

Ensenyar el valor del producte local



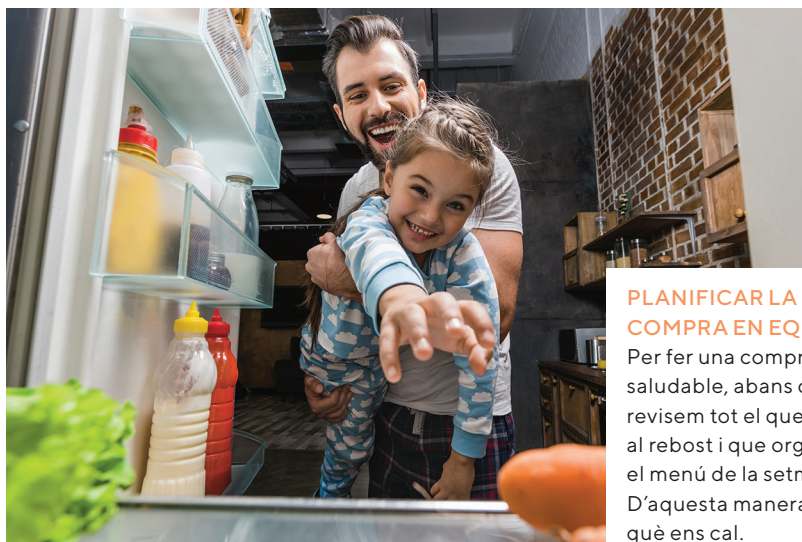
Des de CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus són molt importants per a tu.** Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai per aclarir els teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



Si a casa es consumeix de manera saludable i sostenible, els més petits també ho faran. Anar a comprar amb els nens i explicar-los per què triem productes locals o on els podem trobar és una bona idea.

Els nens aprenen per imitació. Si triem opcions sanes i respectuoses amb l'entorn i ens alimentem donant exemple, ells també ho faran. Si, en fer la compra setmanal, els ensenyaem des de petits quins aliments són prioritaris, això els ajudarà a fer tries saludables i sostenibles en l'edat adulta.



PLANIFICAR LA COMPRA EN EQUIP

Per fer una compra saludable, abans cal que reviseu tot el que tenim al rebost i que organitzem el menú de la setmana. D'aquesta manera sabrem què ens cal.

Com si fos un joc, podem preguntar als més petits:

- Quants àpats farem?
- Quants som a casa?
- Per a quants dies farem la compra?





recórrer tants quilòmetres fins a arribar a les nostres cases i que no es necessiten camions, vaixells o avions per transportar-los. A més, és important que els infants aprenguin que aquests productes no s'han hagut de congelar ni han viatjat durant dies en cambres frigorífiques. En el cas de les fruites, per exemple, hauran madurat de manera natural i, per tant, seran més fresques i tindran més gust.

Amb la llista a la mà i coneixent els beneficis del producte local, al supermercat els podem ensenyar a identificar aquests productes.

A l'hora d'anar a comprar amb nens, es recomana planificar amb antelació les receptes que cuinarem. Així sabran quins productes cal incloure a la llista. També podem aprofitar aquest moment per explicar-los la importància de consumir els diferents grups d'aliments.

Els podem dir que la compra de productes locals i de temporada afavoreix la cura del planeta, ajuda el medi ambient, etc. Podem comentar que no han de



Comparteix les següents pàgines amb els més petits de la casa per a aprendre junts què són els productes locals i com identificar-los.

BOJOS PEL PRODUCTE LOCAL

Escolta, Edda, saps què significa que un aliment és local?

I tant, Kun, vol dir que s'ha produït molt a prop del lloc on es consumeix.

També se'ls anomena "de proximitat" o "kilòmetre 0".

Un món d'aliments

Al supermercat podem comprar productes locals i també aliments que provenen d'altres parts del món.

- 1 Troba les parelles d'aliments.
- 2 Compara el temps de transport o la distància que separa el lloc on creixen del lloc on es mengen.
- 3 Descobreix quins són els més propers. Marca amb un cercle els productes amb menys temps o distància de transport.



JOC LA CARRERA DEL PRODUCTE LOCAL



Juga a aquest clàssic i aprèn els beneficis de consumir productes de proximitat!

Com es juga?



Tira el dau i avança per les caselles. Guanya qui arriba primer a la meta!



Si caus en una carreta, puja pel camí i avança posicions. Si caus en un avió, baixa a la pista d'aterratge.



No oblidis llegir les notícies que continguin algunes caselles. Descobriràs molt sobre el consum de proximitat.



Raons per consumir productes locals



Més frescor i sabor

Les fruites i hortalisses locals es cullen just al millor moment per ser consumides. Són més fresques i tenen més gust que les collides abans d'hora.



Ajudem el medi ambient

Els productes locals de proximitat requereixen menys transport. No és el mateix menjar un tomàquet que ha viatjat diversos dies, que menjar tomàquets del meu poble, perquè com menys distància recorren, menys gasos contaminants s'emeten a l'atmosfera.



Protegim l'economia local

Consumint productes de quilòmetre 0 donem suport al treball dels productors locals i ajudem al desenvolupament de la nostra comunitat.

JOC L'ETIQUETATGE INFILTRAT

Notes d'Edda
L'etiqueta ens dona molta informació sobre els aliments. És com el seu carnet!
L'etiqueta informa de la procedència de l'aliment i, així, podem descobrir si és un producte local.

Consells per a detectius



Utilitza la teva lògica
Primer cal trobar a l'etiqueta el nom del lloc on "ha nascut".
Si l'aliment s'ha elaborat molt a prop d'on vius... és local!



Busca altres pistes
Si tens sort, també podràs veure algun d'aquests segells que indica que "ha nascut" a Catalunya i que és un producte de proximitat.

Demostra que ets un bon detectiu assenyalant el producte que NO és local. Que no se t'escapi!



Nom: Calçot
Temporada: Novembre-abril
Lloc d'origen: Tarragona
Productors: Família d'agricultors de Valls
Recepta típica: La calçotada



Nom: Ametlla
Temporada: Agost-setembre
Lloc d'origen: Lleida
Productors: Cooperativa de Lleida
Recepta típica: Caquinyolis



Nom: Rovellons
Temporada: Octubre-gener
Lloc d'origen: Girona
Productors: Empresa "Niscalos de Girona"
Recepta típica: Rovellons a la catalana



Nom: Arròs
Temporada: Setembre-octubre
Lloc d'origen: Vietnam
Productors: Família vietnamita
Recepta típica: Arròs a la catalana

Solució: Aquest arròs no és local, a l'etiqueta diu que s'elabora en un altre país. Aquests calçots, ametlles i rovellons són productes locals autèntics perquè, segons l'etiqueta, han crescut a prop d'on vius i no han de viatjar molt fins a arribar al teu plat.

Ara ja saps què és un producte local, quins beneficis té i com el pots identificar.

Sabem que de vegades no podem triar únicament productes locals, perquè no a tot arreu creixen els mateixos aliments, però t'animem a triar-los quan sigui possible. Són genials!

Repte per a detectius

Investiga una mica més amb la família i completa el carnet d'un producte local que tinguis a casa!

Nom:

Lloc d'origen:



Descobreix els productes catalans que pots trobar a CAPRABO!

Dibuixa'!!



BUSCAR, DESCUBRIR I APRENDRE A LA BOTIGA
Un cop al supermercat, pots fer diferents jocs per promoure l'interès pels aliments locals i conèixer els seus orígens. A CAPRABO et serà molt fàcil i divertit. Els nens només hauran de buscar el logotip de producte local o la bandera de la comunitat autònoma que identifica aquests aliments com d'origen proper.

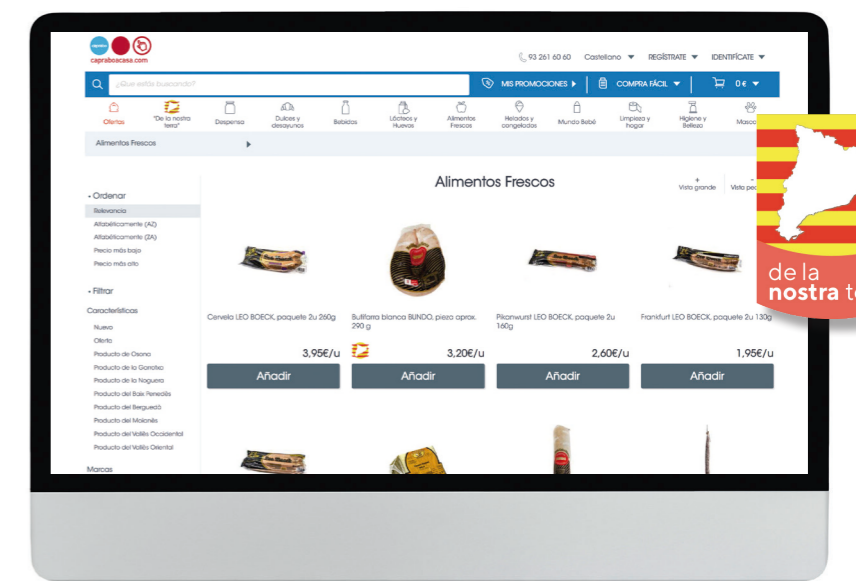


Una altra forma divertida de conèixer la procedència dels aliments és buscar-la a les etiquetes. Si estàs davant d'un taulell, anima els teus fills a preguntar als nostres especialistes. Us explicaran tot el que vulgueu saber sobre el peix, la carn o els formatges locals de les seccions de frescos.

Un cop sabem identificar els productes locals, és hora de completar un carro de compra local i saludable amb una idea senzilla: pensar una bona recepta que s'elabori amb productes d'origen local.

Convida'ls a imaginar com cuinarem aquest plat, quins ingredients us caldran per fer-lo, a quina secció els trobareu, com podeu canviar un ingredient per un altre si no trobeu el que voleu, etc.

I, si feu la compra des de casa, també podeu conèixer els productes locals de la zona a la secció "Mercat Local" del nostre supermercat online: capraboacasa.com.



Huevos Frescos. Huevos de gallinas criadas en el suelo.
Conservación: Conservar en frigorífico después de la compra.
EXPLICACION DEL CODIGO IDENTIFICATIVO DEL PRODUCTOR MARCADO EN EL HUEVO: Primer dígito: forma de cría de las gallinas. Dos letras siguientes: estado miembro de producción. Resto de dígitos: granja de producción.
Producido y envasado por ROIG S.A. (TARRAGONA) para EROSKI, Bº San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Bizkaia). Nº distintivo del Centro de Envasado: ES-1400478/T
www.eroski.es / 944 943 444

Siguientes: ES-1400478/T
os: granja de producción
A. (TARRAGONA)
0 Elorrio (Bizkaia)
do:

Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.



Existeixen aliments que no hem d'oferir als nens menors de dos anys?

Hi ha certs aliments amb els quals convé seguir unes recomanacions especials:

- Pel contingut en nitrats, cal evitar espinacs, bledes, borratges, etc. fins que la nena o el nen tingui un any. A partir de l'any, no s'han de menjar més d'una vegada al dia.
- No s'ha de consumir carn de caça.
- Per l'elevat contingut en mercuri, es recomana evitar el consum de peix espasa (emperador), tonyina vermella, tauró i luci. A més, a causa de la presència de cadmi (un altre metall pesant) s'han d'evitar les gambes, els llagostins i similars, especialment la zona del cap.
- Fins als cinc anys, cal evitar els aliments talls amb risc de provocar ennuegaments. Per exemple: fruita seca sencera, crispetes, raïm, olives, maduixes senceres, trossos de poma o pastanaga crua, salsitxes...

Què podem fer perquè el nostre fill begui més aigua en dies de molta calor?

En el cas dels nens petits, pot ser interessant oferir aigua amb certa freqüència en dies especialment calorosos quan fan activitat física, juguen, etc., ja que estaran més entretinguts i potser en un primer moment no notaran la

sensació de set. A més, la pèrdua d'aigua serà més gran per la suor. Cal fer-ho, però sense obligar-los a veure. En tot cas, també es desaconsella recórrer a altres formes d'hidratació, com begudes ensucrades o suc.

Els meus fills han començat a fer esport extraescolar. Hauria de donar-los quelcom per menjar abans de fer exercici?

Quan es fa esport, l'organisme crema hidrats de carboni i greixos per produir l'energia que requereix l'esforç. Haurien de menjar dues hores abans de l'exercici i, si porten més temps sense menjar o l'esport és molt intens, es recomana fer un petit berenar per complementar abans de l'exercici i una mica després. Un entrepà de pa integral (formatge, vegetal, oli amb tomàquet natural, hummus, etc.) o fruita seca amb fruita fresca són opcions ideals.