



Molt més que menjar!

**Guia educativa per a reduir el malbaratament
alimentari a les Cases de Colònies**

Índex

01. Introducció	2
Molt més que menjar	
02. Objectius i metodologia	4
03. Com ho fem?	5
L'espai	5
Per començar, sensibilitzem	6
Activitats de sensibilització	7
Calendaritzem	14
El pas a pas	15
<i>Pas 1. Separem les restes</i>	
<i>Pas 2. Quantifiquem les restes</i>	
<i>Pas 3. Infants i joves: Reflexió i acció!</i>	
04. Recursos i enllaços d'interès	20

01



Molt més que menjar!

Des de Fundesplai estem compromesos amb la sostenibilitat i la cura del nostre planeta. Fruit d'aquest compromís, neix **"Menjar Canvia el Món"**, una proposta educativa pel dret a l'alimentació saludable i sostenible.

I és que estem en un moment decisiu, enmig d'una emergència climàtica, social i de salut planetària global que afecta totes les formes de vida i compromet greument el present i la vida futura. És per aquest motiu que hem d'actuar amb eficàcia i **el sistema alimentari esdevé la palanca de canvi per fer un món millor.**

En aquest context, **el malbaratament alimentari** és un dels aspectes que cal millorar per fer front a aquesta emergència planetària, ja que cada any es perd un terç dels aliments que es produeixen al món per al consum humà (FAO 2011).

què entenem per malbaratament alimentari?

El malbaratament alimentari són aquells aliments que, tot i ser segurs i nutritius per a les persones, són descartats en algun punt de la cadena alimentària i esdevé residu. No entren en aquesta categoria determinades parts dels aliments considerades no menjables, com ara les pells de les fruites i verdures, les closques, els ossos de la carn, o les espines del peix.

El malbaratament en xifres



Segons els darrers informes es van malbaratar **1.050 milions de tones d'aliments a escala mundial.**



Cada dia es malbarata a les **llars de tot el món** l'equivalent a almenys **1.000 milions de racions** de menjar comestibles. Aquesta xifra equivaldria a brindar **1,3 àpats diaris per a totes les persones que pateixen gana a nivell mundial.**



A Catalunya, es malbaraten 35 kg d'aliments per persona a l'any. L'any 2010 es van malbaratar més de 262.000 tones anuals, un 7% dels aliments adquirits per famílies, restaurants i comerços.

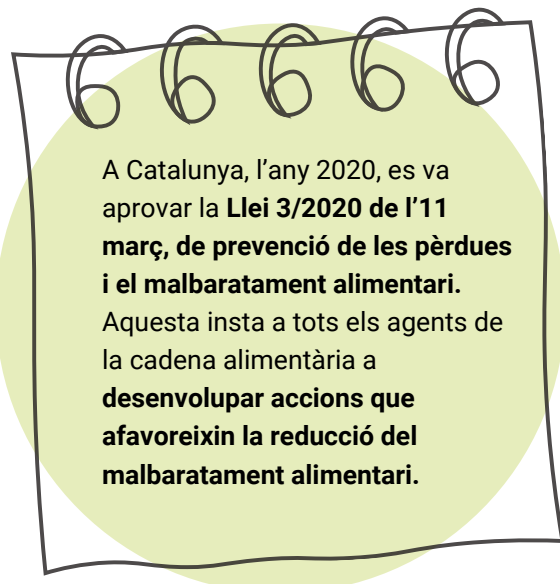
Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya, UAB per l'Agència de Residus de Catalunya 2010. Informe del PNUMA-ONU sobre el índex de desperdicio de alimentos 2024

"cada any es perd un terç dels aliments que es produeixen al món per al consum humà." (FAO, 2011)

01

A més de les **qüestions ètiques** que planteja el fet de llençar menjar quan es podrien alimentar altres persones, malbaratar aliments té altres implicacions: quan produïm aliments, es fan servir recursos naturals com aigua, superfície agrícola i energia.

Les activitats necessàries per obtenir i utilitzar aquests recursos contribueixen a l'**emissió de gasos amb efecte d'hivernacle**, els quals són responsables de l'**escalfament global**. Així, quan es desaprofiten aliments, no només es perd el menjar, sinó que la **despesa de recursos necessaris per produir-los i tots els impactes ambientals associats han estat en va**.



Per tot això, sota el lema **"STOP Malbaratar Menjar"** ens disposem a **fer front al repte del malbaratament alimentari** des dels **equipaments de natura**.

Fundesplai gestiona **26 equipaments, cases de colònies, albergs i terrenys d'acampada arreu del territori català**. Aquestes instal·lacions estan preparades per acollir estades d'activitats de lleure a la natura per a infants, joves i adults. S'hi desenvolupen propostes dirigides a escoles, instituts, esplais i altres entitats, famílies i grups, sempre amb la natura i l'educació ambiental com a eixos centrals.

Al llarg de l'any 2024, més de **40.000 persones** van gaudir d'aquestes experiències. Aquest volum de participants representa una **gran quantitat d'àpats i per tant, nombroses oportunitats per sensibilitzar sobre el consum responsable i la prevenció del malbaratament alimentari**.

Aquesta **guia és un instrument per implicar infants i adults en la prevenció i la reducció del malbaratament alimentari durant les estades als diferents equipaments de natura**.

L'objectiu és **que cada experiència de convivència i contacte amb la natura esdevingui també una oportunitat per aprendre a cuidar el planeta i fomentar un estil de vida més responsable i sostenible**.

02

Objectius educatius i metodologia

Objectius

- 01 Fomentar hàbits sostenibles i sensibilitzar els i les participants dels diferents equipaments de natura (cases de colònies, terrenys d'acampada, albergs, etc.) sobre la importància de reduir el malbaratament alimentari (MA), durant les seves estades.
- 02 Promoure la participació activa, especialment dels infants i joves, en la prevenció del malbaratament alimentari, mitjançant activitats com les auditories de MA i altres dinàmiques educatives.
- 03 Reduir el malbaratament alimentari a les cases de colònies i espais afins.

Metodologia



Els àpats a les cases de colònies no són només moments per menjar, sinó espais ideals per desenvolupar aprenentatges significatius i promoure hàbits responsables.

A més a més d'activitats generals de sensibilització, es **realitzaran auditories de malbaratament, tres cops l'any, integrades dins del ritme dels àpats principals, el dinar i el sopar**. Aquestes auditories ofereixen oportunitats concretes perquè els infants i joves analitzin els seus hàbits, reflexionin sobre l'impacte de les seves decisions i proposin accions de millora.

D'aquesta manera, **el temps dels àpats es transforma en un espai educatiu actiu**, on la participació real dels infants i joves converteix la prevenció del malbaratament alimentari en una experiència significativa i de responsabilitat compartida.

Al llarg d'aquesta guia trobareu propostes, pautes i orientacions que ajudaran a posar en pràctica aquestes iniciatives i a reforçar els valors de respecte pels aliments i el medi ambient.

03

Com ho fem?

L'espai

Disposar d'un **espai de recollida de restes** al menjador de la casa de colònies serà vital per tal de promoure l'educació envers el malbaratament, crear consciència d'allò que llencem i del que podríem aprofitar.

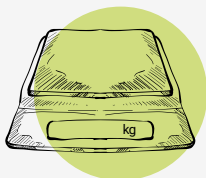
Tant l'espai com els estris i material han d'estar dissenyats per a ser utilitzats pels nois i les noies (mida, accessibilitat, etc.)



Situeu el punt de recollida de restes i el registre de dades en un **espai visible i accessible**.



Situeu la **cartelleria a sobre, o el més a prop possible, de l'espai de recollida**. Els infants tindran aquest suport visual a l'hora de separar les restes, així com l'espai on registrar les dades obtingudes i poder consultar les propostes consensuades per reduir el malbaratament.



Aquest punt haurà de comptar, com a mínim, amb una **balança** i **els estris necessaris** per a l'abocament de les restes als cubells (espàtules, llengües de gat, etc).



03 Com ho fem?

Per començar, sensibilitzem...

Treballem amb la idea de "**cases eloqüents**". Que generin un **clima d'interès** entre els infants i joves a partir de:



la participació dels infants!

En aquest primer punt els infants participaran de diferents propostes d'activitats i dinàmiques de sensibilització. Es tracta de donar peu a dir la seva, així com per despertar l'esperit crític i situar-los dins del projecte i les auditories de malbaratament.



Disposar damunt de les taules **petits expositors del programa** que despertin l'interès pel tema i convidin a l'**acció**.



A l'hora de menjar, **pregunteu als infants** què fan a casa per evitar llençar menjar. Això els motivarà a compartir idees senzilles i prendre consciència del problema.



Podeu crear un **mural interactiu** per recollir les coses que fan els infants a casa per evitar el malbaratament.



També podeu crear **cartells** senzills amb **missatges** curts com: "Agafa només el que menjaràs" o "Cada mossegada compta."



Mostrar **fotos reals** del menjar que es llença amb preguntes que convidin a la reflexió.



Organitzar **activitats especials en dies assenyalats**, com el Dia Internacional de la Conscienciació sobre les Pèrdues i el Malbaratament Alimentari (29 de setembre), el Dia Mundial del Medi Ambient (5 de juny), el Dia de la Terra (22 d'abril) o el Dia Mundial de l'Aigua (22 de març), per sensibilitzar i fomentar hàbits responsables de consum i cura del medi ambient.

03 Com ho fem?

A continuació, trobareu tot un seguit de propostes d'activitats lúdiques – i també vídeos i jocs interactius – per treballar els conceptes clau del malbaratament alimentari, adaptades als diferents cicles educatius.

Es tracta d'activitats extretes de la proposta educativa Menjar canvia el món i d'altres entitats i organismes que estan igualment compromesos amb aquesta problemàtica.

Les activitats es poden incorporar a la planificació general i consensuada de les estades o bé, adjuntar-les a la proposta de treball que fem arribar als centres educatius i centres de lleure per tal d'informar-les sobre el programa que impulsem per frenar el malbaratament alimentari.

Activitats

De la taula no en cau res

Els infants s'agrupen en equips de quatre a sis persones. Es dona a cada equip una tela (que simbolitza les estovalles d'una taula) i dos objectes que no es trenquin (per exemple, pilotes de ping-pong, fruits d'arbres del pati, fustes o pedres petites...), que se situen al mig de la tela i simbolitzen els aliments de la taula.

La finalitat del joc és que cada equip es desplaci d'un lloc a un altre fent saltar els objectes amb la tela tan amunt com sigui possible sense que caiguin a terra. El joc es pot anar complicant donant més objectes a cada equip.

Quants objectes t'han caigut?

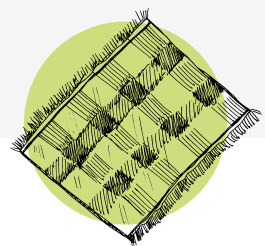
Quants objectes ets capaç de llançar amb la tela i recollir-los sense que en caigui cap?

Com més objectes tens, més difícil és? Per què?

Passa el mateix amb el menjar?

Et serveixes realment la quantitat d'aliments que et menjaràs?

Font: Guia didàctica Ens ho mengem tot
(Ajuntament de Barcelona, 2022)



03 Com ho fem?

Tren FIFO (first in, first out)

A través d'aquest joc treballlem la màxima "el que primer entra, primer surt".

Dividim el grup en 2 o 3 equips de màxim 10 persones cada un. Cada equip pren el nom d'un tipus d'aliment que es conserva a la nevera: iogurts, cogombres, salsitxes, espinacs, etc.

Disposem les cadires de la classe en 2 o 3 grups separats, segons el nombre d'equips, de manera que semblin els seients de vagons del tren. A la veu d'Aliments a dins (IN)", cada grup va seient al seu corresponent vagó fins que totes les persones estiguin assegudes. Mentre són al tren, poden anar simulant el sotragueig del moviment. A la veu d'"Espinacs fora (OUT)", l'equip Espinacs haurà de sortir del tren com més aviat millor, però en el mateix ordre en què van pujar a ell. El mateix amb la resta d'equips.

Expliquem als infants que una de les principals raons que es llencin aliments que podrien haver-se menjat és perquè no els conservem correctament i consumim a l'ordre apropiat. El Tren FIFO és el tren on el primer que entra, és el primer que surt. El mateix hem de fer amb els aliments, els primers que arriben a casa, són els que abans hem de consumir, si no, poden acabar a les escombraries.

Després de l'activitat del Tren FIFO convé preguntar com de fàcil o difícil els ha resultat mantenir el mateix ordre per sortir i si se'ls acudeix alguna manera que podria fer més fàcil saber en quin ordre s'haurien de consumir els aliments que tenim al rebost per evitar el seu malbaratament.

Font: Esta unidad no tiene desperdicio
(Gobierno de Navarra, 2019)

Sobres mestres

En aquesta proposta ens centrarem en el reaprofitament del menjar, una acció que practicaven les famílies anys enrere, però que avui dia s'ha anat perdent.

Comencem amb una conversa amb els infants per compartir què se'n fa a casa de les sobres: les llancem? Les guardem per un altre dia? Les transformem en un nou àpat? Pensem quins nous i deliciosos plats podem preparar.

L'objectiu del joc és doble. D'una banda, es tracta d'aconseguir relacionar sobres amb els menjars en què s'han transformat i de l'altra, evitar que els atrapi el malbaratament alimentari.

Cada infant rep una targeta que conté el dibuix i el nom de, o bé restes d'aliments o bé, d'un menjar.

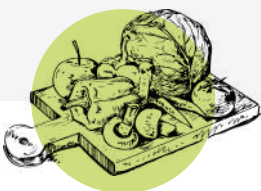
Un o dos infants rebran la targeta del malbaratament alimentari. La missió d'aquests és impedir que sobres i menjars es reuneixin.

Marquem un camp de joc. Al mig es trobaran els infants amb la targeta del malbaratament. A un extrem del camp els infants - sobres i a l'altre extrem els infants -menjars.

Exemples de targetes de sobres amb el seu menjar relacionat:

sobres		menjars
pollastre	→	croquetes
fruita	→	macedònia, sucs, batuts...
verdura	→	crema de verdures, pizza...
cigrons	→	humus
arròs blanc	→	arròs tres delícies
formatge dur	→	macarrons amb formatge ratllat
pa dur	→	carn arrebossada
carn	→	canelons

Font: Proposta educativa Menjar canvia el món
(Fundesplai)



03 Com ho fem?

cicle inicial

Juguem amb les paraules

Es planteja jugar al joc del “penjat” però amb paraules que sempre tinguin a veure amb els aliments i el malbaratament alimentari. Una bona manera d'introduir nous termes i saber-ne més, així com fomentar la capacitat lingüística i d'escriptura dels infants.

Escriurem a la pissarra guions corresponents al número de lletres que conformin paraules com malbaratament alimentari, menjar o brossa, en cas que es consideri necessari per entendre millor el concepte. Un per un, els infants hauran d'anar dient lletres per poder esbrinar de quins conceptes es tracta. 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.

L'avaluació la farem un cop hagin endevinat quins son els conceptes tractats, al final de l'activitat preguntant als nens/es si saben el que volen dir els conceptes treballats. Es farà un joc per comprovar si ho han entès correctament: separarem l'espai en dos, la meitat de l'espai significarà SI, l'altre meitat significarà NO. Els hi farem preguntes relacionades amb el treballat per saber el grau de coneixement que han obtingut. Exemples:

Es llença el menjar quan acabem de menjar?

Malbaratament alimentari vol dir no tirar el menjar.

Font: Proposta educativa Menjar canvia el món
(Fundesplai)



Fem grups de...

Amb aquesta activitat es vol posar de manifest la diferència entre el malbaratament alimentari i el residu orgànic no consumible, és a dir, la part de l'aliment que no es pot menjar, com els ossos, les espines o la pell d'algunes fruites i verdures.

Es reparteix una targeta amb el nom o la fotografia d'un aliment a cadascun dels participants. Aquest aliment és el que representen durant el joc. Una vegada tothom conegui bé el seu personatge, es van fent agrupacions o paquets en funció de diferents característiques que vagi dient en veu alta la persona dinamitzadora de l'activitat.

Possibles aliments: taronja, poma, tomàquet, patata, ceba, cogombre, plàtan, pera, maduixa, ou, bistec, pa, arròs, pasta, lluç, calamar, pit de pollastre, cuixa de pollastre, mongetes tendres, llenties, pèsols, cigrons... Es poden agrupar per: verdures, fruites, els que tenen residu una vegada s'ha menjat, els que abans de cuinar s'han de pelar...

Quins aliments creus que tenen més residu orgànic de tots els aliments amb els quals s'ha fet l'activitat? Quina diferència hi ha entre malbaratament i residu orgànic?

Font: Guia didàctica Ens ho mengem tot
(Ajuntament de Barcelona, 2022)

03 Com ho fem?

Comprar amb cap

Una part molt important del malbaratament alimentari té a veure amb la manca de planificació, les compres en excés, el menjar que s'oblida al rebost fins que es fa malbé, etc.

La planificació de les compres, ens permet ajustar de manera adequada les quantitats que comprem, saber exactament quin menjar tenim a casa i també assegurar-nos que la dieta que seguim és saludable i sostenible. A partir d'un menú setmanal i un seguiment acurat de què tenim a la nevera i el rebost, podem elaborar una llista de la compra amb allò que realment necessitem comprar. Les eines necessàries per a una bona planificació són ben senzilles: un menú setmanal i la llista de la compra.

Preparem un escenari per a la motivació a partir del joc simbòlic. Simulem una petita botiga amb diferents aliments que podran comprar per planificar un àpat (un esmorzar o un berenar): fruita, brioixeria industrial, iogurts, formatge, suc, xocolata... Aquests productes tindran un preu simbòlic en forma de gomet per exemple.

Farem grups. Cada grup pensarà quin menjar vol preparar i què necessitarà. Ajudem-los a pensar les quantitats, les porcions, etc.

Disposaran d'un full per anotar o dibuixar els aliments i un pressupost per gastar-se. Els diners poden ser gomets, per exemple una poma pot tenir el cost de 2 gomets.

Un cop feta la compra preparen l'àpat de la forma més real. El material de plastilina pot donar molt de joc en aquesta activitat.

Cada grup comparteix el seu àpat amb la resta i totes juntes l'analitzarem. A partir d'aquí s'indueix el debat reflexiu:

- És un àpat saludable? Ajudem-nos de la piràmide de la Salut Planetària per a esbrinar-ho.
- És un àpat sostenible? Analitzem l'envasat dels aliments comprats.
- Hem comprat més del necessari?
- Penseu que sobrarà menjar?
- Què en farem de les sobres?

Missatges finals

La propera vegada que aneu al mercat amb la vostra família recordeu-los que n'és d'important fer el llistat de la compra.

Font: Proposta educativa Menjar canvia el món
(Fundesplai)



03 Com ho fem?

cicle mitjà

Joc de taula STOP malbaratar menjar

Aconseguireu evitar que el menjar acabi a la brossa? Aquest joc de taula convida els infants a reflexionar sobre el dret a l'alimentació saludable i sostenible per a tothom, i prendre consciència que els aliments són un recurs valuós que cal gestionar i consumir amb la màxima cura.

Com es juga? S'organitza el grup en equips de joc. Cada equip s'identifica amb una fitxa-aliment. Es llença el dau per torns i es mou la fitxa el nombre de caselles que indica aquest. Totes les caselles tenen alguna funció. Pot ser una pregunta o una activitat d'acció (caselles amb dibuix i bafarada).

En moviment! Quan un equip no sap respondre la pregunta retrocedeix 2 caselles i salta a un altre equip. Si aquest l'encerta, pot avançar 2 caselles i esperar el seu torn de joc.

La partida finalitza quan tots els equips aconseguixen la fita del punt d'arribada – Stop Malbaratar Menjar.

- Descarregueu-vos [aquí](#) les instruccions del joc (caselles de preguntes).
- Descarregueu-vos [aquí](#) el taulell del joc del malbaratament en PDF.

Font: [Proposta educativa Menjar canvia el món](#) (Fundesplai)

La taronja viatgera

A través d'aquesta proposta, els infants reflexionaran sobre el malbaratament alimentari generat per l'increment de trajectes i d'intermediacions en el transport.

Fem grups de sis infants. Lliurem a cada grup la quantitat de plastilina necessària per tal que puguin fer sis pilotes de la mida d'un puny. Tres hauran de ser d'un color i tres d'un altre.

En el pati separem cada grup en dues parts de tres. Un trio estarà en un punta i l'altra en l'oposada. Cada trio té les pilotes d'un color.

D'un en un, cada infant haurà de transportar una pilota de plastilina fins a donar-li a un company o companya de l'altra banda. Guanya el primer grup que ha portat totes les pilotes.

A continuació observem amb els infants dos aspectes: l'energia gastada (cansament en córrer) i l'estat de les pilotes. Explicuem que amb els viatges la qualitat dels productes – especialment

quan són frescos – perd i és fàcil que es facin malbé. Aprofitem per explicar el trajecte que fa una taronja del Brasil fins aquí.

Repetim l'activitat anterior però ara les pilotes – un cop reconstruïdes – s'han de moure entre el propi grup de 6 que està lluny. Les pilotes es poden demanar, oferir, decidir conjuntament qui la dona a qui, etc.

Finalment s'explica el significat de la segona part del joc: un comerç de proximitat en el qual la qualitat dels productes és millor, es coneix directament a les persones i hi ha altre tipus de relacions a més de les estrictament comercials.

Podem jugar un tercer cop de forma que cada infant decideixi si vol portar la pilota lluny o passar-la a companys o companyes de prop, i parlar després sobre perquè ho han fet d'aquella manera.

Font: [Menjadors escolars ecològics. Material didàctic](#) (Entrepobles, 2010).

03 Com ho fem?

A la nevera o al rebost?

Sabem com conservar de la manera més adequada cada aliment? Com organitzem les nostres neveres? Tot ha de conservar-se al frigorífic? Quina relació té això amb el malbaratament alimentari?

L'activitat que us proposem consisteix a guardar bé a la nevera o al rebost una sèrie de productes per evitar que es facin malbé abans de ser consumits.

Cada grup d'infants disposa d'un carret de la compra o un cabàs ple de tota mena de productes frescos, envasats (arròs, llet, iogurts, algun plat cuina...), etc. (poden ser imatges, aliments de joguina, etc.). I també tindran al seu abast una il·lustració de la nevera (tipus mural) o construïda amb una caps de cartó.

Els donem un temps perquè endrecin els productes. Quin serà el grup que millor conservi els aliments?

En aquest [enllaç](#) de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) trobareu informació relacionada amb la conservació dels aliments per comprovar que l'activitat s'ha realitzat correctament. La resta d'aliments es conserven al rebost.

En acabat argumenteu les raons de la forma d'endreçar els productes.

Reflexió: Les neveres ens permeten conservar els aliments, però cal endreçar-los correctament. Accions tan simples com col·locar cada producte al prestatge de la nevera que estigui a la temperatura més adequada, no barrejar aliments cuinats amb els crus i guardar-los en envasos ben tancats, podrem allargar la vida dels aliments i evitar que acabin a les escombraries.

Aquesta mesura és una de les accions quotidianes que podem fer a casa per combatre el problema del malbaratament.

Podeu complementar aquesta activitat amb el recurs educatiu "[Com arribar a ser Agent AntiMalbaratament alimentari](#)", també desenvolupat per l'ACSA, on trobeu il·lustracions per retallar d'una nevera/congelador, lleixes del rebost, cubell d'escombraries i diferents aliments. Es treballa de manera teatralitzada el concepte de malbaratament alimentari i de reaprofitament segur dels aliments, i altres qüestions com ara les racions dels àpats, caducitat, data de consum preferent, conservació, etiquetatge, i contaminació dels aliments, etc.

Font: [Proposta educativa Menjar canvia el món](#) (Fundesplai)

La frase inacabada del malbaratament

Us proposem una fitxa senzilla en la qual caldrà relacionar l'inici de frase amb un final. Aquestes frases aporten informació sobre la conservació dels aliments, l'aprofitament de sobres d'aliments i la reducció del malbaratament.

Una bona manera de parlar sobre la problemàtica de la reducció del malbaratament en un espai més tranquil com pot ser una aula.



Descarrega aquí la fitxa: [Completa la frase inacabada](#)

Font: [Proposta educativa Menjar canvia el món](#) (Fundesplai)

03 Com ho fem?

Cap menjar a la brossa

Aquest joc en forma de cub té com a objectiu potenciar l'esperit reflexiu i crític sobre el malbaratament d'aliments.

Es recomana imprimir el joc "Cap menjar a la brossa" (enllaça a continuació) i muntar el cub ja creat. Una vegada ja s'hagi finalitzat la preparació de la figura, es recomana que el grup es posi en rotllana per començar el joc.

A continuació, el primer participant comença llençant el cub i, en relació amb el missatge que ha sortit, diu tres accions que es pot fer al respecte per combatre al malbaratament alimentari.

La idea és que no finalitzi el joc fins que hagin participat tots i totes les integrants del grup.

Pel cicle superior podeu escriure en un full les aportacions de tots i totes durant l'activitat i després aplicar aquelles que podeu dur a terme vosaltres a l'escola o casa. Posteriorment, podríeu fer un recull amb un mural amb fotografies.

Descarregueu-vos [aquí](#) el cub retallable de "Cap menjar a la brossa" (PDF)

Font: [Proposta educativa B612](#) (Fundesplai)

Els tres orígens

A través d'aquest joc reflexionem sobre el comerç global i de proximitat, i sobre com la nostra alimentació repercuteix en la cura del planeta. Perquè les nostres accions compten, i molt!

Es fan quatre grups d'infants. Els tres primers grups representen els aliments i el seu objectiu és anar des del punt d'origen fins al mercat. Uns són aliments que provenen de lluny, uns altres són aliments que venen de mig camí i els tercers representen aliments de proximitat. El quart grup d'alumnes representa les dificultats que troben els aliments per anar d'un lloc a un altre: fronteres, aranzels, mitjans de transport, carburant... Cada infant del grup que representa les dificultats és un element (frontera, aranzel, etc.) i, per això, ha de pensar alguna acció per obstaculitzar el pas dels grups que representen els aliments: pessigolles, endevinar un enigma, superar un obstacle físic...

Aquests obstacles es distribueixen entre els recorreguts dels tres aliments. Cal que els grups que representen els aliments facin un recorregut diferent en funció de l'origen. Així doncs, han de sortir de més a prop els productes de proximitat i de més lluny els productes llunyans i cal anar superant els diferents obstacles que es troben (infants del quart grup) fins a arribar al mercat.

Es compta el temps que tarda cada grup d'aliments i els obstacles a què s'han d'enfrontar.

Quin grup ha tardat més fins a arribar al mercat? Quin aliment representava? Qui ha estat el més ràpid? Qui ho ha tingut més fàcil per arribar al mercat? És realment necessari transportar aliments de tan lluny si en tenim de proximitat? Quin impacte ambiental pot causar el transport de cadascun d'ells? En quin recorregut creieu que hi ha més malbaratament? Per què?

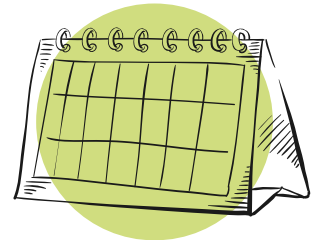
Podem explicar als infants que quan un aliment ve de lluny, ha de passar per moltes etapes: des de la granja, el transport, l'emmagatzematge, i el mercat. En cada etapa, l'aliment pot danyar-se o fer-se malbé, augmentant la possibilitat que es desaprofiti. A més, quan llencem menjar, també estem llençant 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 ve de lluny, ja que com més lluny es produeix l'aliment, més emissions de CO2 associades al transport es generen.

Font: [Guia didàctica Ens ho mengem tot](#) (Ajuntament de Barcelona, 2022).

03 Com ho fem?

Calendaritzem

Les **auditories de malbaratament** formen part del projecte global de **prevenció del malbaratament alimentari a les cases de colònies** i conviuen amb les altres propostes educatives i de lleure que s'hi desenvolupin.



- » Mínim **3 quantificacions al llarg de l'any en períodes diferents** (tardor, hivern i primavera/estiu). Us proposem 1 auditoria per trimestre.
- » Cada període de **quantificació ha de ser de 3 o més dies consecutius**.

en resum

mínim

1 auditoria trimestre = 3 o més dies consecutius.

En total: 3 períodes a l'any = 9 dies (mínim) de quantificació

A tenir en compte

A la guia didàctica *Donem valor als Aliments* (DACC, 2023), trobareu una **selecció de efemèrides** de caràcter medi ambiental i/o social relacionades amb el malbaratament alimentari que us poden servir com a **punt de partida** per introduir i/o profunditzar aquesta temàtica amb els infants. La guia ofereix una petita explicació sobre **com podem vincular aquestes dates especials amb la problemàtica del malbaratament**, facilitant així un context oportú per a l'organització de les auditories.

03 Com ho fem?

El pas a pas

Pas 1. Separem les restes!

Per quantificar la realitat de resta malbaratada, cal separar en **diferents cubells o recipients**:



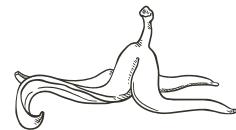
aigua sobrant

Tota l'**aigua sobrant dels gots** que no s'han begut durant l'àpat.



resta menjable

En aquest recipient aniran les restes de **menjar que ens hauriem pogut menjar** com les restes de pa, carn, peix, fruita, verdura, llegums, pastes i postres, com el iogurt, etc.



resta immenjable

En aquest recipient aniran les restes de **menjar que no ens podem menjar** com ara les peles de fruita, ossos, etc. i, per tant, no comptabilitzen en el malbaratament alimentari.

recorda !

aigua
sobrant

+

resta
menjable

=

malbaratament
alimentari



la participació dels infants i joves!

Caldrà definir amb els infants i el jovent com ens organitzarem per fer les auditories:
Qui fa la separació? Quins infants formen part de la quantificació? Creem grups rotatius durant l'estada?



03 Com ho fem?

Separació bàsica

Per començar, recomanem la **separació i quantificació bàsica**, que contempla totes les restes menjables dels àpats, sense diferenciar entre plats, postres, etc. Així doncs, cal llençar totes les restes menjables en el mateix recipient.

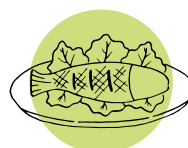
Ara bé, sabem que com **més detallada sigui la quantificació més acurades seran les dades obtingudes**, i això ens permetrà posar acció de manera més específica. Per a fer-ho, podem fer una **separació detallada o agrupada**.

En aquests casos, podeu consultar la Guia de Prevenció del Malbaratament Alimentari. Recordeu que haureu de contemplar els espais i recipients necessaris per a separar (contenidors, cubells, bosses...)



primer plat

+



segon plat + guarnició

+



postres

+



pa

Accediu a la Guia de Prevenció del MA de la Generalitat de Catalunya

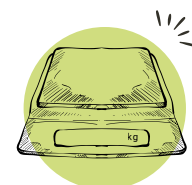


recomanem!

Procureu disposar d'espàtules i estris que permetin escurar bé les restes dels plats.

03 Com ho fem?

Pas 2. Quantifiquem les restes!



Al final del **dinar i/o el sopar**, per quantificar les restes, els infants i joves o adults hauran de pesar les bosses o cubells, amb l'ajuda d'**una balança**. Si feu la recollida en cubells, recordeu restar-ne el seu pes.

A continuació, podreu anotar les dades de les restes, en el mateix pòster per tenir-les recollides d'una manera visual. A més, **caldrà registrar-les a la Calculadora del MA**, facilitada i explicada a la guia, tal com detallarem més endavant.

Quantifiquem:

Emplenament bàsic

- » Recordeu que, mínim, heu de quantificar **de 3 a 5 dies consecutius en 3 períodes de quantificació diferents**.

💧 Pesem l'aigua!

- » Registrem l'aigua sobrant tot i que a la Calculadora bàsica del MA no apareix i no es comptabilitza.

Un dels **objectius de les nostres auditories és conscienciar sobre l'ús d'aquest bé cada vegada més escàs.**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
menú nº comensals: lleties pollastre iogurt i pa	menú nº comensals: amanida hamburguesa fruita i pa	menú nº comensals: Arròs Truita iogurt i pa	menú nº comensals: macarrons llug planxa fruita i pa	menú nº comensals: cigrons vedella iogurt i pa
dinar 5,4 kg's 1,5 l	dinar 4,2 kg's 2,5 l	dinar 4,6 kg's 1,2 l	dinar 3,2 kg's 1,2 l	dinar 3,5 kg's 1,5 l
sopar 1,4 kg's 1,5 l	sopar 1,1 kg's 1,5 l	sopar 1,4 kg's 1,5 l	sopar 0,4 kg's 1,5 l 1,7 l	sopar 1,2 kg's 1,5 l
Total 6,8 kg's	Total 5,3 kg's	Total 7 kg's	Total 3,6 kg's	Total 4,7 kg's
Registre 1 27,4 kg's	Registre 2	Registre 3		

03 Com ho fem?

La calculadora del MA

Finalment, anotareu les dades obtingudes a la **Calculadora del Malbaratament Alimentari del DACC**, triant l'opció bàsica.

Per a fer el càlcul, només haureu d'emplenar el primer full "**Quantificació MA**" i la dada de dies de servei a l'any en el full "**Dades_anuals_informar_AP**". La resta de dades es calculen automàticament, com bé explica la Guia.

El registre de la calculadora s'haurà de **fer arribar a Fundesplai** a través del canal concretat.



la participació dels infants!

Podem crear les figures, rols, d'"infants auditors de malbaratament". Aquests es poden identificar amb uns distintius (xapes, penjolls, etc.).

És molt important que siguin els infants i joves (o les famílies), qui separin, pesin, calculin i anotin les dades i comentaris al quadre! D'aquesta manera ens assegurarem que formin part activa del procés i que això a la vegada, impacti en el seu procés seu aprenentatge.

Calculadora bàsica MA



Calculadora del malbaratament alimentari per a menjadors escolars (model bàsic)

Benvinguts a la calculadora del malbaratament alimentari del DACC per a menjadors escolars. Aquesta calculadora us ajudarà a conèixer quin malbaratament es genera a l'any en el vostre menjador i quin és el seu impacte: econòmic, social i ambiental. A més, us servirà per calcular les dades per informar anualment l'Administració.

Informació general

1. Per a la quantificació del MA, només heu d'emplenar el primer full "**Quantificació MA**" i la dada de dies de servei a l'any en el full "**Dades_anuals_informar_AP**". La resta de dades es calculen automàticament.
2. Per al càlcul de la quantitat d'aliments destinats a donació, empleu el full "**Donació d'aliments**"; el resum anual apareixerà al full "**Dades_anuals_informar_AP**".
3. La calculadora serveix per omplir les dades relatives a **3 períodes de quantificació de 5 dies cadascun** (dinars i opcionalment esmorzars). Si voleu fer quantificacions de més períodes, més àpats o més dies a la setmana haureu de generar una calculadora nova amb:

Instruccions

Full 1. "Quantificació MA"

- 1) Repaseu les recomanacions del Pas 4 de la Guia per a l'elaboració d'un PPMA a menjador.
- 2) Per a cada període de quantificació:
 - a) Introduïu la informació general a la capçalera: persona responsable i període d'avaluació.

INSTRUCCIONS Quantificació MA bàsica Donació d'aliments Dades Anuals Informar AP Impacte MA



Consulteu l'explicació sobre com emplenar la calculadora bàsica, **pàgines 75-82**, de la Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari del DACC.

03 Com ho fem?

Pas 3. Infants i joves: Reflexió i acció!

Un cop quantificades les restes d'aliments, cal dedicar un temps a reflexionar amb els infants i joves sobre el menjar malbaratat.

Aquest moment de diàleg els ajuda a entendre què significa llençar aliments, quin impacte té sobre el medi ambient i la societat, i a valorar més els recursos que utilitzem cada dia.

L'objectiu és que prenguin consciència del problema i, alhora, que siguin ells mateixos qui pensin i proposin accions de millora concretes per reduir el malbaratament en els àpats següents.

Les propostes es poden anotar al cartell per fer-les visibles i tenir-les ben presents!

Pistes per reflexionar

- » **Quin dia s'ha malbaratat més menjar?** Per què creiem que ha passat? Què podem fer per a evitar-lo?
- » **Què creieu que podem canviar i millorar per afavorir que no es malbarati menjar?**
- » **Quanta aigua ha sobrat?** Com podem evitar que en sobri tanta? Quin ús en podem fer en lloc de llençar-la?



la participació dels infants i joves!

Adapteu les preguntes i formuleu-ne de noves en funció dels infants i del grup. També és important donar l'espai per fer-se les seves pròpies preguntes després de viure en primera persona la separació de restes, quantificació, etc.

...i adquirim compromisos

Les propostes de millora s'han de transformar en compromisos que adquirim tant infants i joves, equip educatiu, equip de cuina, ...

04

Recursos i enllacos d'interès



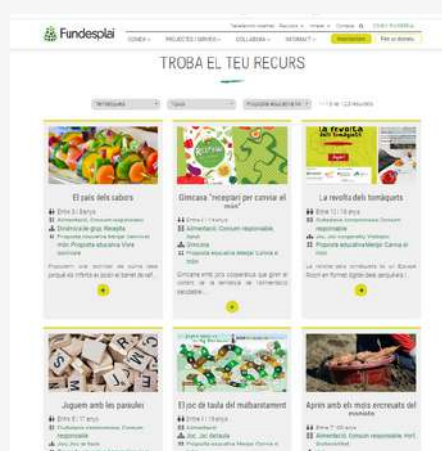
Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars (Generalitat de Catalunya)



Proposta educativa Menjar Canvia el Món



Stop Malbaratar Menjar Repte del malbaratament



Banc d'activitats de Fundesplai Activitats malbaratament alimentari

I destaquem...

Aprentatge Servei Stop Malbaratar Menjar!

Escanejeu aquest QR per accedir a tots els recursos



04

Recursos complementaris

Escoles contra el malbaratament alimentari

Al bloc Escoles contra el malbaratament alimentari impulsat per la Fundació Espigoladors i el CREDA-UPC-IRTA amb el suport de la Generalitat, trobareu una sèrie de recursos que podeu descarregar per prevenir el malbaratament a l'espai educatiu del migdia.

Com ara:

- **10 trucs per prevenir el malbaratament alimentari al menjador.** Es basen en estudis científics i proposen alguns canvis en l'ambient o funcionament del menjador.
- **El menú del dia.** Moltes vegades, els i les alumnes desconeixen el menú, i prevenir aquest efecte sorpresa pot ajudar a encarar millor l'àpat. Aquest menú, que es pot actualitzar diàriament i col·locar en un punt visible del menjador.
- **Instruccions per tallar la fruita.** Instruccions clares per tallar de manera fàcil la poma, la pera, la taronja i el kiwi per aprofitar-los al màxim.
- **El comptador de plats plens i buits.** Una manera visual de quantificar i fer-nos conscients del menjar que malbaratem als menjadors és comptar els plats buits i plens al final de l'àpat. Aquest recurs fa reflexionar a cadascú sobre el menjar que no s'ha acabat, i permet avaluar el progrés de l'escola en la prevenció del malbaratament!

Propostes de vídeos

A continuació, us presentem alguns suggeriments de vídeos breus al voltant del malbaratament d'aliments, que poden ser útils per engegar un espai de reflexió amb els infants sobre aquesta temàtica.

Després de veure el vídeo podreu posar en comú quins sentiments ha provocat, en què hem pensat, com ens hem sentit, etc.

¿Alguna vez has pensado qué porcentaje de la comida producida en el mundo no llega a ningún plato? (FAO, 2019).



🕒 01 min 45 s

Protagonitzat per nens i nenes, el vídeo identifica algunes causes de les pèrdues i malbaratament d'aliments al llarg de la cadena alimentària i assenyala possibles estratègies per evitar-ho.

04

AMBAUKA - El menjar no es llença VIDEOCLIP (amb Espigoladors), 2019



🕒 04 min 20 s

Cançó del grup Ambauka, creada a col·laboració amb la Fundació Espigoladors i amb la participació de l'alumnat guanyador de la categoria infantil de la 4a edició del Premi #elmenjarnoesllença.

La huella del desperdicio de alimentos. Parte 1 i Part 2 (FAO, 2015).



🕒 03 min 18 s i 03 min 49 s

Aquests vídeos elaborats per la FAO permeten conèixer l'impacte mediambiental del malbaratament d'aliments en l'emergència climàtica, l'aigua, la terra i la biodiversitat.

La Supercol: el malbaratament dels aliments, 2021



🕒 02 min 18 s

En l'episodi 12 de #SuperColTV3, la família de la Colette descobrirà que es pot donar una segona vida, o un nou ús, a un aliment que s'està posant malament o es vol llençar.

Jocs interactius



El menjar no es llença

Recopilació de jocs interactius elaborats per la Fundació Espigoladors i la Diputació de Barcelona.



- Un **memory**, en el qual les parelles de fitxes estan formades per una fruita o verdura "perfecta" i la seva homòloga "imperfecta" (perquè poden ser igual de bones!);
- Una **Sopa de lletres** que conté paraules relacionades amb el malbaratament alimentari i la seva prevenció;
- El joc **Passa paraula** per treballar la idea que el menjar s'ha de valorar i aprofitar, no desaprofitar.
- Un **quiz** per veure qui en sap més, de malbaratament alimentari.

04

STOP al desperdicio alimentario



Aquest **recurs didàctic** en línia s'inicia amb un vídeo de sensibilització sobre la problemàtica del malbaratament d'aliments.

A continuació, es plantegen diferents activitats interactives al voltant de la cadena alimentària; el malbaratament en diferents regions del món; com emmagatzemar els aliments i altres consells per evitar-ne el deteriorament; etc.

Kahoot-Data de caducitat o data de consum preferent?

Aquest **recurs didàctic** en línia s'inicia amb un vídeo de sensibilització sobre la problemàtica del malbaratament d'aliments.

A continuació, es plantegen diferents activitats interactives al voltant de la cadena alimentària; el malbaratament en diferents regions del món; com emmagatzemar els aliments i altres consells per evitar-ne el deteriorament; etc.



Kahoot- Data de caducitat o data de consum preferent

de 9 a 99 anys Joc i Joc d'equip
Alimentació i Consum responsable Proposta educativa Menjar Canvia el món

EL RECURS DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT MATERIAL FITXA TÉCNICA

Notes



Molt més que menjar!

**Guia educativa per a reduir el malbaratament
alimentari a les Cases de Colònies**

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació**