesaria de productos, favoreciendo la sostenibilidad alimentaria.
- ☩ Invisibilicemos su situación económica, protejamos su privacidad e intimidad.
- ☩ Aumentemos en calidad y cantidad el tiempo de acogida y acompañamiento de las personas voluntarias hacia las personas vulnerables, generando iniciativas comunitarias y transformadoras (*no medimos nuestro trabajo en kilos recogidos o repartidos, sino en la calidad de la atención de las personas acompañadas y en los procesos transformadores generados hacia la justicia social*).
- ☩ Sigamos avanzando en el cuidado de las personas y de la Creación.

Y con el apoyo económico generado en actividades como esta, se puede apostar por proyectos donde las familias y los protagonistas de nuestros programas puedan acceder de una manera normalizada en la adquisición de productos de alimentación y de primera necesidad, de acuerdo a su realidad.

¿ERES DE BUFFET O DE MENÚ?

Colabora con la actividad que tu centro educativo organiza a beneficio de Cáritas.

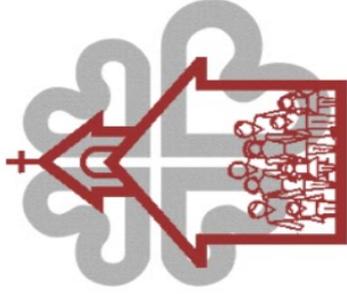
Tu apoyo es fundamental para cambiar el tradicional sistema de recogida de alimentos por otro que dignifique el acceso a una alimentación adecuada.

Con tu ayuda, muchas personas pueden escoger, invisibilizar su situación, apostar por el comercio de proximidad, adecuar su alimentación a su cultura o costumbres y normalizar el acceso digno a la alimentación.

Los beneficios económicos recaudados en la actividad irán destinados íntegramente a las personas que acompaña Cáritas, con proyectos que apuesta por dignificar su situación personal, familiar y social.



“CONVIRTAMOS EN OPORTUNIDAD EL DERECHO
A UNA ALIMENTACIÓN ACCESIBLE, SALUDABLE,
SOSTENIBLE Y ADECUADA”



@Valencia.caritas
@voluntariadojovenctv



Valencia Caritas



@ValenciaCaritas



Valencia Caritas

www.caritasvalencia.org

Te proponemos un
cambio de mirada que
apuesta por la

DIGNIDAD



El bien y la dignidad de la persona deben ser el centro sobre el que se construyan las estructuras sociales.

Privacidad e intimidad



Invisibilizando su situación económica protegemos la privacidad e intimidad de las personas en situación de vulnerabilidad.

Diversidad cultural



Las personas pueden adaptar sus menús a los gustos personales, costumbres culturales o necesidades de salud. Al cocinar y comer conjuntamente los alimentos de la propia cultura favorecemos un espacio familiar educativo.

Responsabilidad

Evitamos el despilfarro en la acumulación innecesaria de productos y favorecemos la sostenibilidad alimentaria.



Comercio de proximidad

Al comprar en los comercios de proximidad fomentamos el comercio local y los vínculos vecinales.

Libertad y autonomía



Las personas tienen más libertad para elegir los productos y pueden gestionar y administrar su presupuesto familiar.

