

AL MENJADOR, REDUÏM EL MALBARATAMENT ALIMENTARI!

RECURSOS I ACTIVITATS



Aquest és el Llibret d'Activitats del projecte de Quàlia per reduir el Malbaratament Alimentari als menjadors: **un recull de recursos didàctics i pedagògics per compartir amb els infants i treballar la importància de reduir la quantitat de menjar que acaba a la brossa!**

En aquest llibret s'hi troben propostes d'activitats per reflexionar sobre la temàtica, i també recursos per a una reducció real del malbaratament alimentari. Combinant totes dues coses, podrem cobrir els dos eixos: **reflexionar** sobre la importància de reduir el malbaratament alimentari, i veure un **canvi real** en la quantitat de menjar que queda als plats i llencem dia a dia.

Hi escobrireu activitats divertides i educatives que ajudaran els infants a comprendre els efectes del malbaratament alimentari i com podem posar-hi de la nostra part des del menjador per combatre'l.

Cada menjador és un món...

Tenint en compte el grup que tenim, el temps del qual comptem, i l'espai, escollirem una activitat o una altra perquè s'adapti a la realitat del menjador i del nostre grup.

Junts/es, explorarem les causes i les conseqüències del malbaratament alimentari, aprendrem com gestionar els recursos alimentaris de manera responsable i posarem en pràctica les idees que surtin per reduir el malbaratament i fomentar la sostenibilitat.

Monitores del menjador, estem segures que, amb el vostre entusiasme i compromís, aconseguirem caminar cap a un menjador conscienciador i sostenible!

Comencem!





ACTIVITATS

PER REDUIR EL

MALBARATAMENT

AL MENJADOR



FUNCIONAMENT:

Edats: a partir de 2n o 3r

- En primer lloc, ens separarem en grupets d'uns 4 o 5 infants.
- Cada grup ha de **crear un eslògan** relacionat amb el menjar i amb la importància de menjar conscient i reduir el malbaratament alimentari.
- Un cop trobada aquesta frase, l'han de construir mitjançant lletres de diaris, revistes... O bé penar una manera divertida de fer-ne difusió: ball, moviment, frase, anunci...
- Finalment, posem en comú tots els eslògans que han sortit.
- A continuació, i ja en forma de reflexió, **comentem** els eslògans i arribem a una conclusió final de per què l'han triat, i què podem fer en relació a l'eslògan escollit i per reduir el malbaratament alimentari.

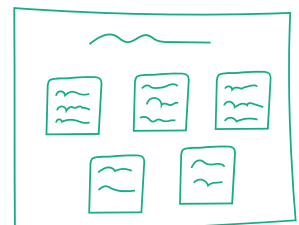
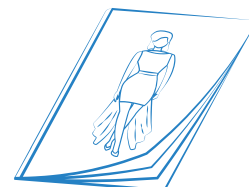
Un **eslògan** és una frase breu i fàcil de recordar, que reivindica un objectiu. **Exemple:** *Si no recicles, et fas mal a tu i al planeta! / La igualtat és un dret, no un privilegi!, etc.*

Objectius educatius:

- Treballar en equip.
- Participar de manera activa en la realització de l'eslògan.
- Proposar possibles activitats o propostes per combatre el malbaratament alimentari a l'escola i a casa.
- Saber arribar a un acord amb tot l'equip.
- Respectar les opcions de la resta de l'equip.

Quin material necessitem?

- Diaris / Revistes...
- Cola de barra.
- Tisores.
- Una cartolina per equip.



FUNCIONAMENT:

Edats: 15 a 6è

Dues de nosaltres (monitors/es) fem una petita **representació teatral** en la qual un és el pare o mare i l'altre el fill o la filla. Representem la següent escena:

El fill arriba de l'escola, el pare li posa per menjar aliments que no li agraden, el fill es queixa i diu que no vol menjar-se això, el pare li diu que ho ha de fer perquè s'ha de menjar de tot per poder créixer favorablement.

Llavors sona el telèfon del pare i surt fora de l'aula o l'espai on siguem, en aquest moment el fill, dirigint-se al públic (als infants) diu que no pensa menjar-s'ho i ho llença a la brossa.

Quan el pare torna se n'adona del que ha fet l'infant i li fa un avís, un breu discurs, perquè això no s'ha de fer.

Un cop finalitzada l'obra de teatre reflexionem amb els infants sobre el que han vist. El que ha fet el fill a la representació està malament? Per què?

Finalment, mirem a la brossa de l'aula per comprovar si ells han llençat menjar a l'hora de dinar i poder reforçar la idea que no s'ha de fer.

Objectius educatius:

- Exemplificar pràcticament per part nostra el que significa malbaratar aliments i el valor negatiu que representa.
- Comprovar mirant a la brossa de l'aula si els nens malbaraten aliments.
- Participar de manera activa en la realització a l'activitat.
- Proposar possibles activitats o propostes per combatre el malbaratament alimentari a l'escola i a casa.

Quin material necessitem?

- Un aula / pati on dur a terme l'activitat.
- Una taula i una cadira.
- Joguines de menjar per fer la representació teatral (es poden fer amb paper).



FUNCIONAMENT:

Edat: a partir de 1r o 2n

És el joc del **penjat**. Escriurem a la pissarra guions corresponents al número de lletres que conformin paraules com *malbaratament alimentari*, *menjar* o *brossa*, *llençar*, *aprofitar*, *respectar*, *menjable*, *immenjable*, *malbaratar*...

Un per un, els infants hauran d'anar dient lletres per poder esbrinar de quins conceptes amaguen els guionets.

Per finalitzar l'activitat, quan ja s'hagin endevinat els conceptes, els hi preguntarem si saben què signifiquen, i si no ho saben els hi explicarem.

Exemple per reflexionar sobre les paraules que han sortit: Quan parlem d'evitar el malbaratament alimentari ens referim, dit de forma senzilla, al fet de no llençar menjar. És a dir, no llençar aliments que són aptes per al consum humà. No considerem malbaratament llençar restes com ara els ossos de la carn o les espines de peix, les closques, les pells de les verdures, ni tots aquells residus orgànics no aprofitables (*immenjable*) després d'haver-ne fet un ús responsable. Quan llencem menjar, també estem llençant els recursos que hem destinat a la seva producció, sòl, aigua, energia i estem contribuint de forma indirecta a l'increment d'emissions de CO2 a l'atmosfera.

Aquest impacte es multiplica si la quantitat d'aliment que llencem és importat, ja que com més lluny es produeix l'aliment, més emissions de CO2 associades al transport es generen.

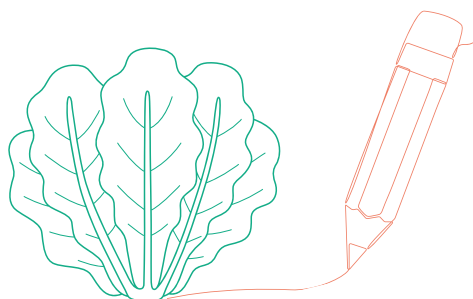
Objectius educatius:

- Introduir el concepte de malbaratament alimentari i d'altres conceptes relacionats.
- Proposar possibles activitats o propostes per combatre el malbaratament alimentari a l'escola i a casa.

Quin material necessitem?

Una pissarra.

Retoladors o guixos per la pissarra.



FUNCIONAMENT:

Edat: a partir de 13

- Aquesta activitat és una gimcana! Separem els infants en dos grups, un serà el color vermell i l'altre el blau.
- Cada grup haurà de **buscar pel pati diferents fitxes** de cada color. En aquestes fitxes hi ha diferents imatges d'aliments que estan separades per categories alimentàries, cada grup tindrà un full on estarà escrit allò que han de buscar i el nombre de fitxes que hauran de trobar.
- El grup que ho trobi abans haurà de tornar al punt de trobada per comunicar-ho a les monitores de l'activitat. El més important no és qui acaba primer, sinó qui troba totes les fitxes correctes.
- Un cop es troben totes les fitxes, ens ajuntem per grups per intentar col·locar les diferents fitxes en una cartolina on hi haurà dibuixat el Plat de Harvard (abans era la Piràmide dels aliments, ara s'ha actualitzat pel Plat), així d'aquesta manera aprendrem a quina part del plat va cada aliment.
- Per acabar, es fa una valoració de l'activitat.

Objectius educatius:

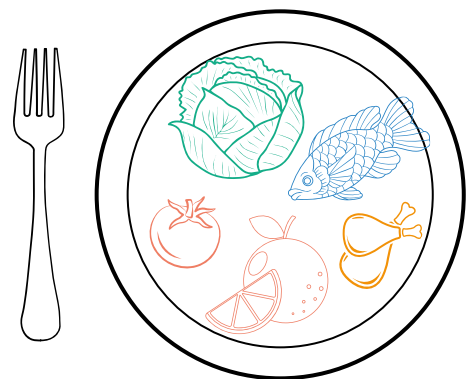
- Aconseguir que els nens i nenes siguin capaços d'identificar els aliments bàsics de cada grup (verdures, fruites, llegums, làctics...).
- Aconseguir que sàpiguin classificar els aliments dins de la categoria alimentària a la qual corresponen.
- Aprendre a jugar en grup.
- Treballar el companyerisme.

Quin material necessitem?

Fitxes vermelles i blaves

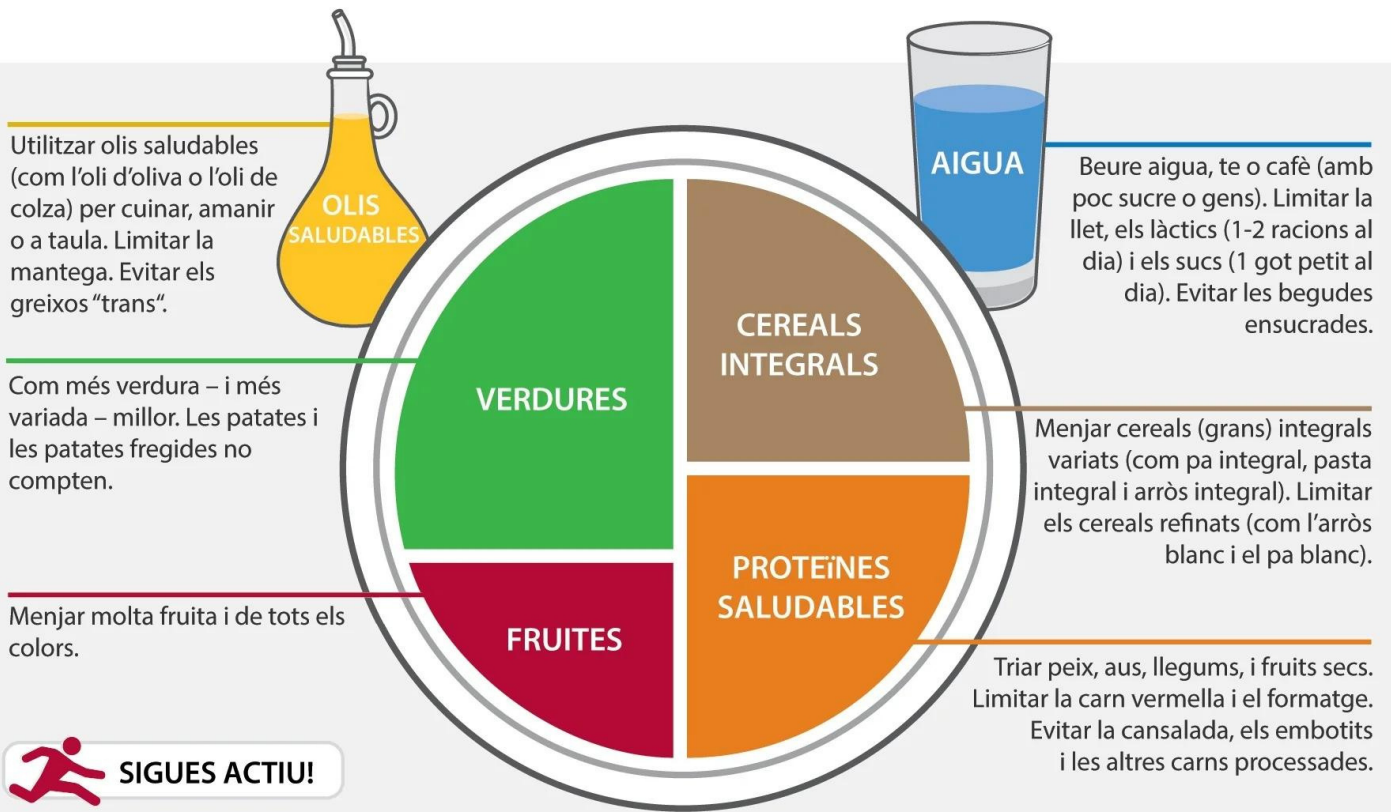
Dos fulls amb les normes del joc.

Dues cartolines amb el Plat de Harvard dibuixat.



**Si voleu dur a terme aquesta activitat, demaneu el material imprès a la vostra referent de menjador, especifiqueu quantitats.*

EL PLAT SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Aquí teniu l'exemple de
com ha de ser un plat
saludable i com es
classifiquen els diferents
aliments.

FUNCIONAMENT:

Edats: des de 13 o 14 a 2n o 3r

Aquesta activitat està dissenyada per aconseguir que els nens i nenes aprenguin a gaudir d'aliments nous i saludables treballant la creativitat.

- Repartim el full amb dibuixos d'aliments als infants, i (segons l'edat) repassem aliment per aliment per assegurar-nos que els coneixen tots.
- Els animem a pintar els aliments que ja els agraden i que coneixen, aquells que encara no han tastat, o que no els agraden, els deixaran en blanc.
- Un cop feta aquesta primera part, guardarem o penjarem els fulls. Més endavant, si els infants proven alguns dels aliments que estan en blanc, podrem recuperar els fulls i pintar-los.

Amb aquesta activitat tan senzilla podran donar una segona oportunitat de tastar o conèixer aliments nous al menjador, on podran obrir les portes al canvi i estar més receptius para tastar més aliments diferents també en un futur.

*En concret, aquesta activitat, estaria molt bé ferla **un cop per trimestre**, així veurem si els infants han fet algú canvi respecte al menjar.*

Objectius educatiu:

- Reflexionar sobre el malbaratament alimentari.
- Aconseguir que els infants tastin nous aliments o donar segones oportunitats.
- Adquirir o ampliar els coneixements dels aliments.

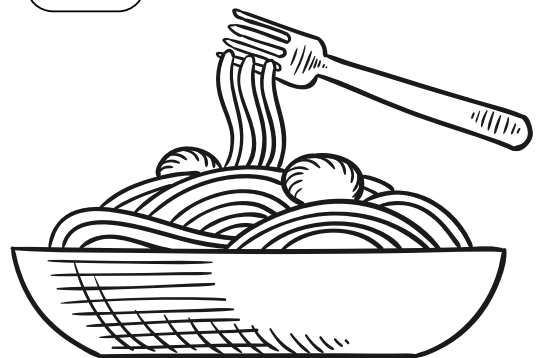
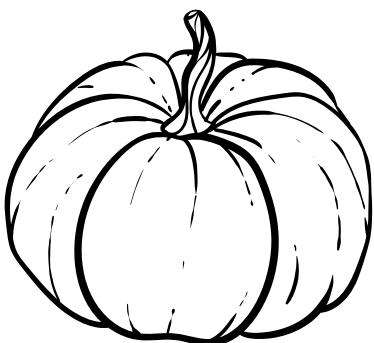
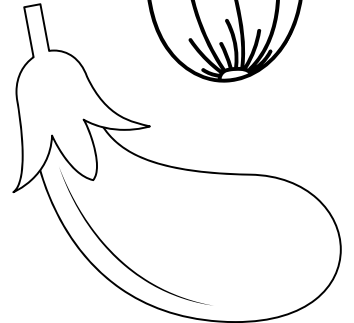
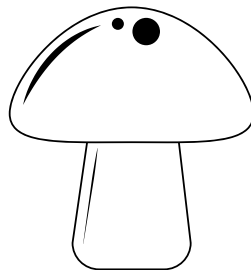
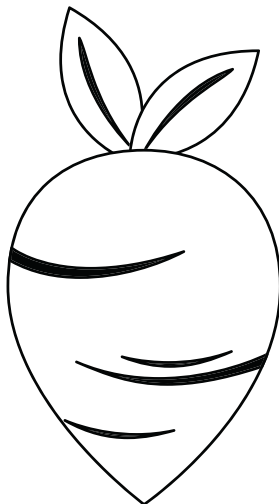
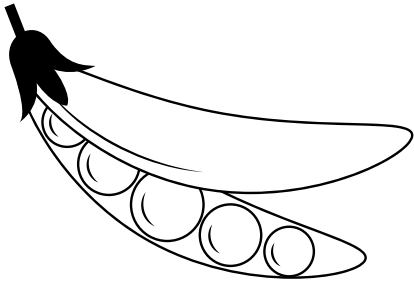
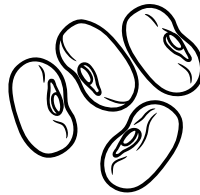
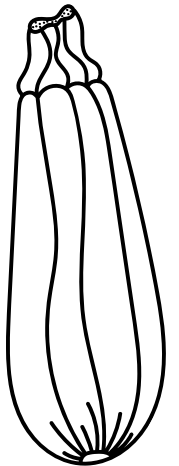
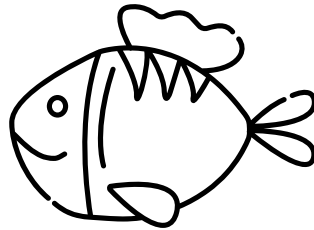
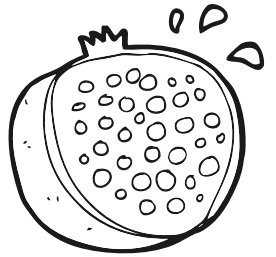
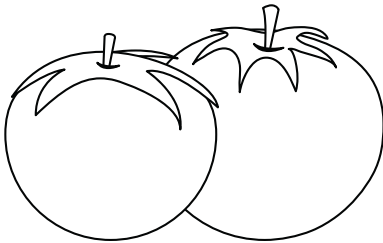
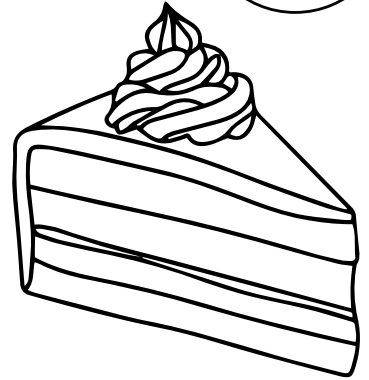
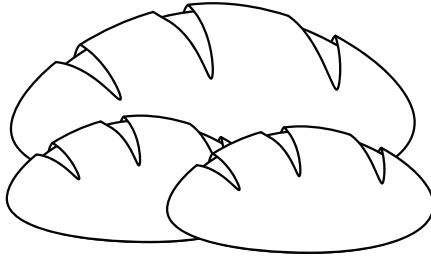
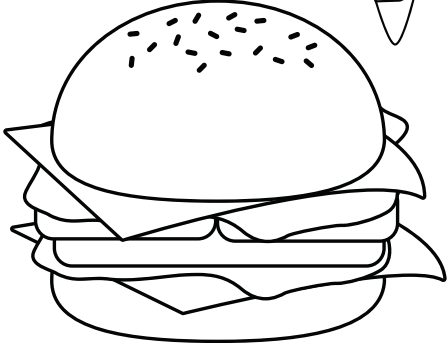
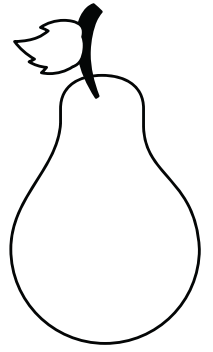
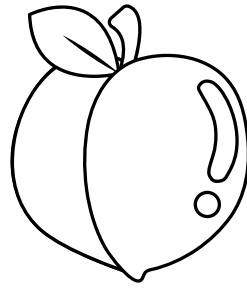
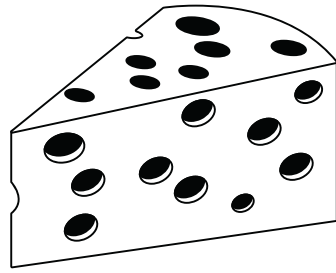
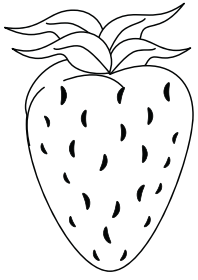
Quin material necessitem?

Fulls impresos amb els dibuixos (un per infant)

Retoladors o colors per pintar.



**Si voleu dur a terme aquesta activitat, demaneu el material imprès a la vostra referent de menjador, especifiqueu quantitats.*



FUNCIONAMENT:

Edat: a partir de 3r o 4t

Juguem a veritat o mentida:

Busquem **frases o preguntes** (tenim alguns exemples a la pàgina següent) per fer als infants, ells han de respondre si és vertader o fals i sobretot el perquè, així reflexionem i aprenem curiositats dels aliments que potser encara no sabem.

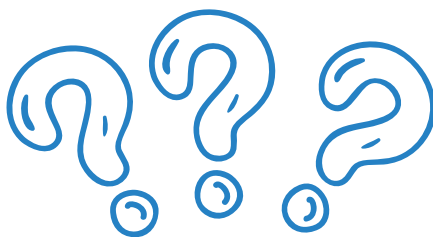
Objectius educatiu:

- Reflexionar sobre el malbaratament alimentari que es produeix en l'àmbit domèstic.
- Prendre consciència i interpretar les dades actuals que tenim sobre aquest fenomen.
- Adquirir o ampliar els coneixements i la informació sobre la conservació dels aliments.

Quin material necessitem?

Preguntes per realitzar als infants de veritat o mentida.

** Si voleu dur a terme aquesta activitat, demaneu el material imprès a la vostra referent de menjador, especifiqueu quantitats.*



PREGUNTES:

1. El malbaratament d'aliments es quan llençem aliments que encara es podrien menjar.
2. A Catalunya, la major part del malbaratament d'aliments es produeix a les llars.
3. Si emmagatzemem els aliments correctament, podem evitar el malbaratament.
4. Els restaurants i supermercats a Catalunya no tenen un paper important en la reducció del malbaratament d'aliments.
5. L'única forma de reduir el malbaratament d'aliments és menjar sempre tot el que tenim al plat.
6. A Catalunya, moltes organitzacions i bancs d'aliments treballen per rescatar aliments i evitar el malbaratament.
7. L'ús de les sobres d'aliments i la planificació de les compres poden ajudar a reduir el malbaratament.
8. Els restaurants i supermercats a Catalunya no tenen un paper important en la reducció del malbaratament d'aliments.
9. És important llegir les etiquetes d'expiració dels aliments per evitar el malbaratament.
10. Els aliments que estan a prop de la seva data de caducitat no es poden donar a les persones necessitades a Catalunya.
11. El malbaratament d'aliments té un impacte negatiu en el medi ambient i el planeta.
12. A Catalunya, les polítiques i les iniciatives per reduir el malbaratament d'aliments són inexistents.
13. Quan guardem els aliments a la nevera, hem de posar els aliments més antics a davant per evitar que es malbaratin.
14. Les famílies a Catalunya poden ajudar a reduir el malbaratament d'aliments fent servir restes i planificant les compres de manera eficient.
15. A Catalunya, el malbaratament d'aliments té un impacte negatiu en la sostenibilitat i l'economia local.
16. És comú a Catalunya llençar aliments sense utilitzar-los sense pensar en alternatives com el reciclatge o la donació.
17. Comprar aliments amb la data de caducitat més propera ens ajuda a evitar el malbaratament.
18. A Catalunya, el malbaratament d'aliments no està relacionat amb la fam ni la pobresa.
19. És bo compartir els aliments que no necessitem amb les persones que els podrien utilitzar.
20. Les escoles i instituts a Catalunya poden jugar un paper important en l'educació sobre el malbaratament d'aliments.

SOLUCIONS:

1. **Vertader** (Malbaratar aliments significa llençar-los sense necessitat) - El malbaratament d'aliments es quan es llença menjar que encara es podria utilitzar, la qual cosa es pot evitar.
2. **Vertader** (A Catalunya, el malbaratament d'aliments és més comú a les llars) - Moltes vegades, el malbaratament d'aliments té lloc a les llars, on es produeix el major volum d'aliments malbaratats.
3. **Vertader** (L'emmagatzematge adequat pot prevenir el malbaratament) - Emmagatzemar els aliments correctament ajuda a prolongar-ne la vida útil i a prevenir el seu malbaratament.
4. **Fals** (Restaurants i supermercats tenen un paper important en reduir el malbaratament) - Restaurants i supermercats poden fer la seva part per reduir el malbaratament d'aliments a través de pràctiques com donar els aliments no venuts.
5. **Fals** (És important emmagatzemar, compartir i consumir amb responsabilitat) - Reduir el malbaratament d'aliments no es redueix només a menjar tot el que tenim al plat. També implica emmagatzemar-los adequadament i compartir-los si cal.
6. **Vertader** (A Catalunya, hi ha organitzacions que rescaten aliments) - A Catalunya, existeixen diverses organitzacions i bancs d'aliments que treballen activament per rescatar aliments i evitar que es llencin.
7. **Vertader** (Fer servir sobres i planificar les compres redueix el malbaratament) - Fer servir les sobres d'aliments i planificar les compres de manera eficient són pràctiques que poden ajudar a minimitzar el malbaratament.
8. **Fals** (Restaurants i supermercats poden contribuir a reduir el malbaratament) - Restaurants i supermercats tenen una responsabilitat en la reducció del malbaratament d'aliments mitjançant pràctiques com donar els aliments no venuts.
9. **Vertader** (Llegir les dates d'expiració ajuda a evitar malbaratar aliments) - Llegir les dates d'expiració pot ajudar a evitar el malbaratament d'aliments, ja que molts aliments es poden consumir després d'aquesta data si es mantenen en bones condicions.
10. **Fals** (Molts aliments propers a la data de caducitat es poden donar) - A Catalunya, molts aliments propers a la seva data de caducitat encara es poden donar a les persones necessitades a través de bancs d'aliments i altres organitzacions.



SOLUCIONS:

11. **Vertader** (El malbaratament afecta negativament el medi ambient) - El malbaratament d'aliments contribueix al canvi climàtic i al deteriorament del medi ambient, cosa que és un problema important.

12. **Fals** (A Catalunya, hi ha polítiques i iniciatives contra el malbaratament) - A Catalunya, existeixen polítiques i iniciatives destinades a combatre el malbaratament d'aliments i promoure la sostenibilitat.

13. **Vertader** (Organitzar la nevera ajuda a evitar el malbaratament) - Organitzar els aliments de la nevera de manera que els més antics estiguin al davant pot ajudar a garantir que es consumisquen abans i es malbaratin menys.

14. **Vertader** (Les famílies poden reduir el malbaratament amb restes i planificació) - Les famílies poden fer una gran diferència reduint el malbaratament d'aliments a casa seva fent servir restes i planificant les compres amb intel·ligència.

15. **Vertader** (A Catalunya, el malbaratament impacta la sostenibilitat i l'economia) - El malbaratament d'aliments a Catalunya té conseqüències negatives sobre la sostenibilitat i l'economia local.

16. **Vertader** (Sovint les persones llencen aliments sense considerar altres opcions) - Sovint, les persones llencen aliments sense pensar en alternatives com el reciclatge o la donació, la qual cosa pot ser evitat.

17. **Fals** (Comprar aliments amb data de caducitat propera no evita el malbaratament) - Comprar aliments amb la data de caducitat propera no és una estratègia efectiva per evitar el malbaratament, ja que molts aliments encara es poden consumir després d'aquesta data si es mantenen en bones condicions.

18. **Fals** (El malbaratament d'aliments a Catalunya està relacionat amb la pobresa) - A Catalunya, el malbaratament d'aliments està relacionat amb la pobresa i la fam, ja que moltes persones necessiten ajuda amb aliments.

19. **Vertader** (Compartir aliments és una pràctica positiva per evitar el malbaratament) - La donació d'aliments és una pràctica positiva que ajuda a reduir el malbaratament i ajuda les persones que ho necessiten.

20. **Vertader** (Les escoles i instituts poden educar sobre la importància de reduir el malbaratament) - Les institucions educatives a Catalunya poden jugar un paper important en educar als estudiants sobre la importància de reduir el malbaratament d'aliments i adoptar pràctiques sostenibles.



FUNCIONAMENT:

Edats: 1r a 3r o 4t

Els aliments es poden classificar de moltes maneres. A la classificació que us donarem a continuació estan agrupats per característiques nutritives similars.

Però, ep! Fixa-t'hi bé, hi ha aliments que no estan al grup que els toca!

Localitza'ls i ratlla'ls!

Objectius educatiu:

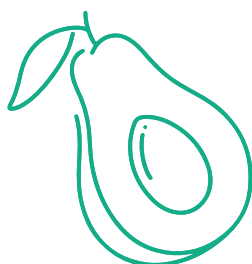
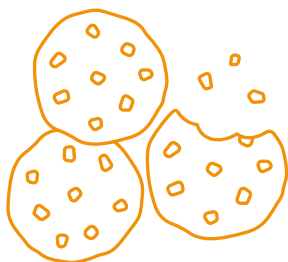
- Reflexionar sobre el malbaratament alimentari que es produeix al menjador.
- Prendre consciència i interpretar les dades actuals que tenim sobre aquest fenomen.
- Adquirir o ampliar els coneixements i la informació sobre els aliments.

Quin material necessitem?

Fotocòpies dels aliments, per poder ratllar l'impostor.

Llapis o rotulador per ratllar-lo.

** Si voleu dur a terme aquesta activitat, demaneu el material imprès a la vostra referent de menjador, especifiqueu quantitats.*



SOLUCIONS:

Llet i derivats làctics



Carn, peix i ous



Tubercles, llegums i fruita seca



Verdures i hortalisses



Fruites



Pa, pasta i cereals



Greixos, oli i mantega



FUNCIONAMENT:

Edats: a partir de 1r

En aquesta activitat provarem de **classificar** els aliments segons si son SALUDABLES o bé NO SALUDABLES. Hi haurà unes targetes que s'hauran de posar a la cistella que pertoqui, i acompanyara l'activitat amb una reflexió.

Més avall, teniu eines que us ajudaran a justificar per què uns aliments van a una cistella i no a l'altra.

Com ho plantegem?

-Fem una rotllana i conjuntament anem col·locant les targetes a dins de cada cistella.

-Fem algun joc més mogut de relleus amb les targetes i les cistelles i finalment fem una rotllana per reflexionar.

Objectius educatiu:

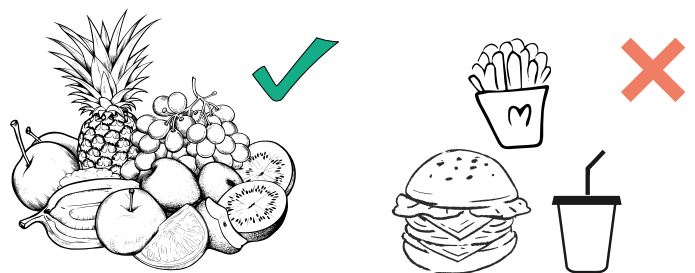
- Aquesta activitat té com a objectiu treballar els bàsics de l'alimentació saludable perquè l'infant conegui els aliments saludables i els que no ho són.
- Proposar possibles activitats o propostes per combatre el malbaratament alimentari a l'escola i a casa.

Quin material necessitem?

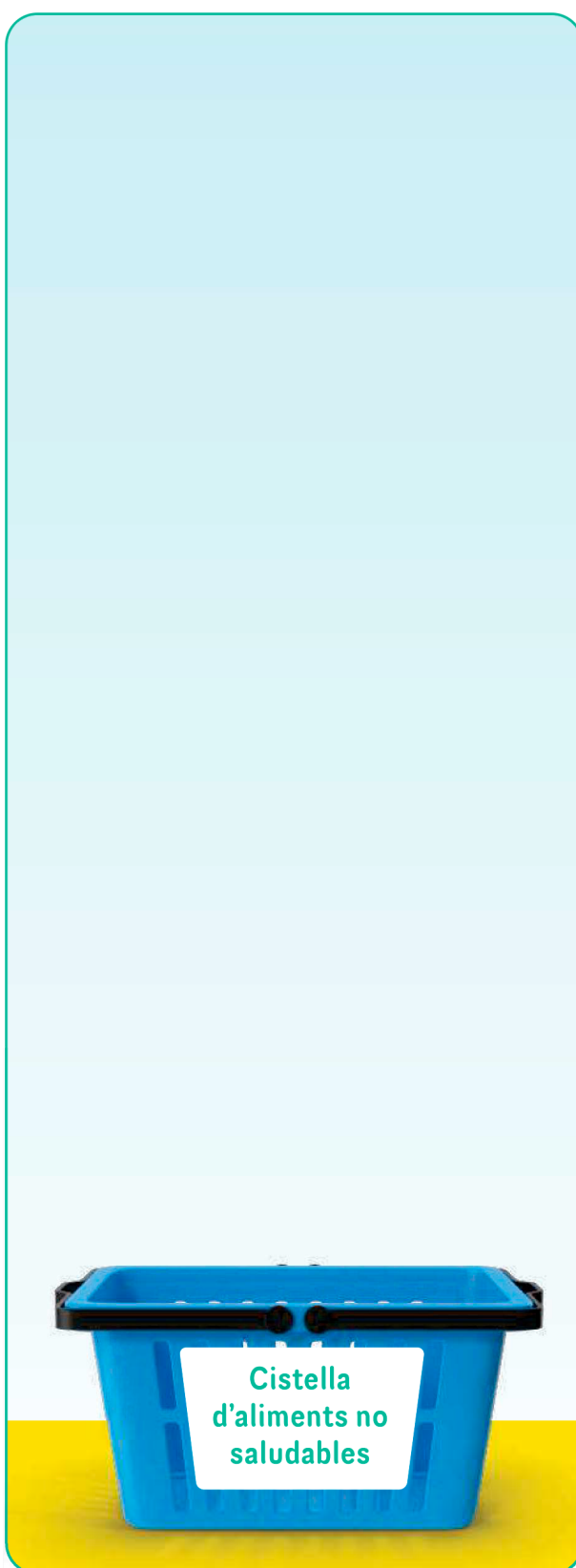
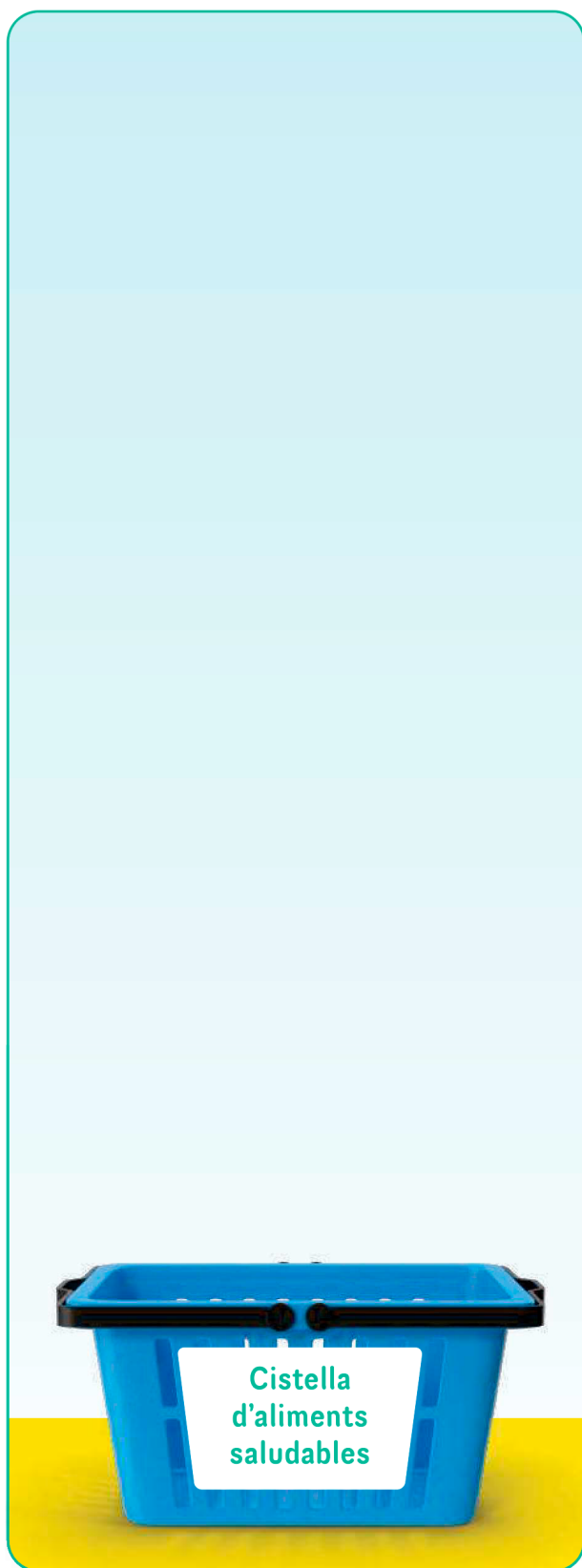
Cola de barra.

Tisoires.

Fulls impresos dels cistells i targetes aliments.

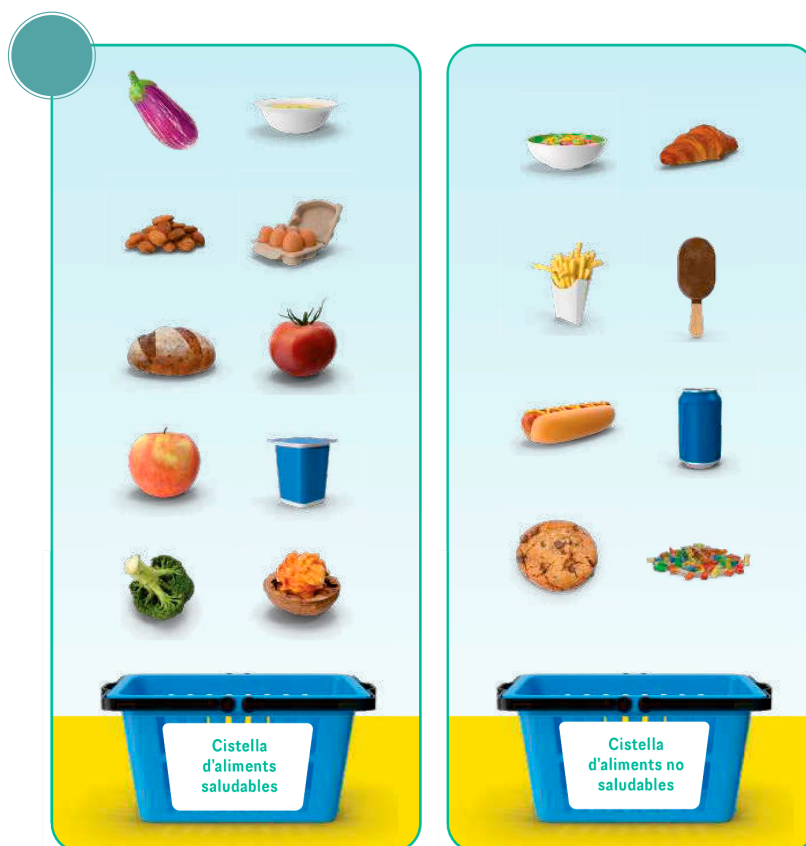


**Si voleu dur a terme aquesta activitat, demaneu el material imprès a la vostra referent de menjador, especifiqueu quantitats.*





SOLUCIONS



És millor menjar aliments saludables com verdures en lloc de coses no saludables com sucre o xuxes, ja que una dieta equilibrada té molts beneficis per a la salut. Les verdures proporcionen nutrients importants com vitamines i minerals, i ajuden a mantenir un pes sa. En canvi, els aliments rics en sucre i les xuxes poden causar problemes de salut com la diabetis o la caries dental. És important cuidar de la nostra alimentació per mantenir-nos sans i forts.

- 1. Aportació de nutrients essencials:** Les verdures, com els tomàquets, els bròquils i les espinacs, estan plenes de vitamines i minerals com la vitamina C, el potassi i el calci, que són fonamentals per al funcionament adequat del cos. Aquests nutrients ajuden a reforçar el sistema immune, mantenen ossos i dents saludables, i afavoreixen el bon funcionament del cor.
- 2. Fibra i sacietat:** Les verdures contenen una quantitat important de fibra, la qual cosa pot ajudar a mantenir-nos saciats durant més temps i controlar la gana. Això és especialment útil si estàs intentant mantenir un pes sa o perdre pes.
- 3. Reducció del risc de malalties:** Una dieta rica en verdures ha estat associada a una menor probabilitat de patir malalties cròniques com el diabetis tipus 2, les malalties cardíques i alguns tipus de càncer. Les verdures tenen propietats antioxidants que poden ajudar a protegir les cèl·lules del cos dels danys causats pels radicals lliures.
- 4. Nivells estables de sucre en sang:** El consum excessiu de sucre i aliments rics en sucres afegits pot causar fluctuacions en els nivells de sucre en sang i contribuir al desenvolupament de la diabetis tipus 2. Les verdures, en canvi, tenen un impacte més baix en els nivells de sucre en sang i poden ajudar a mantenir-los estables.
- 5. Caries dental:** El consum freqüent de xuxes i aliments amb sucre pot augmentar el risc de caries dental. Evitar aquests aliments i optar per alternatives saludables com les verdures pot ajudar a mantenir una salut dental òptima.
- 6. Millora de l'energia i la concentració:** Una dieta equilibrada amb verdures proporciona l'energia necessària per a un funcionament mental i físic òptim. Això pot millorar la concentració i l'eficiència en les tasques diàries.

En resum, optar per una dieta rica en verdures i evitar els aliments carregats de sucre i xuxes pot tenir un impacte significatiu en la nostra salut general. Aquestes eleccions alimentàries poden ajudar a prevenir malalties, mantenir un pes sa i proporcionar al cos els nutrients necessaris per funcionar correctament.

FUNCIONAMENT:

Edats: a partir de 14

En aquest joc, simularem una visita a un **supermercat** i aprendrem sobre la importància de comprar de manera responsable i evitar el malbaratament alimentari.

Preparació inicial:

- Preparem cartulines o papers amb les imatges d'aliments (podeu retallar-les de revistes antigues).
- Per grup, els infants crearan una llista de la compra.
- Col·loquem les imatges dels aliments sobre taules o superfícies com si fos un supermercat.
- Animarem els infants a anar al supermercat (l'àrea de joc) i a seleccionar els aliments de les seves llistes de la compra.
- Els explicarem que han de triar amb cura i no agafar més del que necessiten, ja que després hauran de menjar-ho tot sense malbaratar.

Reflexió: després de la "compra", fes una breu conversa amb els nens sobre com han triat els seus aliments i com poden ser responsables en la vida real per evitar el **malbaratament alimentari**, i fer compres de **proximitat** i de **temporada**.

Objectius educatiu:

- Fomenta la diversitat d'aliments i hàbits saludables.
- Aquesta activitat ajudarà els nens a comprendre la importància de comprar de manera responsable i a valorar els recursos, sense utilitzar aliments reals. També poden aprendre les conseqüències positives d'aquesta actitud en la vida quotidiana.

Quin material necessitem?

- Cartulines o paper
- Retoladors de colors
- Imatges d'aliments o revistes
- Cistell o bosses que simulin el cistell de la compra.



FUNCIONAMENT:

Edats: a partir de 15 o 1r

En aquesta activitat, ens convertirem en "caçadors de tresors" i buscarem **aliments especials**.

- Repartirem fulls en blanc als infants, i els demanarem que dibuixin un plat o un aliment molt especial i valuós per ell/a, un que disfrutin molt, el que seria el tresor dels aliments per ell/a!
- Després els demanarem que pensin per què son importants, i els animarem a compartir-ho amb la resta, en una rotllana.
- Reflexió: Després de la presentació dels tresors, podeu tenir una breu conversa sobre el que han après i com poden aplicar aquests conceptes a la seva vida diària. Alguns exemples per guiar la reflexió: *Per què trobem especial algun dels menjars? Potser perquè hem passat bons moments mentre ens els menjàvem? Dinar familiar, pastís d'aniversari...*
-

Aquesta activitat fomenta la creativitat dels infants i, al mateix temps, els ensenya la importància de valorar i no malbaratar els aliments.

Objectius educatiu:

- Aquesta activitat fomenta la creativitat dels infants i, al mateix temps, els ensenya la importància de valorar i no malbaratar els aliments. A més, requereix molt pocs materials i es centra en la imaginació i la reflexió.
- Adquirir o ampliar els coneixements i la informació sobre els aliments.

Quin material necessitem?

- Fulls de paper en blanc, colors, i.... IMAGINACIÓ!



FUNCIONAMENT:

Edats: a partir de 2n o 3r

En aquesta activitat, els infants realitzaran una **enquesta els uns als altres** per veure quant en saben sobre els aliments: hauran d'escollir entre l'opció A o B, segons creguin quina és l'acció correcta que s'hauria de dur a terme.

Un cop finalitzada l'enquesta, anirem punt per punt dient la resposta correcta (tindreu els resultats adjunts), així parlem i reflexionem sobre perquè hem triat aquella opció i si ho podem posar en pràctica tant a l'escola com a casa.

Objectius educatiu:

- Proposar possibles activitats o propostes per combatre el malbaratament alimentari a l'escola i a casa.
- Adquirir o ampliar els coneixements i la informació sobre els aliments.
- Introduir el concepte de malbaratament alimentari i d'altres conceptes relacionats.

Quin material necessitem?

Fulls impresos amb l'enquesta i els resultats.

** Si voleu dur a terme aquesta activitat, demaneu els fulls amb enquestes impresos a la vostra referent de menjador, especifiqueu quantitats.*

SOLUCIONS:

1. A
2. A
3. B
4. A
5. B
6. A
7. B
8. B



1. A l'hora de guardar el pernil dolç a la nevera...

- A ☐ S'ha de guardar dins d'una carmanyola ben tancada.
 - B ☐ S'ha de guardar a sobre d'un plat sense tapar.
-

2. Vaig a la cuina, miro la nevera i em trobo amb un platàn que té un tros negre molt petit a la pell...

- A ☐ Agafo el platàn i em preparo un batut.
 - B ☐ El deixo allà i, en comptes del platàn, agafo un préssec.
-

3. Porto iogurts acabats de comprar de la botiga del barri...

- A ☐ Els deixo a la nevera davant de tot.
 - B ☐ Els deso a la nevera darrere dels dos iogurts que ja hi ha.
-

4. Acabo de fer-me un entrepà per esmorzar, ja que marxo tres dies d'acampada, amb el pa que m'ha sobrat...

- A ☐ El congelo.
 - B ☐ El deixo a sobre del marbre de la cuina.
-

5. Abans d'anar a dormir, quan jo ja soc al llit, en David, el meu company de pis, m'avisava que tinc un préssec en mal estat a la capsa on hi guardo la fruita.

- A ☐ «Demà ja el llançaré», penso, i em poso a dormir.
 - B ☐ M'aixeco i el llenço al moment.
-

6. Al menjador de l'escola...

- A ☐ Només agafo les llesques de pa necessàries, si fa falta, ja en demanaré més al monitor o monitora.
- B ☐ Sempre agafo diverses llesques de pa, per si de cas em quedo amb gana.

7. Estic en una excursió amb l'escola i em sobren tres galetes de l'esmorzar...

- A ☐ Les llenço a la brossa perquè no em renyin a casa.
 - B ☐ Les torno a posar a la carmanyola, segur que per berenar tinc gana!
-

8. Vaig amb la meva família al supermercat...

- A ☐ Comprem qualsevol aliment sense pensar si realment el necessitem.
- B ☐ Hi anem amb una llista de la compra per assegurar-nos que només comprem l'essencial.





RECURSOS

PER REDUIR EL

MALBARATAMENT

AL MENJADOR



Els menjadors escolars son un espai idoni per conscienciar els infants sobre la importància de reduir el malbaratament alimentari. Des del menjador, podem posar el nostre **granet de sorra** per frenar aquest problema mundial. En aquest apartat hi trobareu una llista de recursos i estratègies perquè com a monitores, pugueu proposar canvis en aquest sentit. Potser algunes de vosaltres ja les dueu a terme, pero us ho recollim aquí per compartir-ho entre totes:

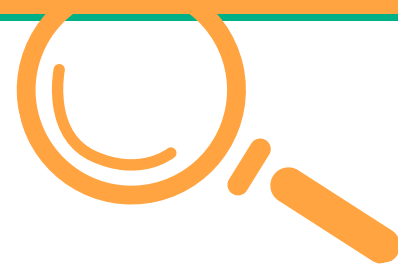
Control de la quantitat de menjar que posem al plat:

- **Racions adequades per edat i necessitats:** Assegurem-nos que les racions servides siguin adequades per a les edats dels alumnes i les seves necessitats nutricionals, marcant un mínim i un màxim segons cada plat.
- **Plats petits i racions ajustades:** Servim racions reduïdes que permetin als infants gaudir del menjar sense sentir-se sobrealimentats. Les racions ajustades eviten que els infants agafin més menjar del que poden realment acabar-se, i reduïrem així el malbaratament.
- **Opció de repetir:** Animem els infants a repetir si encara tenen gana. Facilem-aquest moment i gestionem-ho àgilment perquè puguin demanar més fàcilment una segona ració si la desitgen.
- **Indicadors visuals:** Utilitzem indicadors visuals, com ara fotografies de plats de mida adequada, plats buits i plats plens, per mostrar als infants com ha de ser una ració equilibrada. Aquests indicadors poden ser efectius, sobretot per als infants més petits que no entenen les quantitats en termes numèrics.
- **Participació dels infants:** Involucrem els infants en el procés de decidir la quantitat de menjar que volen. Fomentem la seva autonomia i capacitat per triar la seva gana, marcant sempre uns mínims i uns màxims.
- **Educació sobre el desperdici de menjar:** Sensibilitza els infants sobre els efectes negatius del malbaratament alimentari. Expliquem-los que llançar menjar és una pèrdua de recursos i que poden ajudar a prevenir-la fent servir els recursos d'aquest full.

Educació i Sensibilització:

- **Efectes del malbaratament:** Parlar amb els infants sobre els efectes negatius del malbaratament alimentari, com l'impacte en el medi ambient, la fam que pateix tanta gent al món (i no només els d'altres continents) i el desaprofitament de recursos com l'aigua i l'energia involucrats en la producció d'aliments.
- **Projectes pràctics:** Implementa projectes pràctics com els que estem oferint en aquest quadern, que impliquin els alumnes en la reducció del malbaratament.
- **Exemples reals:** Explica als alumnes exemples concrets de com les seves decisions en l'àmbit del menjador poden tenir un impacte positiu en la societat i el medi ambient.
- **Converses educatives:** Parla amb els nens i nenes sobre la importància de no malbaratar aliments. Explica'ls les conseqüències negatives del malbaratament alimentari, com el desaprofitament de recursos naturals i la fam en altres llocs del món.
- **Identificació de sobres d'aliments:** Ensenya'ls a reconèixer quan han agafat massa menjar i com poden evitar-ho. Fomenta l'autoconsciència sobre les seves pròpies necessitats i les seves porcions.
- **Biblioteca Escolar:** Aconsegueix llibres i materials educatius relacionats amb el malbaratament alimentari perquè els infants els puguin llegir a l'escola.
- **Cartells Educatius:** Pengeu cartells informatius al menjador amb dades sobre el malbaratament alimentari i suggeriments per prevenir-lo.

A continuació, hi trobareu una sèrie d'informació addicional per complementar tot això que acabem de dir, per així, tenir arguments davant dels infants si tenen dubtes, o fins i tot dades curioses que els hi puguin fer pensar amb tot allò que fem en vers al menjar.



Informació addicional:

Desperdici d'Aliments a Catalunya:

- Segons l'Agència de Residus de Catalunya, a Catalunya **cada persona** malbarata uns 27 kg d'aliments a l'any.

Origen del Desperdici:

- La major part del malbaratament d'aliments a Catalunya té lloc a les **cases**, un 41% concretament.

Impacte Ambiental:

- El malbaratament d'aliments a Catalunya té un **impacte** mediambiental negatiu. Quan els aliments es llencen, a més del malbaratament de recursos, es generen emissions de gasos d'efecte hivernacle i es consumeix aigua innecessàriament.

Dades Estadístiques Globals:

- A nivell mundial, es calcula que **un terç** dels aliments produïts es malbaraten o es llencen. Aquesta xifra és alarmant si es té en compte que molta gent passa fam a tot el món.

Aliments Més Malbaratats:

- A Catalunya, alguns dels aliments més malbaratats són el **pa**, la **fruita** i la **verdura**. Aquests aliments sovint es llencen sense haver-los aprofitat completament.

Conseqüències del Malbaratament:

- El malbaratament d'aliments no només té un impacte econòmic i ambiental, sinó que també contribueix a la desigualtat social i a la falta d'accés a l'alimentació adequada per a moltes persones.

Informació addicional:

Fam a Nivell Mundial:

- Sabieu que cada any, 820 milions de persones arreu del món passen **fam**? Això és més que la població sencera d'Europa!

Aliments Perfectes a la Brossa:

- Aliments que semblen una mica "tocats" podrien ser perfectament bons per menjar i es llencen. A vegades llancem aliments només perquè la seva data de caducitat ha passat, però molts d'ells són segurs i deliciosos.

Quantitat de Menjar Llançada:

- Si poguéssim reduir el malbaratament d'aliments, podríem alimentar a tothom. Es calcula que **un terç** del menjar del món es perd o es llença.

Verdures i Fruites Amb Personalitat:

- Les verdures i les fruites no sempre han de ser "perfectes". Aquelles amb formes i mides estranyes també són delicioses i nutritives. No les descarteu només perquè són diferents!

Un Dia Mundial Contra el Malbaratament:

- El 29 d'abril se celebra el Dia Mundial de la Consciència sobre el Malbaratament d'Aliments. És una oportunitat per aprendre més sobre aquest problema i com podem ajudar.

El Nostre Paper en la Prevenció:

- Cada un de nosaltres pot fer la diferència. Reduïm el malbaratament d'aliments, triem les racions adequades i aprenem a estimar els aliments. Juntament podem lluitar contra aquest problema i ajudar a fer del món un lloc millor.

Amb aquestes dades pretenem ajudar els infants a ser més conscients del seu paper en la prevenció del malbaratament d'aliments al menjador escolar.

L'educació i la sensibilització són claus per canviar les actituds i els comportaments dels alumnes respecte al malbaratament alimentari.

Més informació addicional (idees per l'activitat de l'SLOGAN):

Per finalitzar, afegim frases o idees per fer cartells informatius amb dades sobre el malbaratament alimentari i suggeriments per prevenir-lo.

"Menys Desperdici, Més gust: Juntes, prevenim el Malbaratament d'Aliments."

"Respecta el Teu Plat: Serveix-te només el que puguis menjar. Si tens gana, pots repetir!"

"Tots els Aliments Compten: Les fruites i verdures amb formes diferents també són delicioses i nutritives."

"Una Data de Caducitat no Sempre Significa que l'Aliment S'ha malmès. Comprova abans de Llançar!"

"No és Només Menjar, és Respecte. Lluitar contra el Malbaratament d'Aliments és Cuidar del Planeta i les Persones."

"La Xifra Sorprenent: 1/3 de l'Aliment Mundial es Malbarata. No formis part del problema!"

"Petits Gestos, Gran Impacte: Redueix el Malbaratament d'Aliments per un Futur Més Sostenible."

"Cuida del Teu Plat, Cuida del Món: Una Mirada més Propera al Malbaratament d'Aliments."

"Dóna Amor, No Desperdici: Els Aliments Són Tresors."

"Petits Canvis, Grans Resultats: Actua Avui per un Demà Més Sostenible."

Informació addicional:

El "**Plat de Harvard**" és una estratègia nutricional desenvolupada per experts en salut pública de l'Escola de Salut Pública de Harvard. El seu objectiu és proporcionar pautes dietètiques saludables i fàcils d'entendre per promoure una alimentació equilibrada i millorar la salut en general. El Plat de Harvard es basa en la recerca científica i es presenta en forma d'un plat dividit en seccions per representar les proporcions de diferents grups d'aliments que s'han de consumir en un àpat equilibrat.

El Plat de Harvard està compost principalment per quatre grups d'aliments:

1. **Verdures:** La major part del plat (al voltant del 50%) es completa amb una varietat de verdures, preferiblement de colors i tipus diversos. Això proporciona una àmplia gamma de nutrients, fibra i antioxidants essencials per a la salut.
2. **Cereals integrals:** El següent grup, que ocupa al voltant del 25% del plat, consisteix en cereals integrals com arròs integral, civada, quinoa i pa integral. Aquests aliments són rics en fibra, vitamines i minerals, i proporcionen energia de lliberació lenta.
3. **Proteïnes saludables:** Un quart del plat es destina a proteïnes saludables, com peix, aus de corral, llegums, nous i llavors. Aquestes opcions són riques en proteïnes, àcids grassos saludables i altres nutrients essencials.
4. **Greixos saludables:** Les grasses saludables es representen en forma d'olis vegetals, nous i llavors, i ocupen una petita secció del plat. Aquestes grasses són riques en àcids grassos insaturats, que són beneficiosos per a la salut del cor.

Per evitar malbaratar aliments i seguir aquest enfocament, és important considerar les següents estratègies:

En resum, el Plat de Harvard és una guia per a una alimentació equilibrada que pot ajudar a millorar la nostra salut. Per evitar malbaratar aliments, cal planificar les compres, emmagatzemar els aliments correctament i aprofitar les sobres, i considerar el compostatge com a opció sostenible.

Projecte contra el malbaratament alimentari

COOPERATIVA LLEURE QUÀLIA
C/ URGELL NO 27, 25300, TÀRREGA
T- 687 76 38 77 | 973 78 83 09

quàlia
COOPERATIVA
D'INICIATIVA SOCIAL