



# TRIA BO, TRIA SA PER UN MÓN MILLOR

TRIA VALORS

TRIA UNIR-TE AL MOVIMENT CONTRA  
EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

**Recurs pedagògic per ser experts  
contra el malbaratament alimentari**

caprabo ●●●



# TRIA BO, TRIA SA per un món millor.

El projecte educatiu **Tria Bo, tria Sa**, té com a objectiu promoure una alimentació saludable treballant sota l'enfocament responsable. Així, l'alumnat pren consciència de l'impacte que tenen els productes que consumim no només en la nostra salut sinó també en el medi ambient i en la societat.

A partir del projecte Tria Bo, Tria Sa, eduquem en tres àrees alineades amb els Objectius de desenvolupament sostenible.

## Educació en valors



1. Fam zero

## Educació alimentària



3. Salut i benestar

## Educació mediambiental



12. Producció i consum responsables

L'educació en l'alimentació sana i sostenible comporta indiscutiblement l'abordatge d'un problema que afecta aquestes esferes: **EL MALBARATAMENT ALIMENTARI.**

## Què és el Malbaratament Alimentari?

El **Malbaratament Alimentari** són aquells aliments segurs i nutritius pel consum humà que són rebutjats al llarg de les cadenes de subministrament alimentari, des de la producció fins al consumidor final.

## Quina és la dimensió d'aquest problema?

Europa llença 89 milions de tones anuals de restes alimentàries.

Això equival a 179 kg per persona i any.

Les llars espanyoles llencen un 18% dels aliments que compren.

A Catalunya s'ha calculat que llencem uns 35 kg de menjar per persona i any.

## Per què hem de posar fi al Malbaratament Alimentari?

Disminuir el malbaratament alimentari té enormes beneficis. Fixa-t'hi!

- **Suposa fer un ús més eficient i sostenible de la terra i els recursos:** La producció d'aliments requereix recursos hídrics, minerals dels camps o, en el cas del bestiar, més menjar. Si reduïm l'aliment que desaprofitem es podria produir només l'aliment necessari i evitariem la sobreexplotació de cultius i granges.
- **Es redueixen les muntanyes de residus:** La brossa que generem contribueix a empitjorar el canvi climàtic ja que emet gas metà a l'atmosfera, substància que afavoreix l'efecte hivernacle.
- **Respectem la nostra ètica:** Ens entristeix saber que cada dia es llencen grans quantitats d'aliments que són aptes per al consum i que alhora moltes persones passen fam. Evitar-ho ens fa sentir millor, actuar ens fa millors ciutadans del món.

# Què pot fer l'escola?

## COMUNICAR:

El centre educatiu pot realitzar una importantíssima tasca de conscienciació en relació amb el malbaratament alimentari.

**INVOLUCREU TOTS ELS AGENTS:** Animeu el professorat i les famílies a realitzar accions de difusió (creació de pòsters, articles a la pàgina web del centre...) i reflexió (debats, xerrades...) enfocades a transmetre els missatges de consum responsable.

## ANALITZAR:

Reviseu els vostres procediments actuals en relació amb l'alimentació i analitzeu-los amb les ulleres del consumidor responsable.

**QUÈ ES POT MILLORAR?:** Seguiu les pautes anteriors. Feu un llistat i reviseu aspectes com evitar trencar la cadena de fred o l'organització dels productes segons la data de caducitat i consum preferent.



És necessari reduir el malbaratament alimentari al llarg de tota la cadena alimentària, per aquest motiu, una mesura recomanada és fomentar el contacte directe entre productors i consumidors. En aquest sentit, el centre pot contemplar la possibilitat de comprar directament a productors d'aquells aliments que ho permetin (fruites, hortalisses...)



### Sabíeu que...

els aliments que més es malgasten al territori són la fruita, seguida de les hortalisses, els làctics, les begudes, el pa i els productes càrnics?

# Vull actuar però... Què puc fer com a consumidor?



Es calcula que el **42%\*** del malbaratament alimentari es produeix en les llars i sol donar-se per falta de planificació, la compra en excés i el menjar que s'oblida a la nevera o al rebost.

Reduir al màxim el nombre d'aliments que llencem és fàcil. La clau és l'organització; igual que per seguir una dieta equilibrada. Fixa't en els consells que et donem a continuació.

(\*) MAPAMA, Ministerio Agricultura, Pesca y Alimentación

## 1 Abans de comprar:

Planifiqueu el menú a una setmana vista. És una gran mesura per garantir una alimentació saludable i responsable!: Serà més fàcil disposar a casa de les racions recomanades de cada grup d'aliments sense excedents.

Revisa el rebost i nevera per saber allò que ja tens i que no fa falta comprar.

Abans d'anar a la botiga, fes una llista del que has de comprar.

**ET PROPOSEM...** Crea una llibreta exclusiva per a la llista de la compra setmanal a partir de fulls reciclats. Posa-li un nom que us recordi la seva importància.

## 2 Durant la compra:

- Tria productes de temporada i proximitat. Es conserven més temps i eliminem intermediaris en la cadena alimentària.
- Observa sempre l'etiquetatge dels productes i fixa't en la data de caducitat o consum preferent.

Els aliments que han traspassat la **data de consum preferent**, comencen a perdre algunes de les seves característiques organolèptiques (sabor, textura, olor, color o temperatura) però tot i així és segur consumir-los sempre que s'hagin conservat correctament.

En canvi, els aliments que ja han traspassat la seva **data de caducitat** cal rebutjar-los ja que per raons sanitàries no és segur consumir aquell producte.

**NO OBLIDIS AQUEST TRUC:** Sempre que vagis a comprar, intenta fer-ho sense gana. T'ajudarà a comprar el que necessites.

**3**

### En arribar a casa:

Segueix sempre les recomanacions de conservació dels productes que compres.

Organitza el rebost col·locant en primera fila els productes amb data més pròxima de caducitat.

#### A la nevera recorda:

- Part superior: productes cuinats i preparats per consumir.
- Centre (zona més freda): carns, aus, peixos.
- Zona inferior i calaixos: verdures i hortalisses
- Mantingues la nevera a una temperatura d'entre 4 i 6 graus i congela els excedents per allargar el temps de consum.

**TREU PROFIT DEL TEU REGAL:** Penja l'imant del projecte a la nevera i consultiu-lo quan endreueu la compra.

Tindràs a l'abast les pautes per emmagatzemar òptimament el menjar.

**4**

### Quan cuineu:

- Gaudeix de cuinar en família. És molt important tenir en compte el nombre de comensals que sereu abans de cuinar. Ajusteu també les racions en funció de la sensació de sacietat habitual de cadascun.
- Recorda que si cuineu de més, podeu guardar el menjar sobrant en carmanyoles i congelar-ho.

**APRÈN A FER-HO:** Calcular les racions no sempre és fàcil. Aprofita els coneixements de la teva família i inventeu trucs per recordar-te de les mesures.

**GAUDIM DEL DIA DE LES SOBRES!:** Quan organitzeu en família el menú setmanal, escolliu un dia per realitzar una recepta amb el menjar sobrant. Per exemple amb les sobres de peix cuinat pots farcir uns pebrots. Creativitat i consciència! Què bo!

**5**

### Després de cuinar:

- Abans de llençar, pensa què podries fer amb el menjar que ha sobrat. Sigues creatiu.
- Si emmagatzemes menjar cuinat, guarda-ho en carmanyoles tancades hermèticament.
- Fes recollida selectiva de residus. També és important evitar la generació de residus.
- Fes un llistat de tot el que has guardat per tenir-ho present.

## Tria compartir els teus coneixements

Tots els implicats a la cadena alimentària hem de treballar en conjunt.

Nosaltres, com a consumidors responsables, tenim molt a dir, per això, ara que ets un/a expert/a en la reducció del malbaratament alimentari, suma't a la causa i transmet aquesta informació als teus pares, familiars, veïns i amics.

### JUNTS PEL CONSUM RESPONSABLE



### Estàs preparat per ser un Agent de Canvi contra el Malbaratament Alimentari!

- Lluitem contra el malbaratament alimentari.
- Actua! Junts podem canviar el món.
- Consciencia't i esdevindràs un consumidor responsable.
- Seràs un gran amic o amiga del medi ambient.
- La reducció del malbaratament alimentari és un pas per combatre la fam en el món.
- Donem-li valor als aliments!

