

PLA D'ACTIVITATS

Octubre

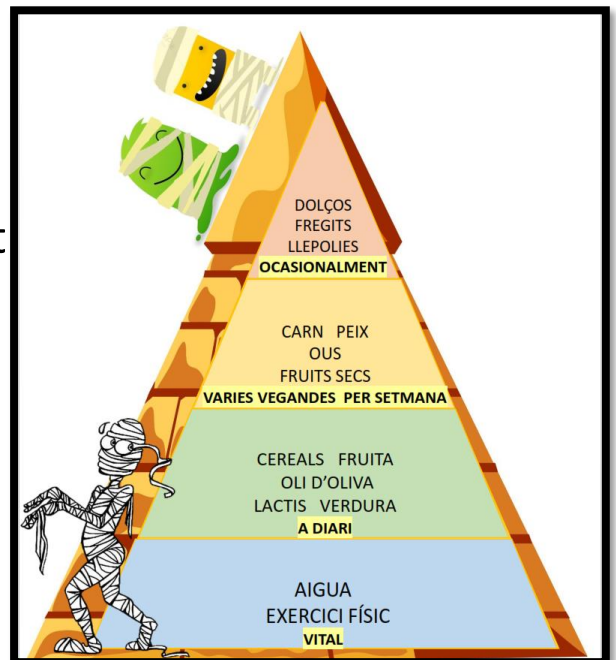
*La mòmia de la
Piràmide
alimentària*





Octubre

- La mòmia de la piràmide nutricional* - Anem a aprendre d'una dieta saludable mentre ens preparam per a Halloween
- CONTA CONTES** - “Halloween té por” / “El dolç terror de Halloween” / “El monstre de colors” i contacontes audiovisuals
- 1. GASTRONÒMICA** - Menú de halloween i dels dies internacionals vegà, de la pasta, i la poma
- JOC D'INTERIOR** - Laberints de Halloween / Memory terrorífic
- JOC D'EXTERIOR** - Bitles de Mòmies / Caçafantasmes
- MANUALITATS** - Piràmide alimentària, mòmies, fantasmes i teranyines,... quina por!
- TALLER** - La piràmide alimentària
- REpte MENSUAL** - Tothom Saludat



HÀBITS I NORMES

La nostra principal funció com a monitors de menjador és **educar als nostres alumnes**, per aquesta raó hem de treballar amb **ells els hàbits i normes durant l'espai de temps que estan amb nosaltres**.

Us vaig a enumerar alguns dels punts que considere més importants a treballar per al bon funcionament del menjador:

- Les files d'entrada i eixida al menjador.
- El to de veu en el menjador.
- Utilitzar correctament els coberts.
- Asseure's correctament.
- Evitar que es tire menjar baix la taula.
- En arreplegar la taula fer-ho adequadament, col·locant cada utensili en el seu lloc i deixant les safates o plats nets de menjar, igual que la taula.



Halloween

D'on ve la tradició de Halloween?

Halloween, contracció de All Hallow's Eve (Vespra de Tots els Sants) també conegut com a Nit de Bruixes és una festa d'origen pagà que se celebra el 31 d'octubre i les seues arrels provenen d'un antic festival cèltic de fa més de 3.000 anys conegut com Samhain ("Fi de l'estiu" en irlandés antic)

Els antics celtes creien que amb l'arribada de Samhain la línia que uneix a aquest món amb el dels morts s'estrenyia i els esperits bons i dolents podien passar a través d'ella. Es creu que l'ús de màscares era per a espantar als esperits malignes.



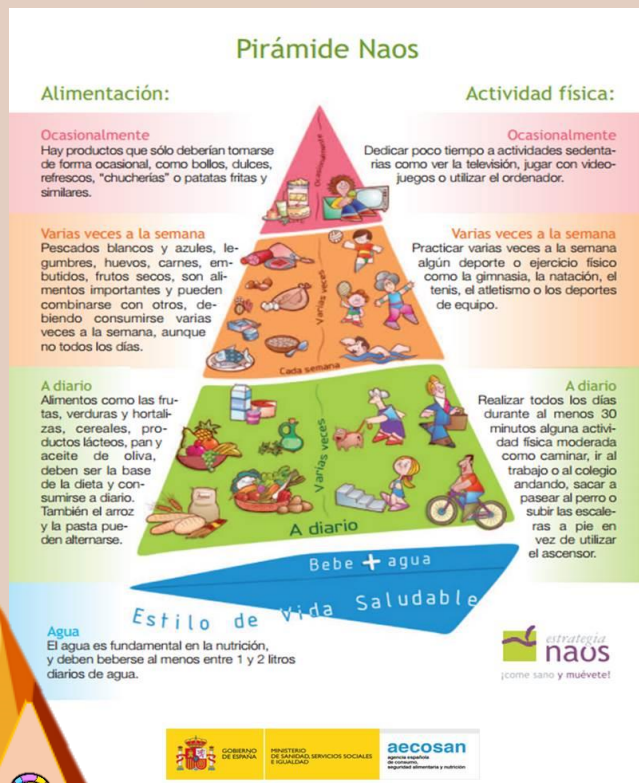
La pirámide alimentaria

Farem una GRAN pirámide alimentaria per al Menjador. Així podrem veure'l a diari i prendre consciència de la freqüència en la qual s'han de consumir els diferents aliments.

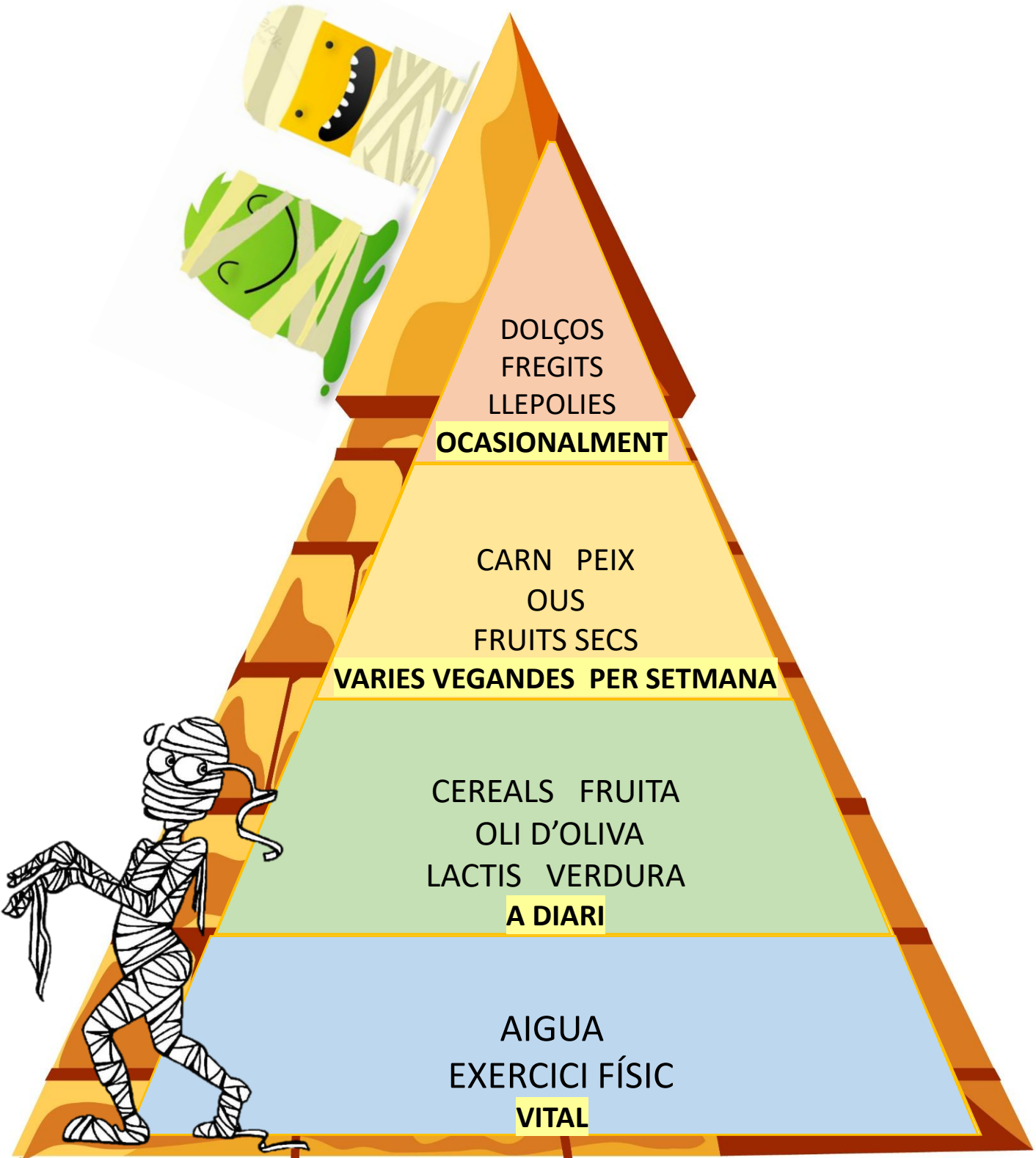
Ens basarem en la pirámide Naos.

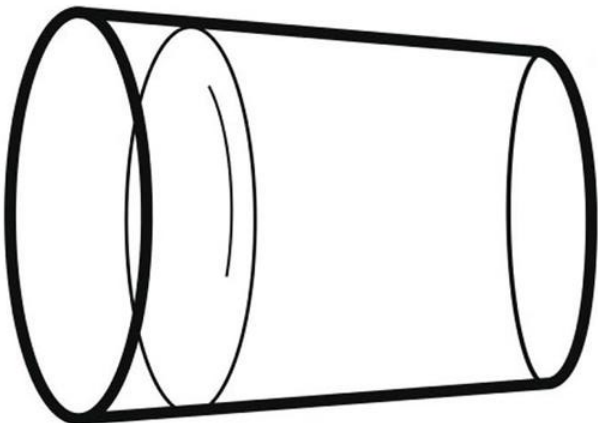
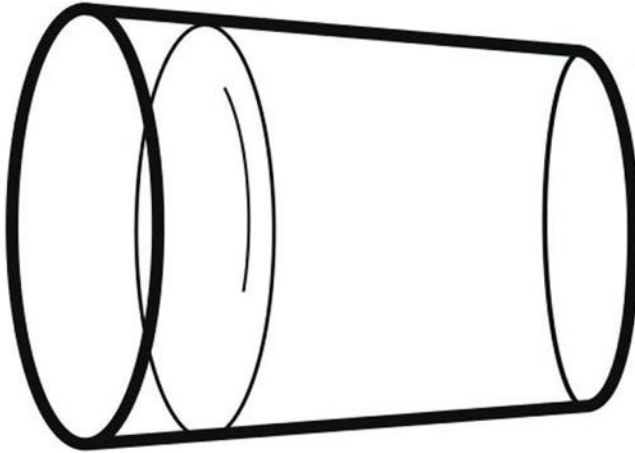
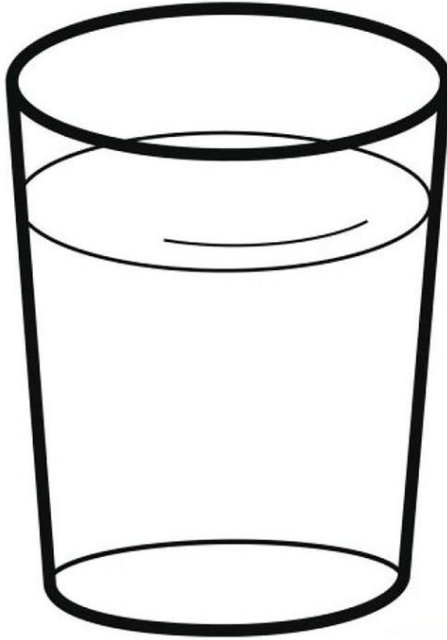
A continuació teniu l'esquema del mural, la decorarem amb alguna màmia de Halloween que després es podrà llevar o deixar.

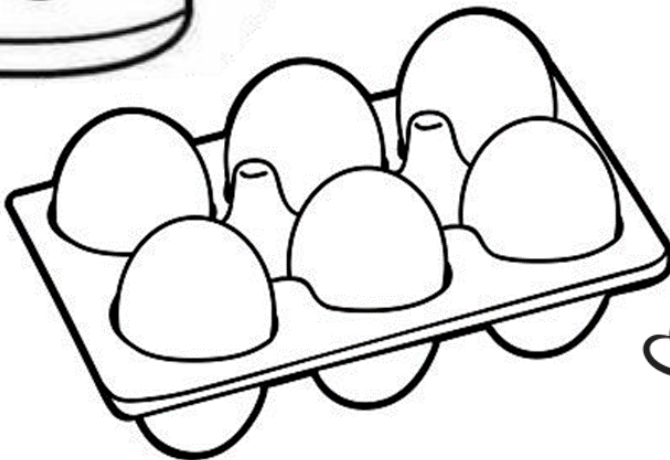
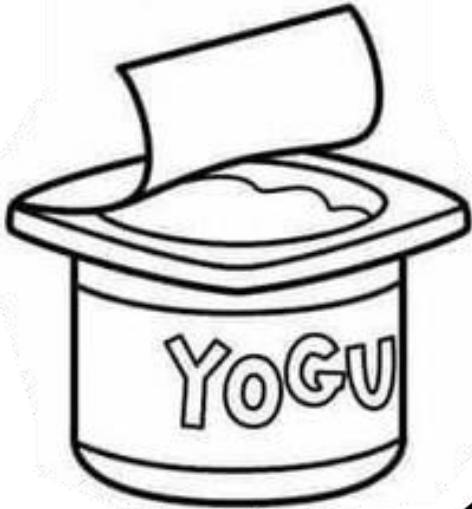
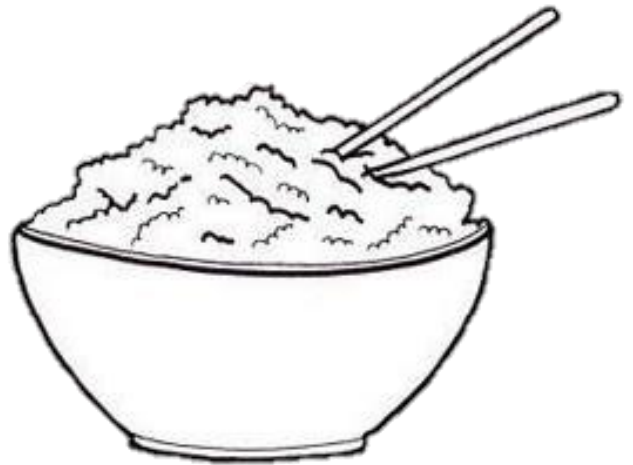
Es important que siga prou gran per a que després càpien els dibuixos dels aliments dins. Els dibuixos poden ser acolorits pels diferents cursos de primària perquè siga un treball de tots.

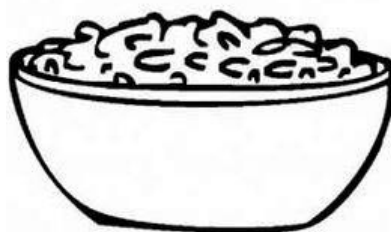
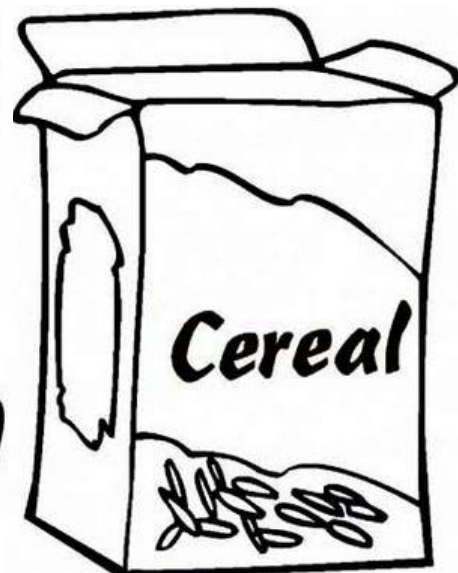
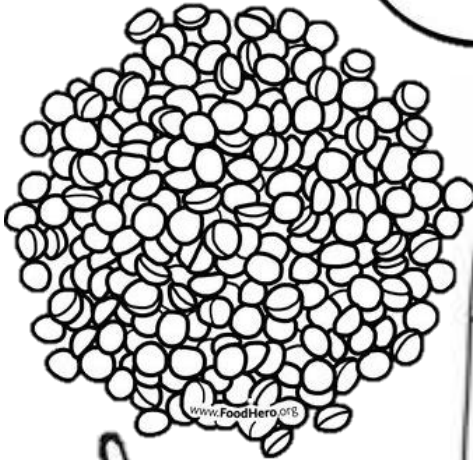
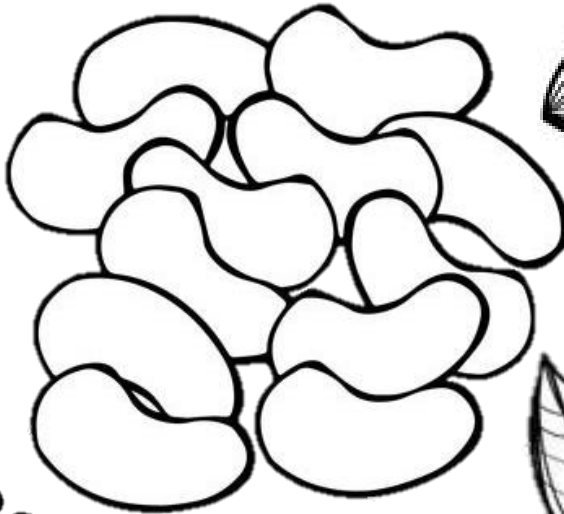
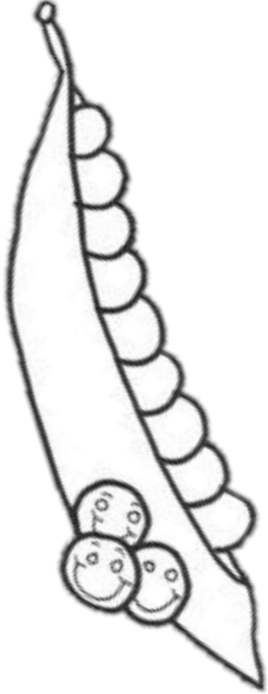
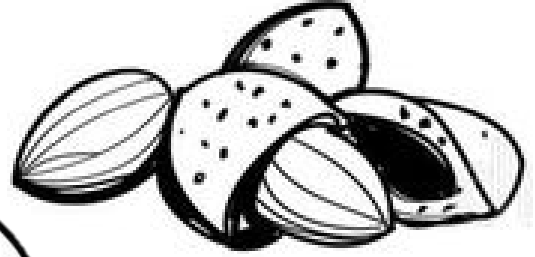


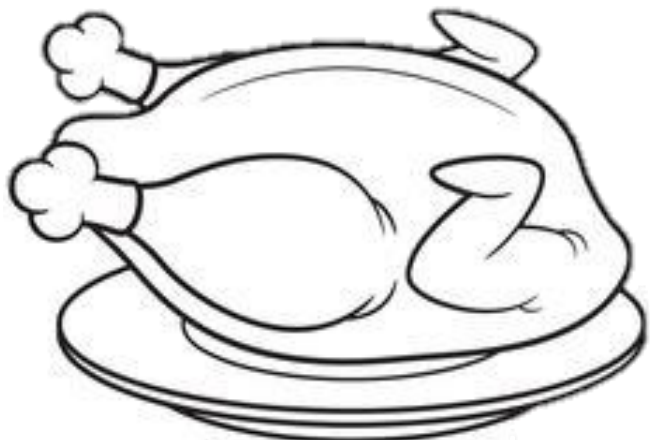
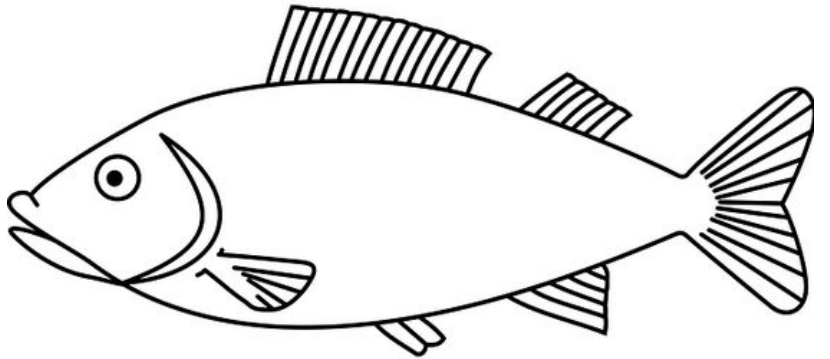
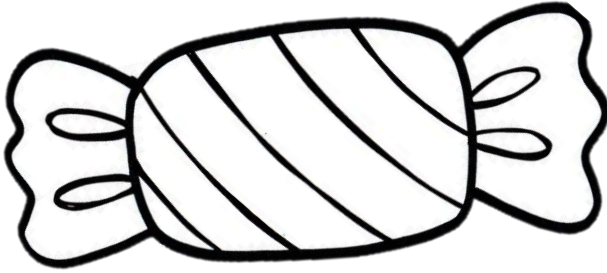
La pirámide alimentària

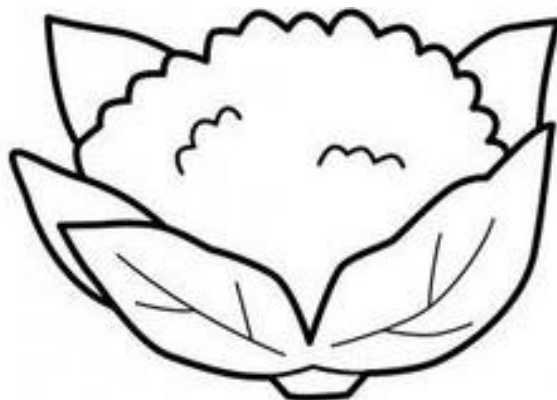
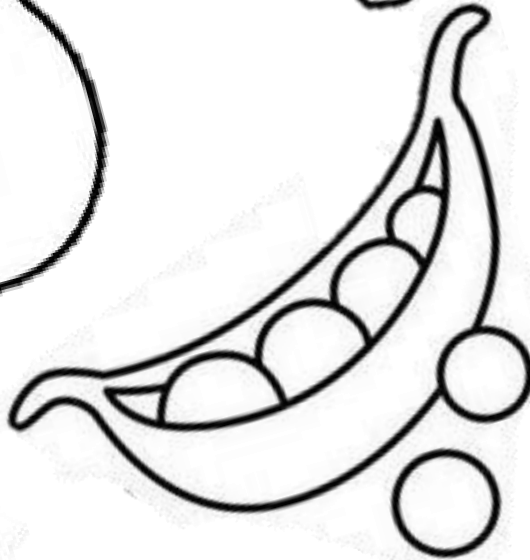
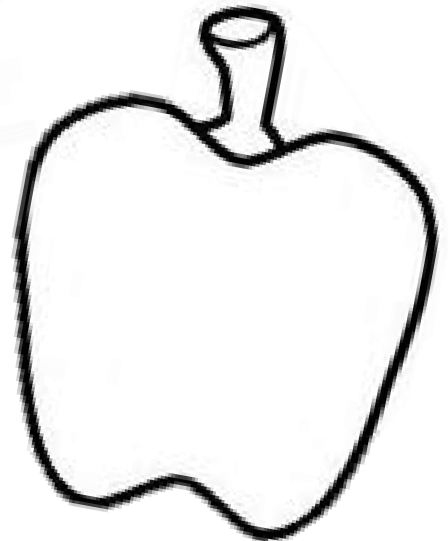
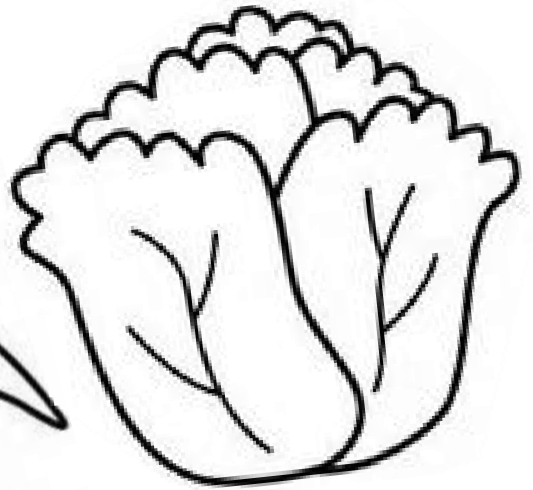


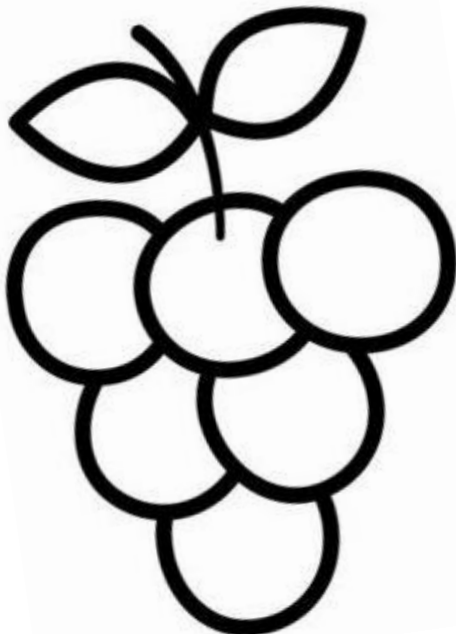
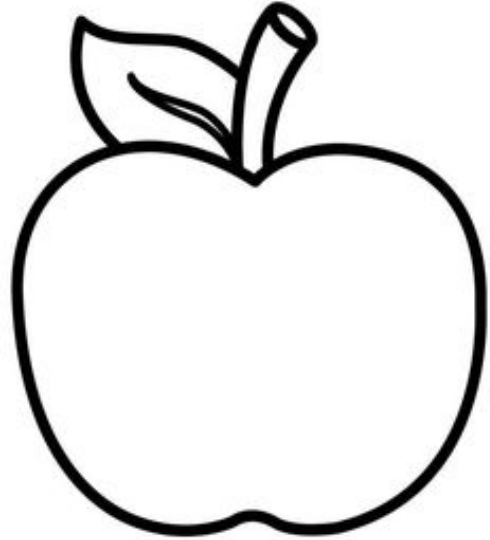
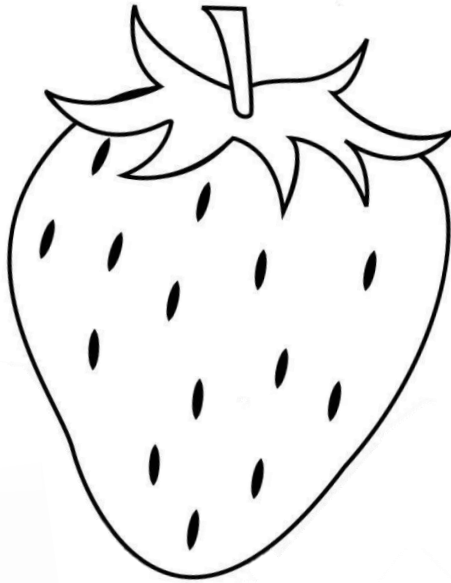
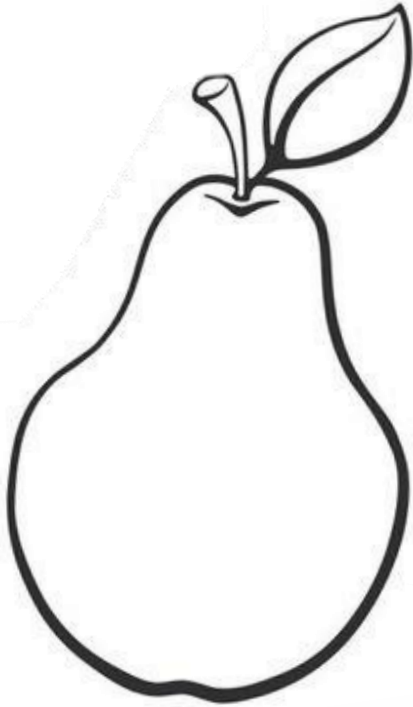
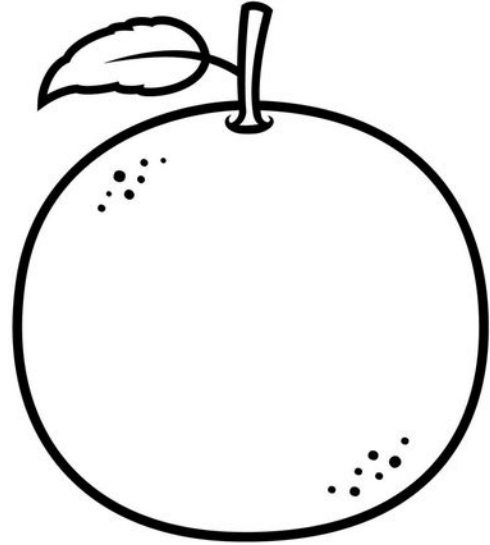
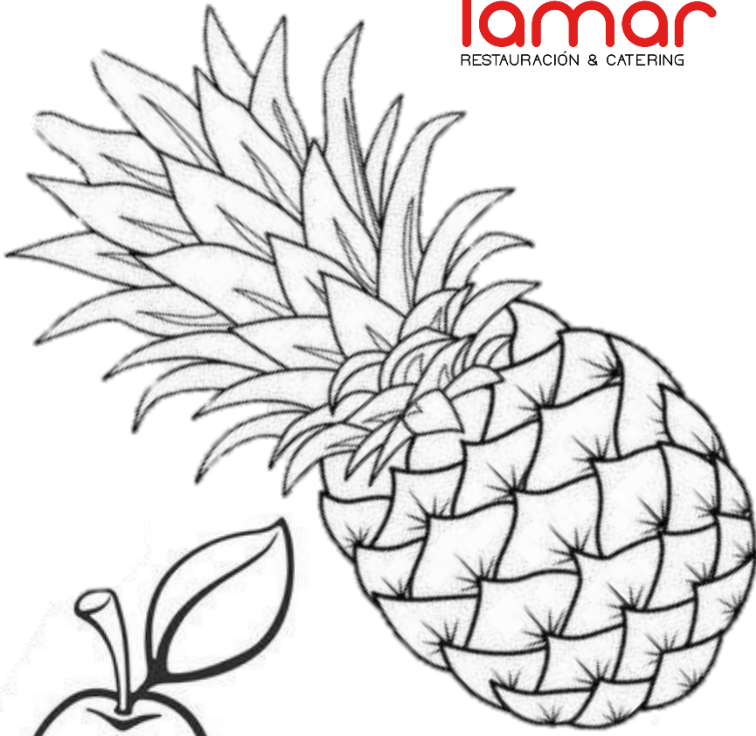


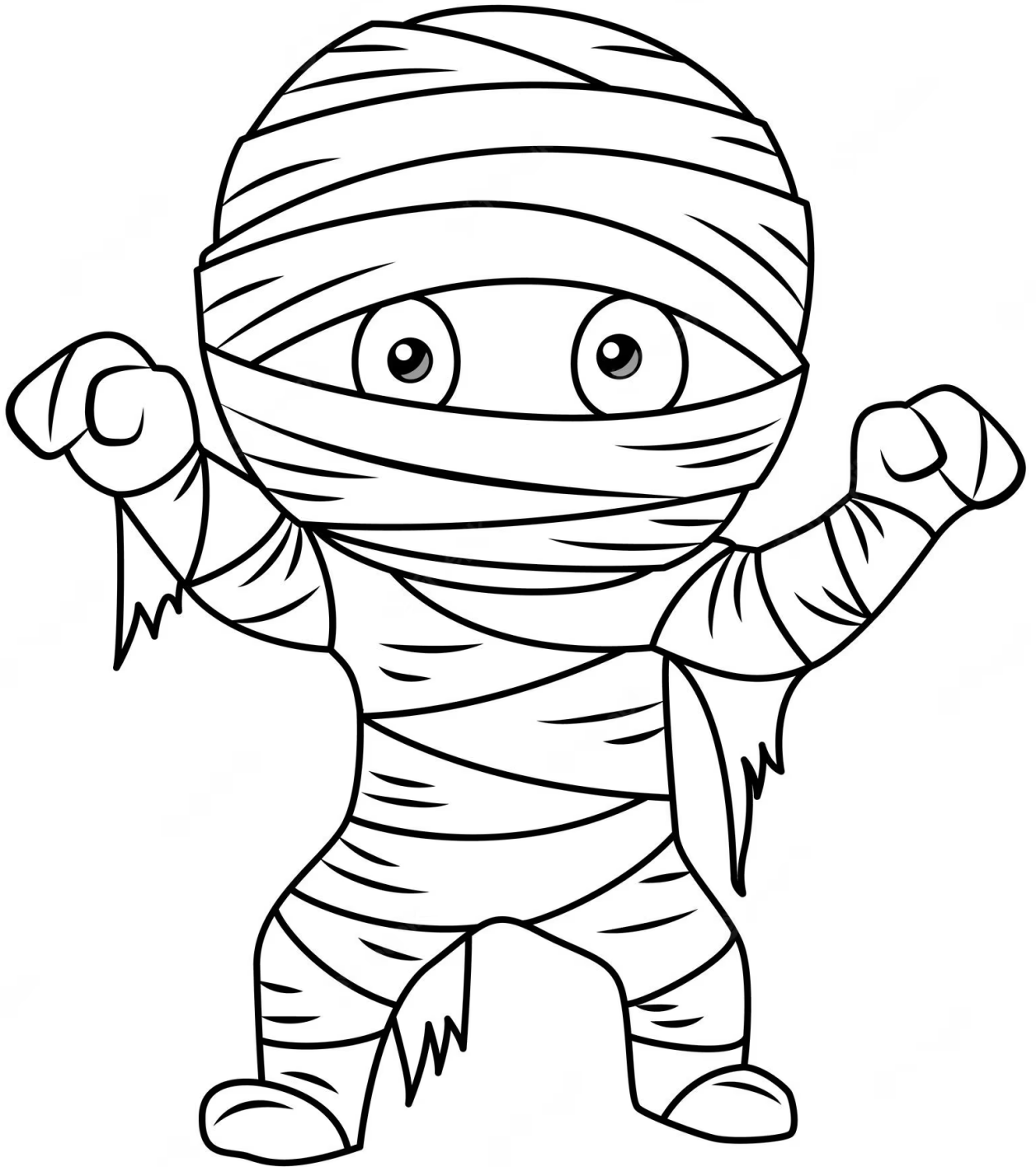


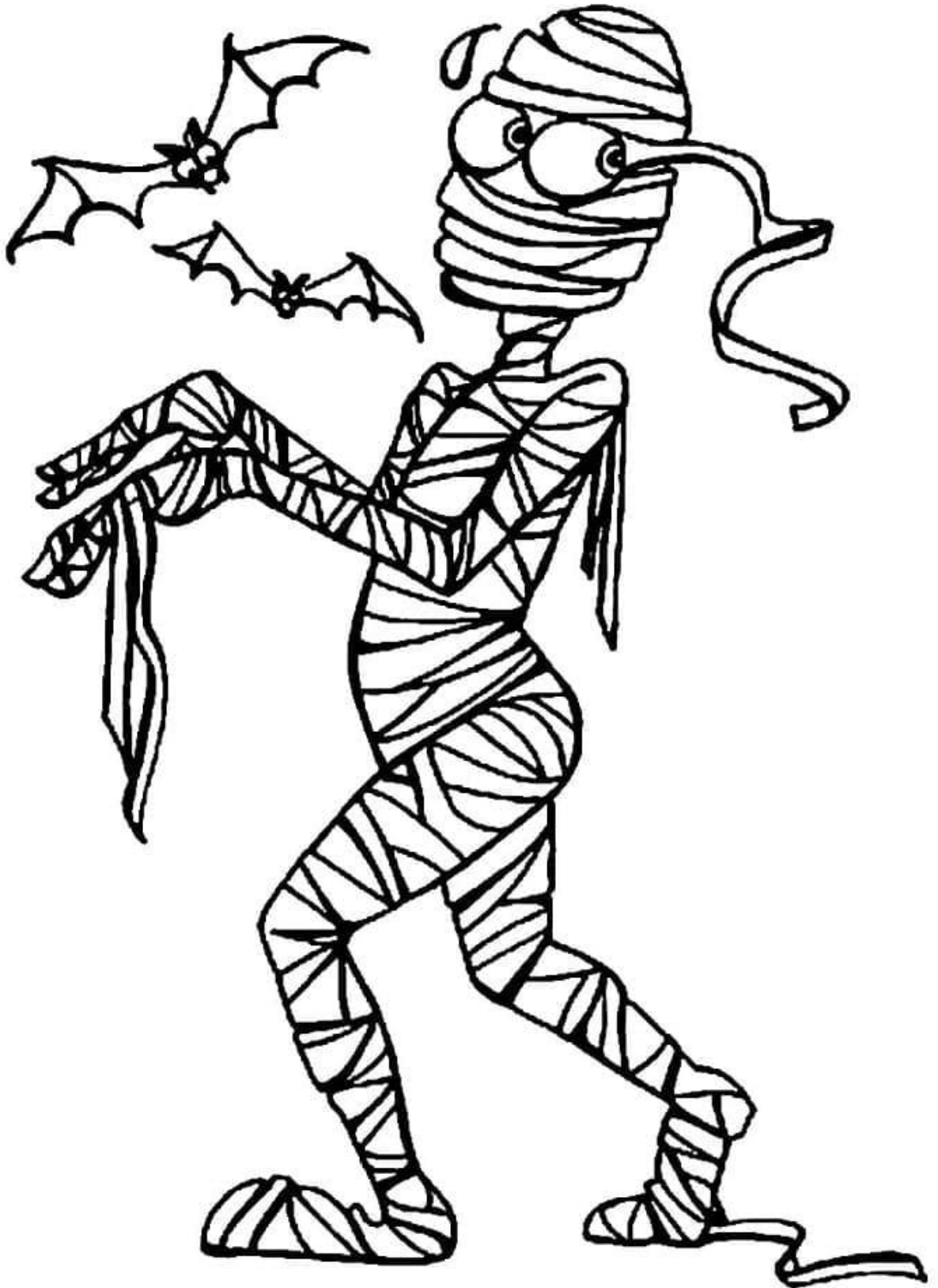




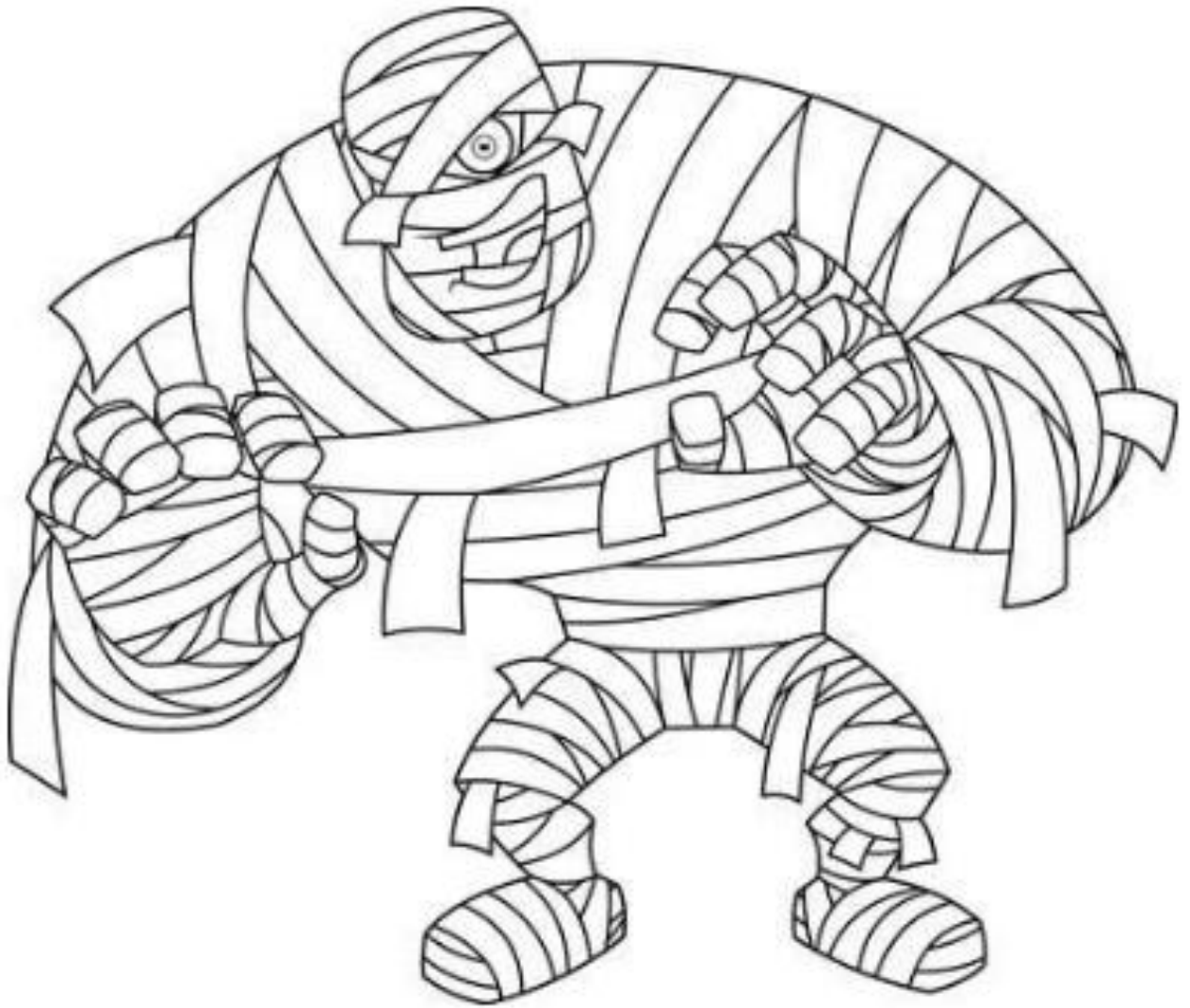


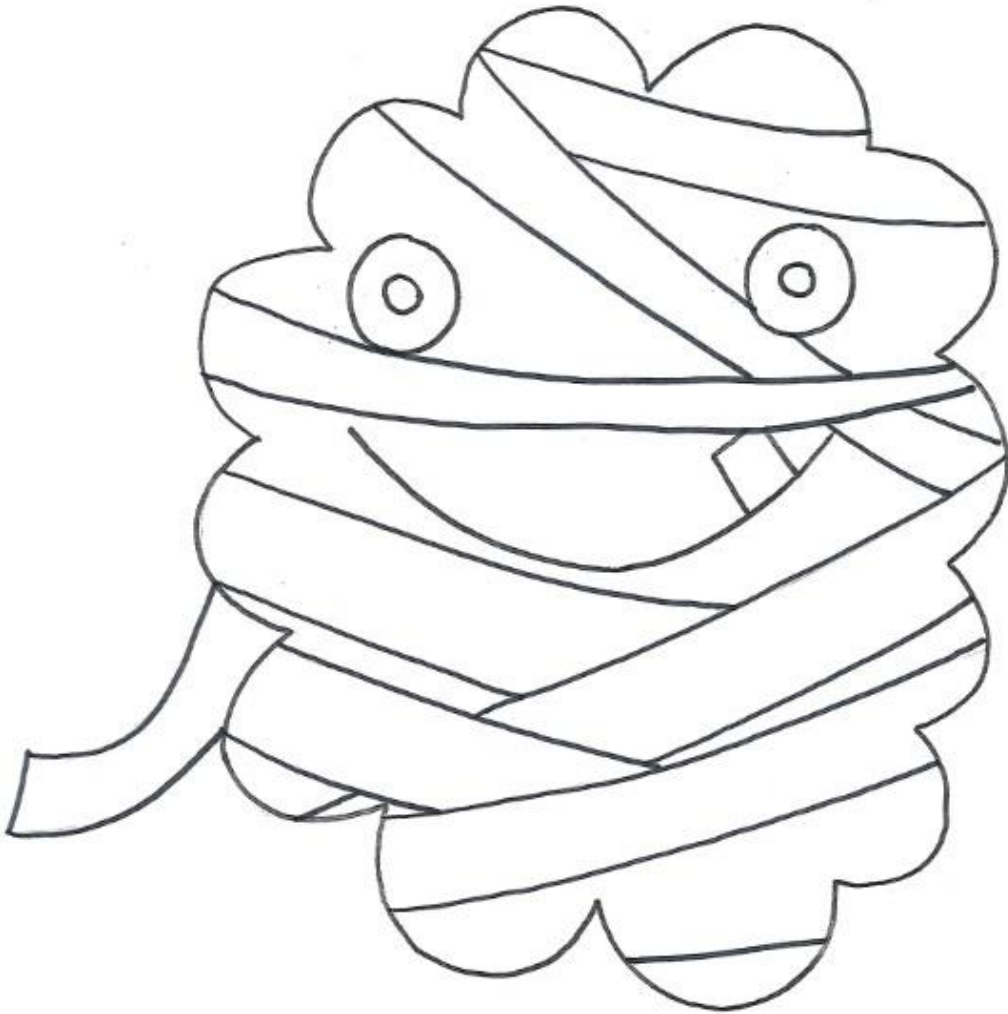


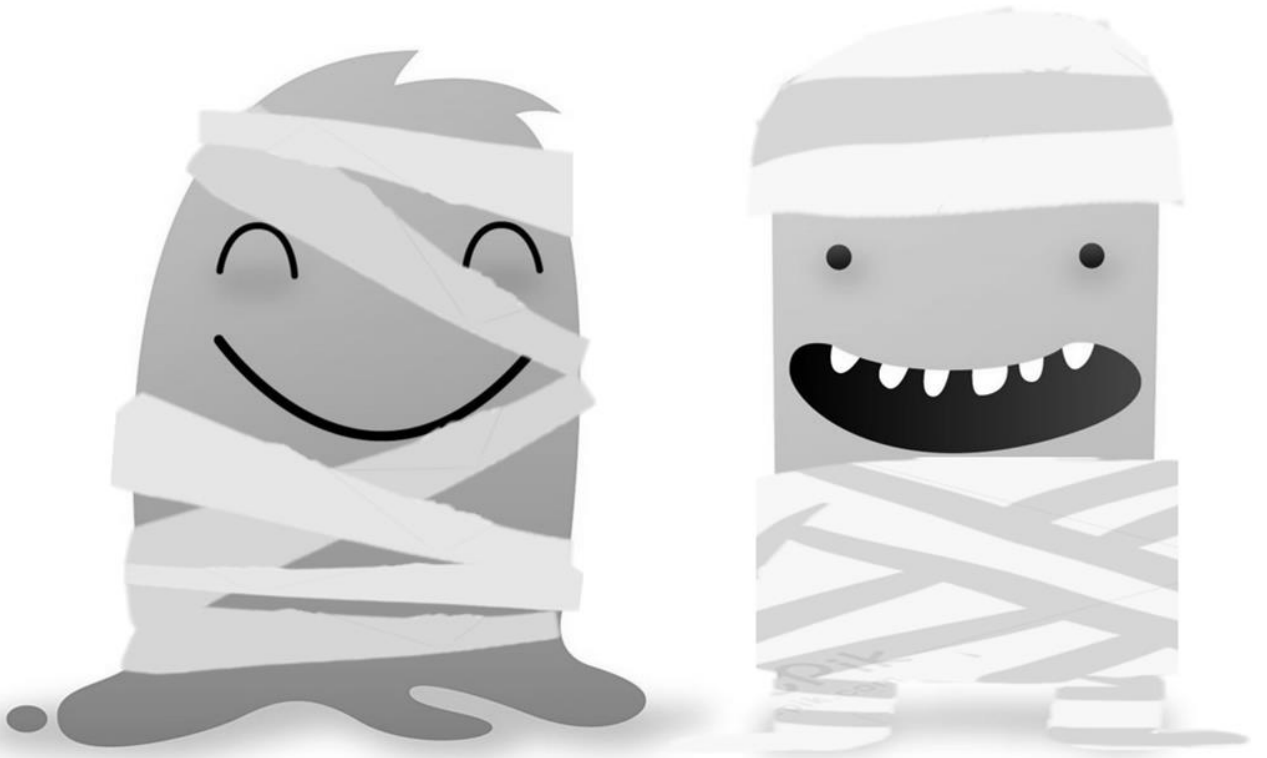














Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



JORNADA GASTRONÓMICA

Gaudirem d'un menú terrorífic inspirat en Halloween i els dies mundials del veganisme i de la pasta amb una Pasta Vegana.

El veganisme és un estil de vida en el qual es rebutja qualsevol producte (alimentari o no) que provinga dels animals.

Alguns dels beneficis de la dieta vegana són:

S'augmenta la **quantitat de vegetals i fruites** en la dieta els quals ens aporten moltes vitamines.

2) En prescindir de la carn **baixem en el consum de greixos saturats** més presents en aquesta mena d'aliments.

3) La dieta vegana ajuda a **mantindre a ratlla el colesterol** i està més lligada a una major reducció del risc cardiovascular.

4) També ens ajuda a **previndre l'excés de pes i obesitat i malalties metabòliques** com diabetis i hipertensió.

5) S'augmenta l'aportació de fibra i es **millora el trànsit intestinal** donant-nos major sensació de sacietat i ajudant a previndre l'obesitat.





21 d'Octubre
Dia Internacinal de la Poma

Halloween audiovisual

Ací teniu algunes propostes audiovisuals amb temàtica de Halloween

Conte en castellà “La Llorona” 4t - 6é Primària 11 min:

<https://youtu.be/o8ss4am5T3k>

Conte en castellà “La bruja rechinadientes” Primària 8min:

<https://www.youtube.com/watch?v=9bNXyiay9Tc>

Conte en Castellà “Mala suerte” 1r-3r Primària 2min:

https://www.youtube.com/watch?v=QLNZ_IMkD_g

Conte en castellà “Hombre Lobo” Infantil-3r Primària 2min:

<https://www.youtube.com/watch?v=mN81XONwfp4>

Conte en castellà “El recreo” infantil – 3r Primària 2min:

<https://www.youtube.com/watch?v=D09tnYsqoZk>

Conte en castellà “La bruja golosina” Infantil 2 min:

<https://youtu.be/le2Z1KhuDh4>



CONTA CONTES

“El dolç terror d'Halloween”

Hi havia una vegada una ciutat anomenada Halloween en la qual vivia un malvat fabricant de dolços i llepolies. Est, sabent que els papàs no deixaven als seus fills menjar llepolies més d'una vegada a la setmana per a evitar les càries, va inventar un pla per a vendre molts més caramels. Així, va pagar a una colla de lladres i bandits els qui, disfressats d'horribles monstres, van terroritzar a tots. Després va omplir la ciutat d'anuncis que asseguraven que els seus caramels eren l'única defensa possible contra aquells terrorífics éssers. I com tot estava preparat pel malvat fabricant, el que deien els anuncis era veritat, i quan els xiquets de la casa entregaven els seus caramels, els monstruosos bandits els deixaven tranquils i s'anaven.

Les vendes de caramels es van disparar, però de forma poc justa. Mentre els xiquets de famílies riques acumulaven munts i munts de llepolies per a protegir-se dels malvats, els xiquets pobres patien els pitjors malsons al saber que no tenien ni un trist caramel amb el qual calmar els monstres. A més, com els caramels tenien tant valor, els xiquets van començar a tornar-se egoistes i desconfiats, i resultava impossible veure'ls compartir les seues llepolies com sempre havien fet.

Afortunadament, maldats tan malvades no poden durar molt. Un detectiu molt llest va descobrir els plans de l'avariciós fabricant i els seus còmplices, i tots ells van acabar donant amb els seus ossos en la presó.



Però va resultar que la por als monstres no es va acabar, i que els xiquets rics continuaven acumulant caramels i llepolies amb el mateix egoisme amb el qual el feien abans que tot fora descobert, i que els xiquets pobres continuaven vivint terroritzats per la falta de dolços.

“El dolç terror d'Halloween”

Així, la nit següent, els papàs dels xiquets més pobres van acompanyar als seus fills a fer de monstres. I tan bé ho van fer, que els xiquets rics els van donar bona part dels seus dolços. D'aquesta manera, al cap d'unes quantes nits, quasi tots els xiquets tenien la mateixa quantitat de llepolies i gens de por, perquè malgrat el seu esforç per pareixer uns monstres terribles, els xiquets més xicotets descobrien fàcilment la seua disfressa, i tots es van adonar que pels carrers de la ciutat d'Halloween no hi havia cap monstre, sinó un munt de xiquets que s'ho passaven fenomenal disfressant-se i compartint els seus caramels.



CONTA CONTES

“Halloween té por”

Estaven totes les festes de l'any reunides en secret: volien donar-li una gran sorpresa a la seua bona amiga la festa d'Halloween. La idea se li havia ocorregut a la germana bessona d'Halloween, la festa de Tots els Sants, i totes les altres festes excepte Any Nou, el germanet de Nadal, que encara era xicotet, havien ajudat a preparar la sorpresa durant setmanes. Per descomptat, havien tingut molt en compte els gustos de la seua amiga, i havien decorat el lloc amb ratpenats, carabasses, teranyines i esquelets. Sense oblidar la gran muntanya de dolços, clar.

Ja era de nit. Feia una mica de fred i hi havia molta boira, i tots esperaven que Halloween arribara en qualsevol moment. De sobte, es va obrir la porta de colp i Halloween va entrar corrent, terroritzada. Ningú va poder reaccionar, no semblava ser un bo moment per a celebrar res.

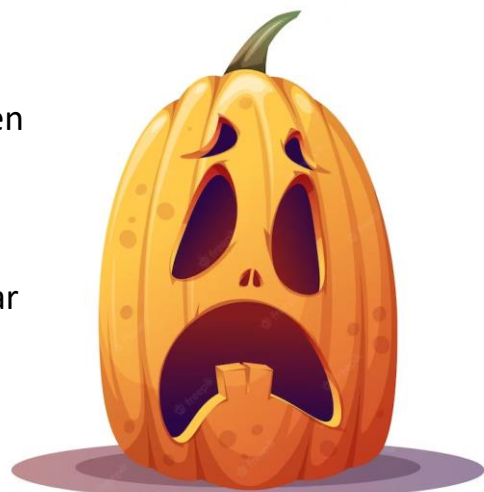
- Em vol menjaaaaar! Hi ha alguna cosa ací fora que m'ha intentat menjaaaaar!

Halloween, la més valenta de totes les festes, amiga dels monstres més horribles, estava morta de por.

- Podeu creure-ho? Anava cridant: “Te vooy a pillaar! Ojo, ojo, quetecojo!” No tenia gens de por de mi, DE MI! que soc la reina de la por i els esglais. Què esser tan horrible, que no sap ni el que són la por i el respecte.- va dir enfadada i espantada.

Les seues amigues, poregoses totes elles, la van envoltar pensant què podien fer. Sempre que tenien por acudien a Halloween, però ara, qui podria ajudar-les?

Tan atabalades estaven que es van oblidar de vigilar a l'entremaliat Any Nou, i aquest va aprofitar el renou per a eixir al carrer. Va ser llavors quan Halloween ho va veure a través de la finestra.



“Halloween té por”

- Oh, no! Eixe ésser horrible ha atrapat a Any Nou i ho està esclafant amb els seus braços! què farem ara?

En eixe moment hi havia un poquet més de llum i se li podia veure millor: tenia una gran panxa, pròpia d'algú capaç de menjar-se a Halloween d'un mos, i el vestit sencer era del color de la sang, normal per a qui passava el dia menjant gent. A més, ocultava la seua cara darrere d'un munt de pèl, i portava un sac gegantesc, on possiblement amagava a tota la gent que encara no havia pogut menjar-se...

- **Oncle, quina alegria!** - va cridar llavors Nadal, al mateix temps que corria al carrer per a... tirar-se en braços del terrible ésser!

Des de dins, Halloween va escoltar grans riallades i, poc després, Nadal i Any Nou entraven a la casa acompanyant al terrible ésser:

- Halloween, et presente al nostre oncle Santa Claus. Està molt gros perquè menja pastes en totes les cases del món, però mai s'ha menjat a ningú. Vist de roig perquè se'l reconega, la seua barba és enorme perquè ja és molt vell, i el seu sac... el seu sac és el millor de tot perquè... està ple de regals per a la teua festa!

Halloween encara no ho veia molt clar

- I llavors per què cridava “Te vooy a pillaar! Ojo, ojo, quetecojo!” ?

- **Ja, ja, ja** - va riure el senyor gros de roig- **el que jo dic és “Feliz Navidad! JOU, JOU, JOU!”**. T'has netejat bé les orelles, o el capell no et deixava escoltar? ja, ja, ja, ja!

Halloween va respirar alleujada i tots van riure. Després Nadal se li va acostar afectuosament i li va dir a cau d'orella:

- **Veus?** al final és el que tu sempre ens dius; que les coses que més por donen, només estan en la nostra imaginació.

CONTA CONTES

“El monstre de colors”

<https://www.youtube.com/watch?v=eH2sCX08pWQ>

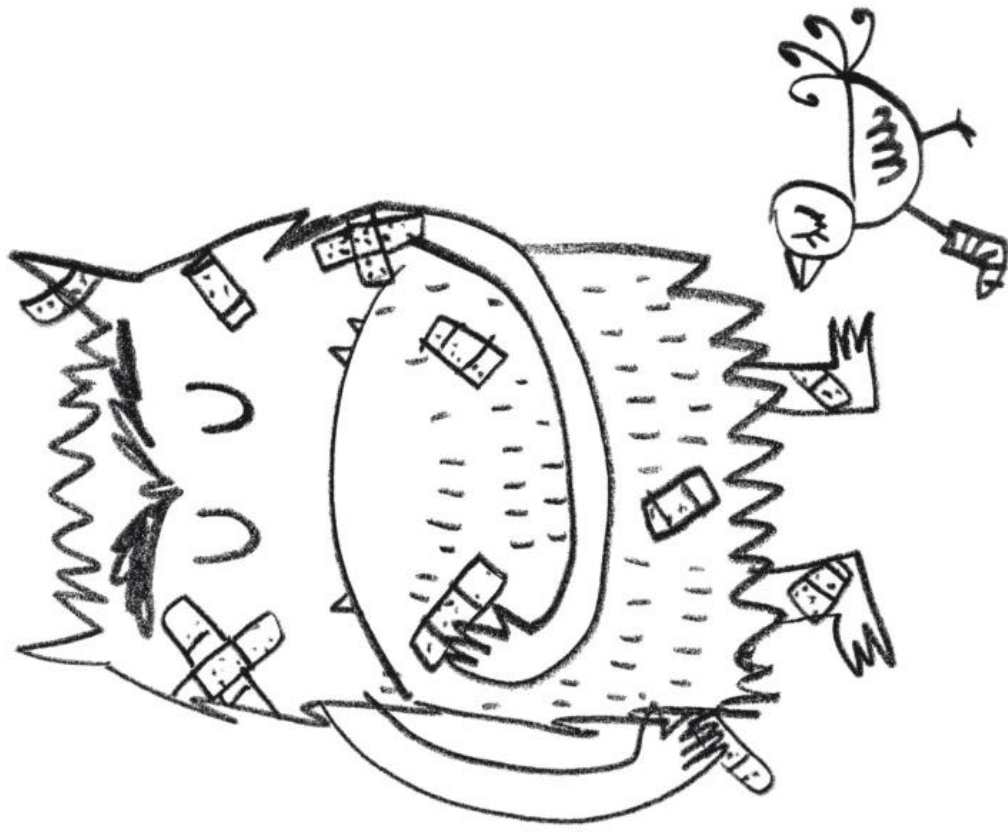
Ací tenim l'enllaç per a aquest famos conte que segurament conegueu.

L'anem a aprofitar per a disfressar-nos aquest Halloween del monstre de color amb els alumnes d'infantil. A continuació teniu les caretes per a acolorir i podran escollir el sentiment del seu monstre.





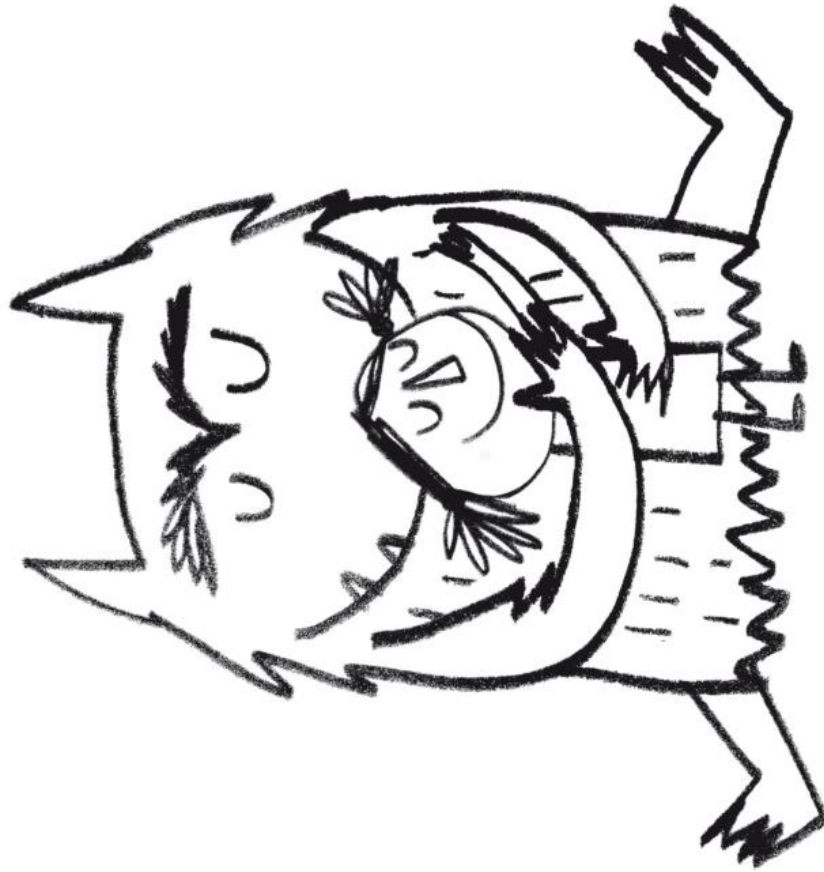
Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



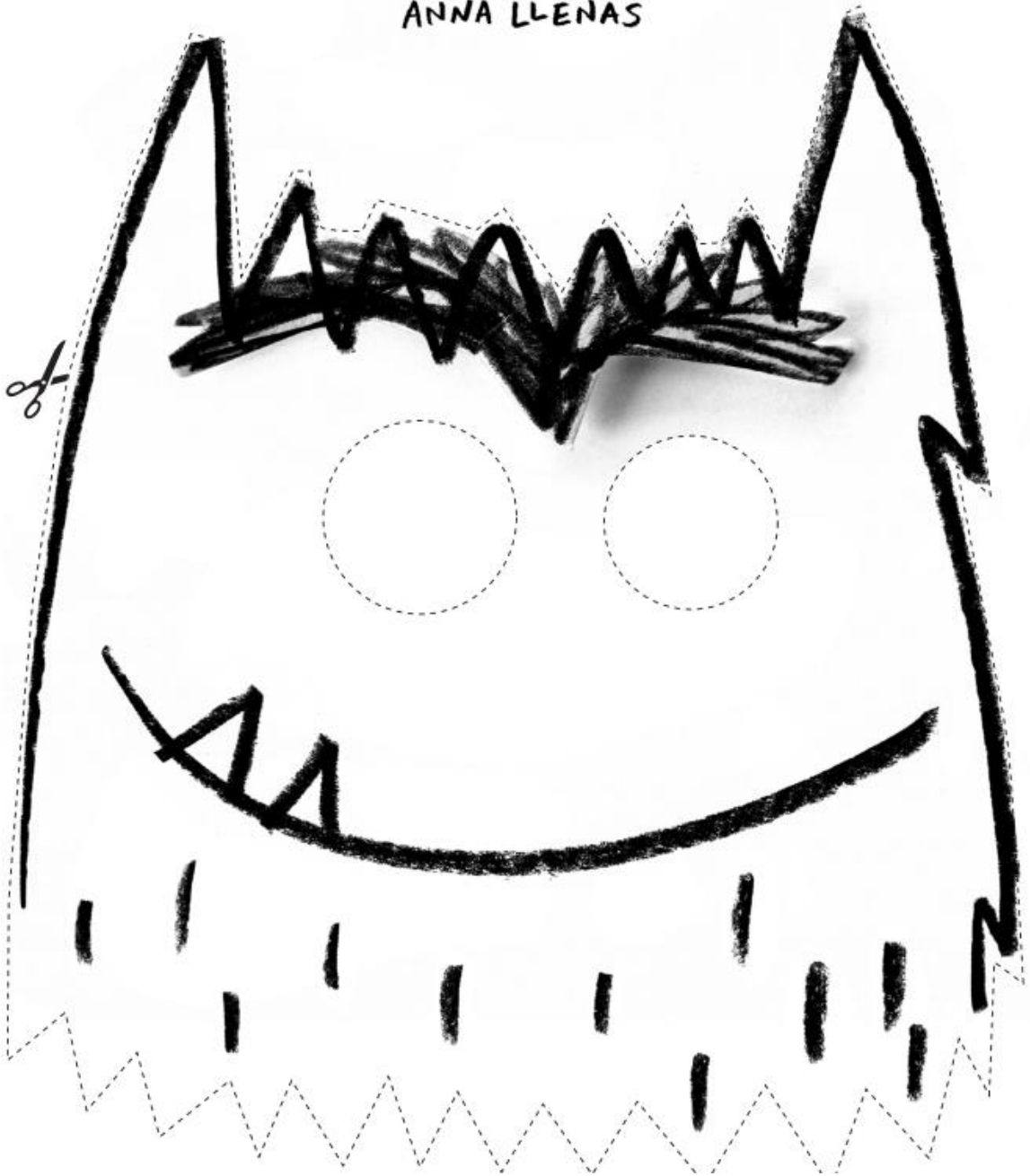
Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



lamar
RESTAURACIÓN & CATERING

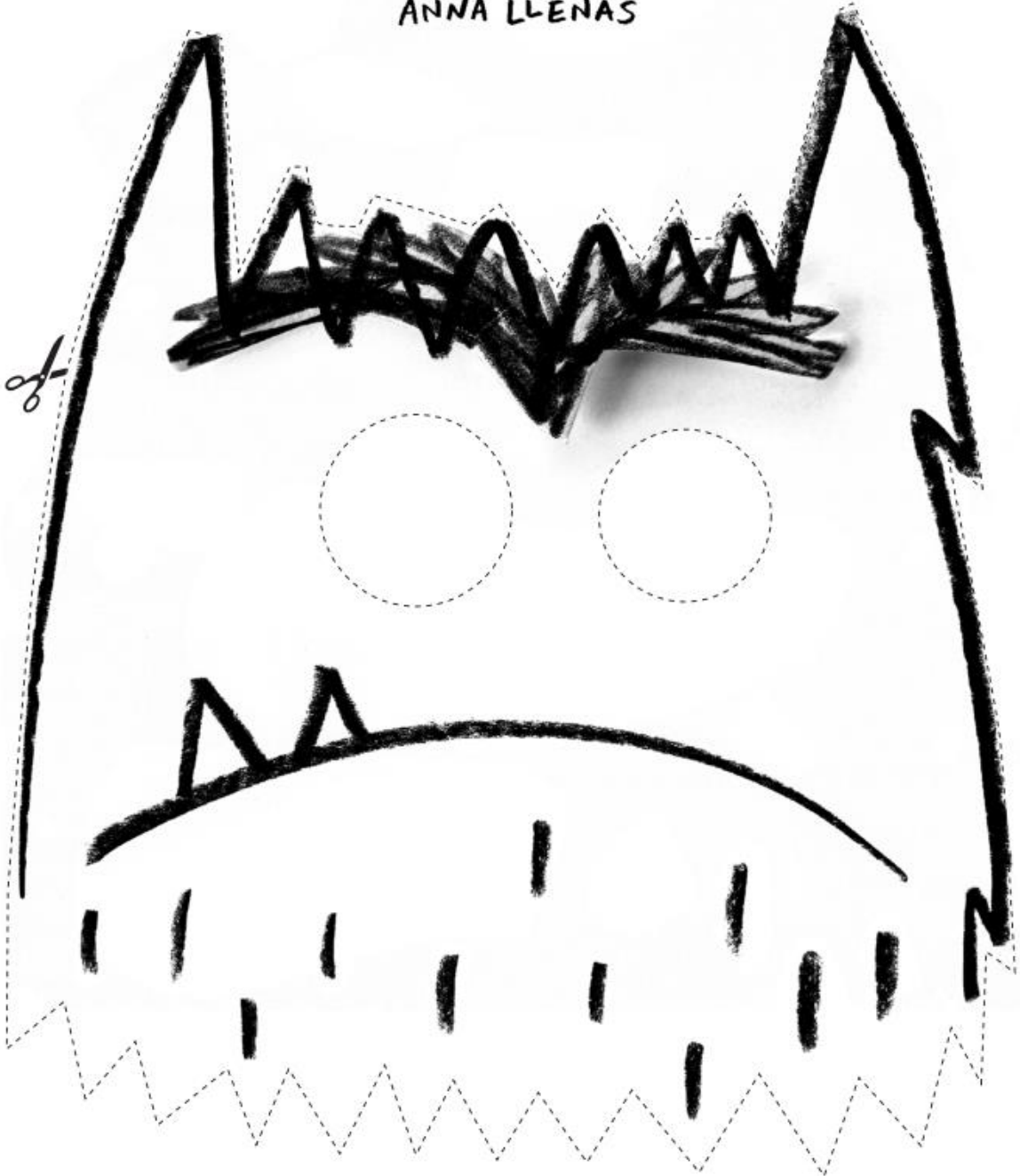
el monstre de colors

ANNA LLENAS



el monstre de colors

ANNA LLENAS



JOC'S D'EXTERIOR

Bitles de mòmies

És necessari tindre una mica d'espai per a dissenyar la pista de les bitles. Dos equips i unes bitles (botelles de plàstic reciclades) embolicades amb paper higiènic, amb uns divertits ulls mòbils, faran la resta.



JOC S D'EXTERIOR

Caçafantasmes

L'activitat de caçar fantasmes serà molt fàcil de fer i encantarà als xicotets. Només has d'unflar uns globus blancs, pintar-li els ulls i la boca de fantasma i col·locar-los en un espai ampli on els xiquets puguen explotar-los "caçar als fantasmes". Els infants moriran de riure i serà un repte per a ells rebentar els globus.



JOCOS D'INTERIOR

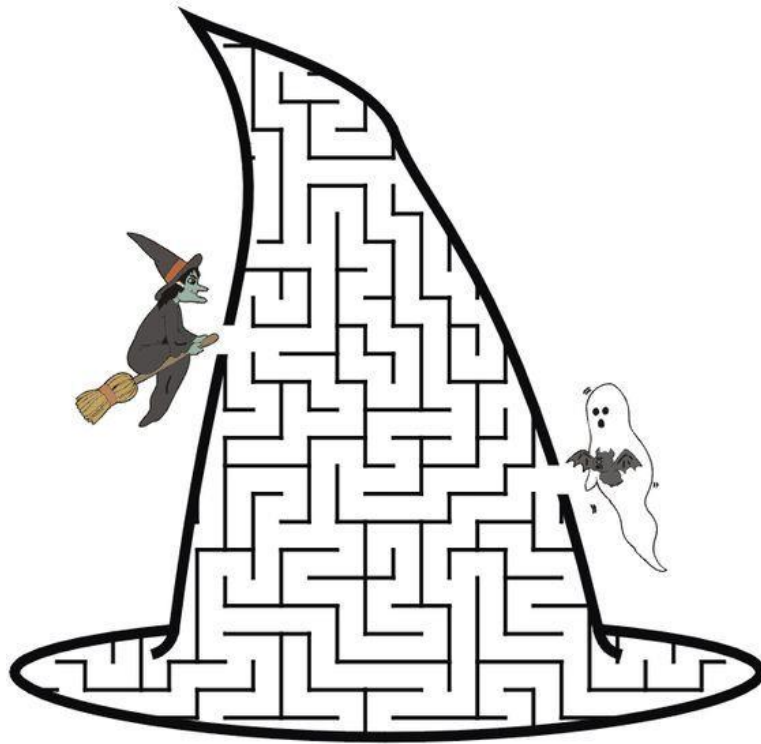
Laberints de Halloween

Hi ha diversos models de laberints d'Halloween, el joc consisteix a passar a l'altra part del laberint per a guanyar.



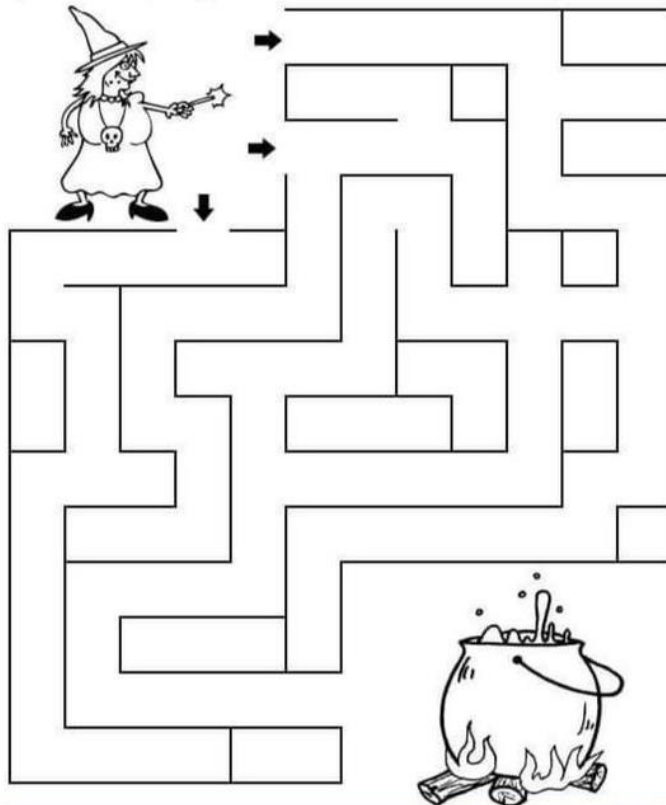
Tamar

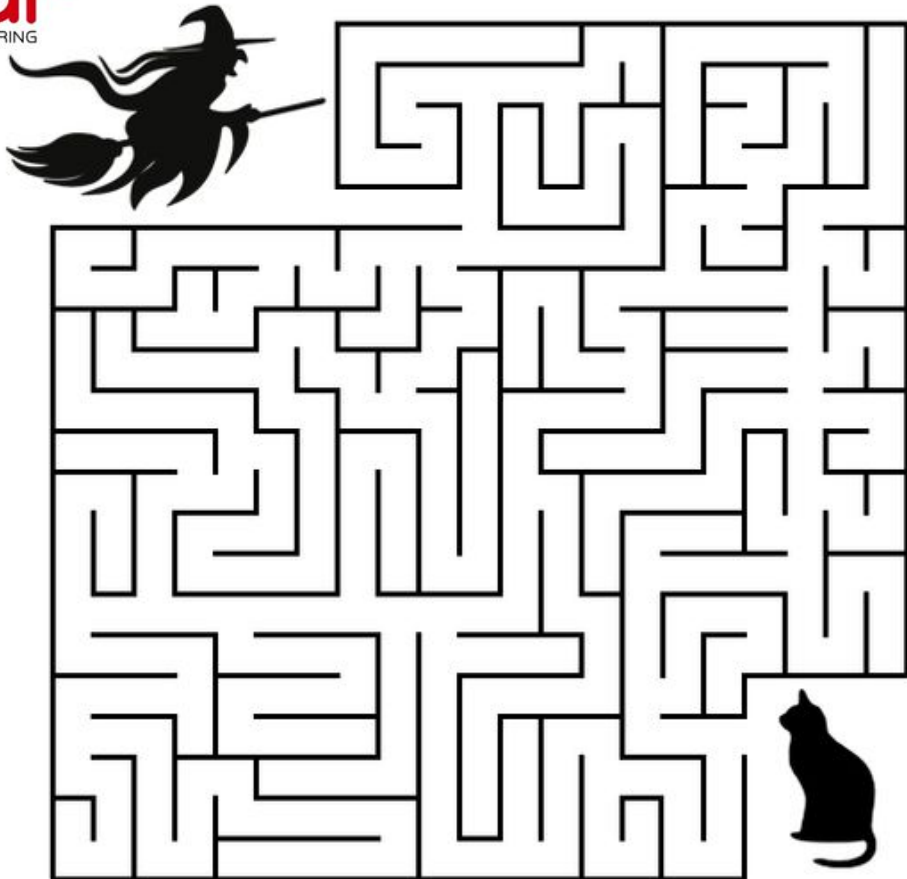
RESTAURACIÓN & CATERING



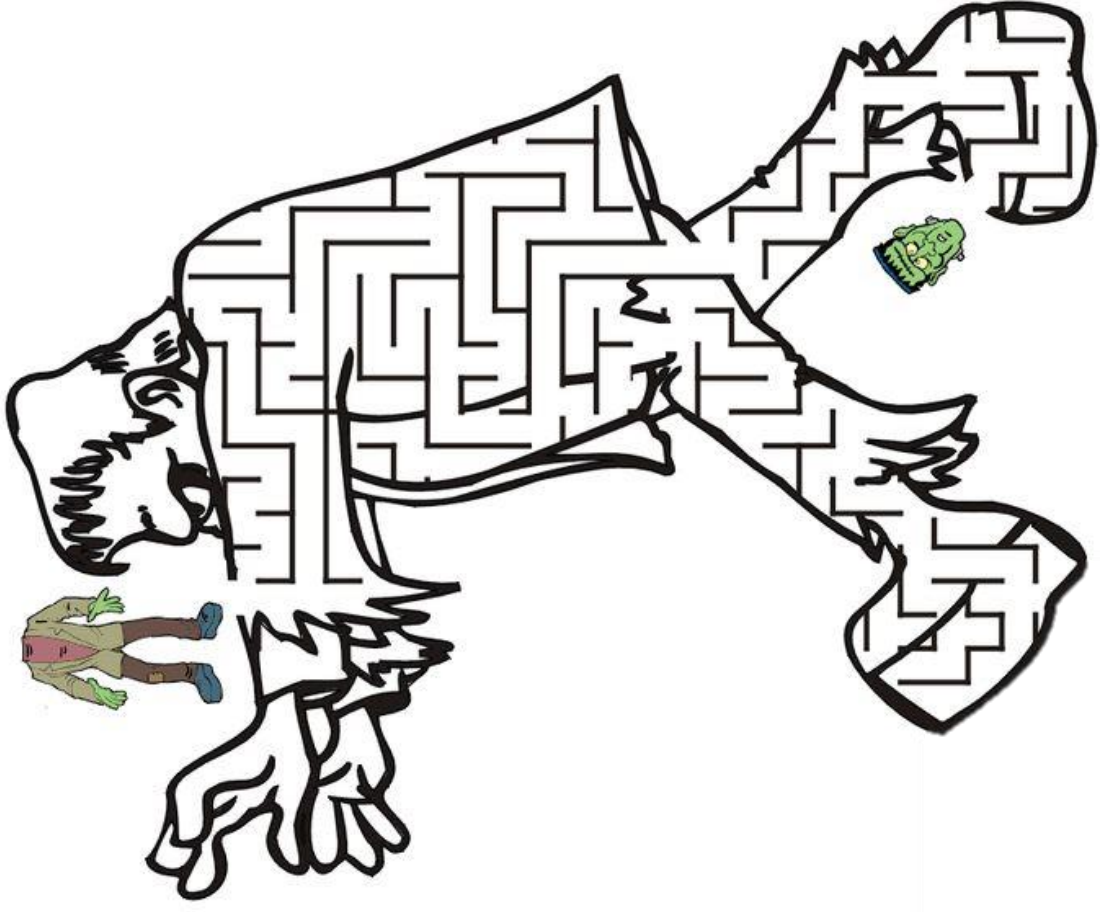
Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

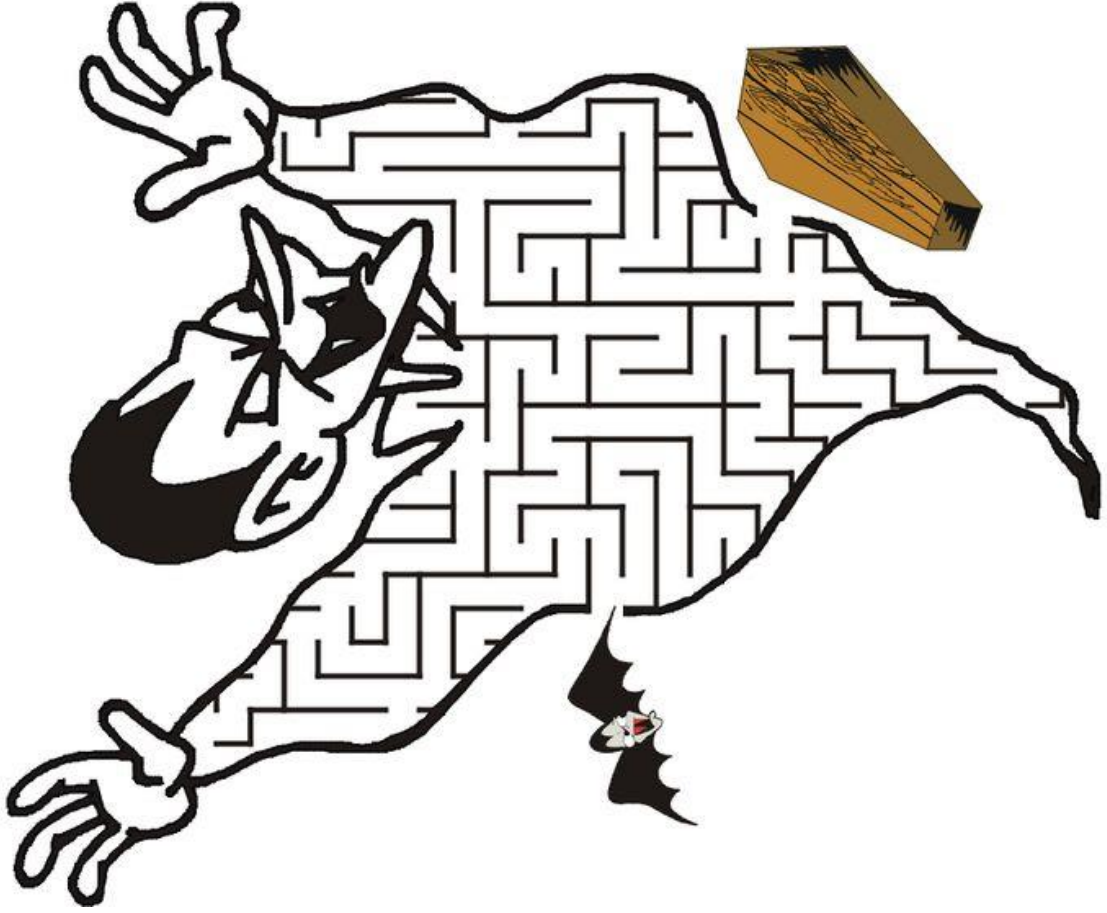




Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



JOC'S D'INTERIOR

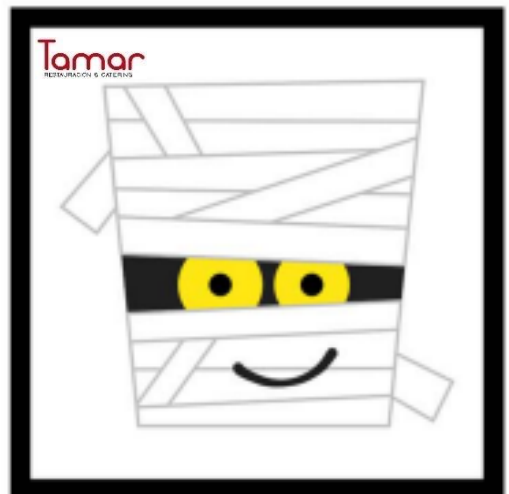
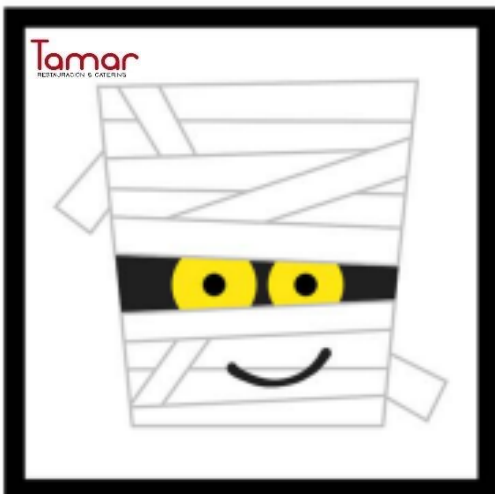
Joc de memòria terrorífic

S'extenen les fitxes cara cap avall sobre una taula o superfície. El primer jugador alçarà dues fitxes en el seu torn. En cas que siguin iguals, se les guarda i alça altres dos. Si són diferents, torna a donar-les la volta i li passa el torn al següent jugador. Guanyarà el que més parelles tinga, una vegada que no quede cap fitxa sobre la taula.



Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING



Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING



Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING



MANUALITATS

Mòmies

Per a fer aquesta mòmia tan terrorífica necessitarem la silueta de una momia, podeu retallar la que teniu a continuació, o dibuixar una nova. També es pot fer la silueta de la mà dels alumnes.

Amb llana blanca anirem enrotllant la figura per a simular les benes.

Com a detall final podem també posar-li uns ulls mòbils i la nostra mòmia estarà llesta per a eixir la nit d'Halloween a donar molt de terror!





MANUALITATS

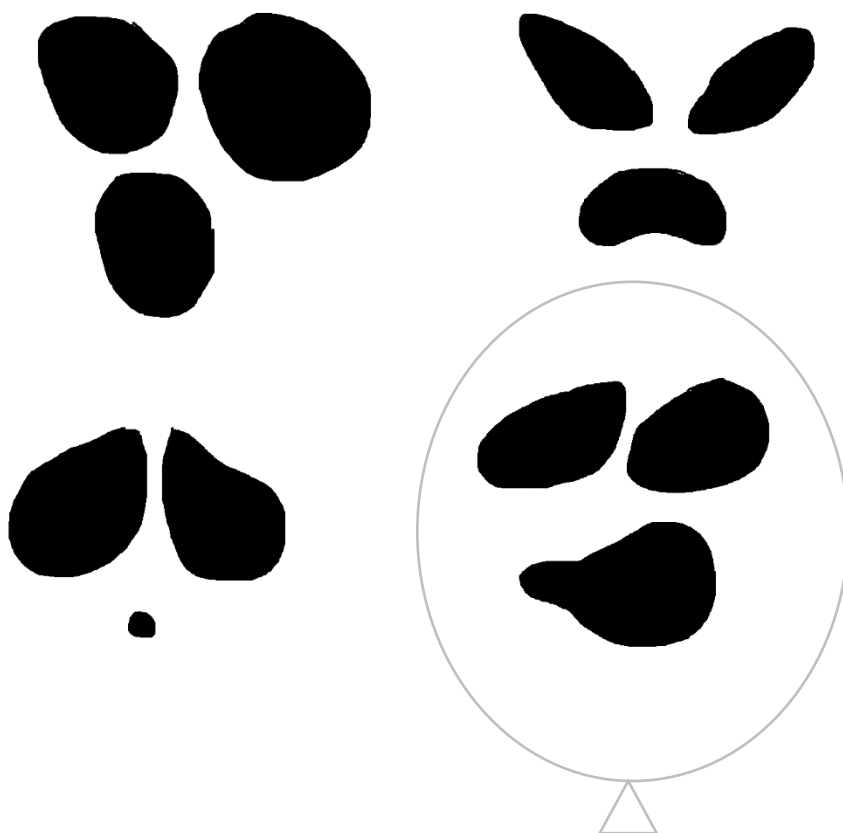
Expresions de Fantasmes

Repartirem fulls blancs i pintures negres (potser ceres, llapis, rotoladors o t mpera, segons lo que tinguem i les edats dels alumnes)

Dibuixant 3 figures a mode de dos ulls i una boca obtindrem la cara d'un fantasma.

Quan tots hagen fet almenys un dibuix, jugarem entre tots a endevinar el seu sentiment o pensament.

Per exemple: "sembla que està sorpr s", "feliç" o "enfadat", "que s'ha perdut" o "té cara de tindre fam".



Per a visualitzar millor la cara, podem posar cada dibuix sobre un globus blanc a mode e fantasma o sobre un dibuix gran de fantasma a la pissarra o en un cartó blanc gran.

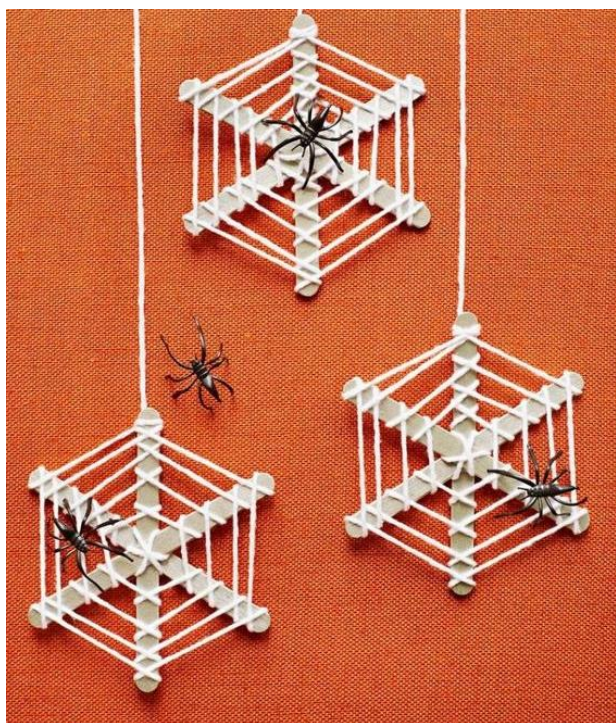
MANUALITATS

La teranyina

Per a aquesta manualitat necessitarem 3 pals de gelat, llana blanca, i una aranya molt terrorífica.

Primer pegarem els pals de la forma que veiem a les fotos, després els enrotllarem amb la llana de manera que sembli una teranyina.

Per a fer l'aranya podem retallar-la d'un full o cartolina i pegar-la en la teranyina.



Repte Mensual

REPTA MENSUAL de Tamar

S'enfocarà com un **joc en el que tots participen en tot moment.**

Gràcies al repte, els usuaris aprendran **hàbits saludables, bones formes, valors i cura del medi ambient** d'una manera fàcil i divertida.

Com **tothom participa** i hauran novetats cada mes, el repte mai acaba i no ens oblidem d'ell.

La finalitat del Repte mensual es **assentar valors i hàbits** saludables desde la infància, crear una **motivació** que **integre** les accions de forma fàcil en el seu dia a dia i **conscienciar-los** per a que puguem fer eleccions responsables.

Haurà un repte per mes que es donarà el mes anterior, per a que **el dia 1, aquest repte ja estiga anunciat i es faça l'explicació a totes i tots.**

El **cartell** amb les seues instruccions s'haurà de posar en un lloc visible on estarà tot el curs i en el qual es puga consultar sempre que es necessite.

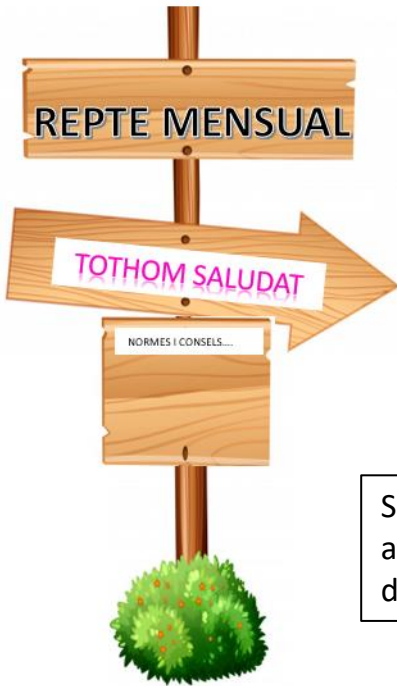
El repte consistirà en una acció o accions senzilles que els usuaris hauran de mantindre duran tot el mes o preferiblement, durant tot el curs, es a dir, el repte que cada mes s'acumularà amb els anteriors.

Les penalitzacions i els reconeixements es poden donar

- **mensualment**
- **a final de curs**



REpte MENSUAL de Tamar



Els alumnes poden decorar el cartell on estiga el repte com més agrade, a continuació donem dos opcions.

1,- Farem un **poste** amb una tira de cartró que fixarem a una paret en la que siga visible i pugua estar durant tot el curs, i, abans de que acabe el mes, sobre ell afegirem els cartells del repte del mes vinent.

Possarem el títol per al repte, i l'explicació de les normes del repte, consells i beneficis.

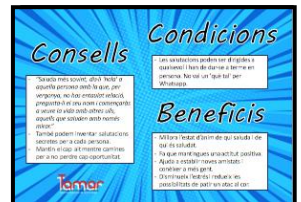
Si fem el poste llarg, podem anar afegint els reptes mes a mes per a no descuidar els anteriors. →→→→→



2,- L'altra opció és fer un cartell gran amb un lloc enmig per a posar el repte de cada mes, i al costat les **instruccions, consells i informació útil** per a aconseguir-ho.

Al **finalitzar el mes o el curs**, la monitora pot fer entrega d'un **diploma** o algun tipus de premi a qui considere que ha complit el repte o qui més s'ho haja merescut.

Ací teniu un exemple de diploma, caldria replenar amb el mes i el nom del repte. Podeu fer-los al menjador, o si voleu puc fer alguna modificació (posar una categoria de premi per exemple) i fer-vos-els arribar. →



També, segons el repte i el criteri de les persones responsables, es poden fer **penalitzacions**.

Per exemple; *En un repte de reciclatge, si troben una deixalla al contenidor equivocad, podem posar un gomet roig al cartell del repte, es llevarà si en 24h no es torna a veure cap infracció. O si pillem a algú reciclant malament, li podem fer cantar la cançó del reciclatge, o anar 1 minut a peu coix, parlar sense la S,... entre altres.*

REpte MENSUAL d'Octubre

TOTHOM SALUDAT (explicació del primer dia per a totes i tots)



Saludar a tothom. I es que està demostrat que saludar és bo per a la salut.

La salutació afavoreix les relacions interpersonals i **millora l'autoestima de la persona que ho rep**. Només **la mera intenció de saludar et dona una actitud positiva**.

És la metxa que corprenga l'inici de les relacions.

La lògica és la següent: si algú té el detall i hem saluda, mostraré el meu respecte, seré agradable i posaré les coses fàcils per a iniciar una conversa i un posterior vincle personal.

El repte

Als carrers falta contacte visual, la gent va massa immersa en els seus pensaments i smarthpones com per a adonar-se de les persones que tenen al seu voltant.

Les regles: les salutacions poden ser amb qualsevol i han de dur-se a terme en persona. No val un 'què tal' per Whatsapp.

Un redactor de una famosa revista va fer l'**experiment**. **“Saludar diàriament és l'equivalent a respirar profundament per a disminuir l'estrés. És simple, tampoc costa res i podria arribar a salvar la teua vida”**. Entenem que es refereix a reduir les possibilitats de patir un atac al cor.



El fet d'haver de saludar et força a mantindre la vista alta, com si estigueres practicant un esport. “Sóc millor i em diverto més quan pare atenció.”, assenyala.

Només la mera intenció de saludar et dona una actitud positiva: "No vaig tindre ni temps ni

possibilitat de caure-li malament a la gent" Un simple 'hola' és la millor manera de començar una conversa.

REpte MENSUAL d'Octubre

TOTHOM SALUDAT

El repte per al mes d'octubre tracta de saludar.

Saludar és bo per a la salut. Dóna el mateix com ho fem, amb la mà, dient hola, assentint amb el cap, fent una reverència,...

De fet podem aprofitar per a **inventar una salutació** original, divertida, elegant o rimbombant.

Al final del mes, la monitora podrà otorgar diplomes als que considere que s'ho meresquen.

Per exemple:

- Al més constant
- Mister/Miss simpatia
- Al més original
- Al més amistós



“Així que, ja saps, saluda més sovint, dis-li 'hola' a aquella persona amb la que, per vergonya, no has entaulat relació, pregunta-li el seu nom i començaràs a veure la vida amb altres ulls, aquells que saluden amb només mirar.”



REPTE MENSUAL!

TOTHOM
SALUDAT



Tamar
RESTAURACION & CATERING
RESTAURACION & CATERING

Condicions

- Les salutacions poden ser dirigides a qualsevol i han de dur-se a terme en persona. No val un 'què tal' per Whatsapp.

Beneficis

- Millora l'estat d'ànim de qui saluda i de qui és saludat.
- Fa que mantingues una actitud positiva.
- Ajuda a establir noves amistats i conèixer a més gent.
- Disminueix l'estrès i redueix les possibilitats de patir un atac al cor.

Consells

- *“Saluda més sovint, dis-li 'hola' a aquella persona amb la que, per vergonya, no has entaulat relació, pregunta-li el seu nom i començaràs a veure la vida amb altres ulls, aquells que saluden amb només mirar.”*
- També podem inventar salutacions secretes per a cada persona.
- Mantin el cap alt mentre camines per a no perdre cap oportunitat.



RECONeixEMENT

REpte Mensual de Tamar



El present certifica que

*ha completat els requisits necessaris per a superar
amb excel·lència el repte del mes d'_____ de Tamar*

Amelja

*Responsable
menjador Tamar*

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



*Responsable
activitats Tamar*

REPTA MENSUAL de Novembre

No oblidem preparar el repte del mes que bé. Açı teniu l'explicació que es farà el primer dia de Novembre y els cartells que hauran d'estar col·locats

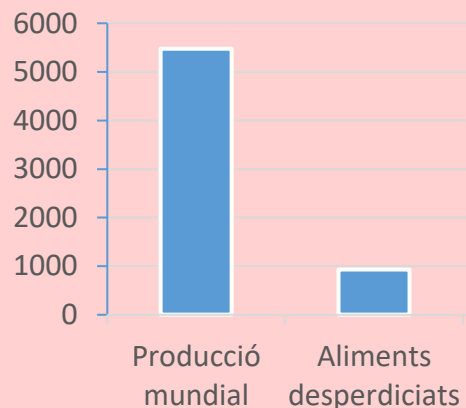
NO DESPERDIEM MENJAR (Explicació per a totes i tots)

Acı tenim el repte del mes que ve per a que el primer dia ja estiga anunciat.

Es tracta d'una cosa tan important com no tirar menjar al fem, una cosa que, per desgracia, ocorre massa sovint.

El denominat "Índex de desapropitament d'aliments 2021" exposa una xifra quasi aterridora: **l'any 2020**, va haverhi 931 milions de tones de aliments malgastats. Això suggereix que el **17% de la producció total d'aliments en el món va anar a parar al fem.**

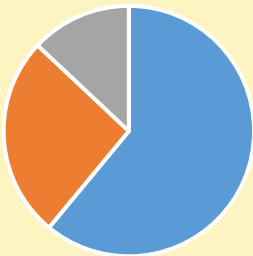
Aliments



REpte MENSUAL de Novembre

NO MALBARATEM MENJAR (Explicació per a totes i tots)

Aliments malbaratats



- Casa
- Menjadors i restaurants
- Supermercats

D'on provenen els aliments rebutjats?

Segons els resultats de l'estudi liderat per l'ONU, la major part del desaprofitament d'aliments — equivalent a un **61%**—, prové de les llars. És a dir, **de les cases de cadascun de nosaltres**. D'aquella poma que potser vas comprar de més i vas decidir rebutjar-la. O d'aquell plàtan que, després de portar dies en la cuina, es va posar negre. Després, un **26% pertany a la rúbrica de servei d'aliments**, per exemple, de restaurants, hotels o establiments educacionals. I, finalment, un **13%** prové del comerç, com a **supermercats** o xicotets magatzems.

Així que animeu-se a dur el repte també a casa.

Consells:

- Fer una llista de la compra per a no comprar més de lo necessari.
- Fixar-se en la data de caducitat abans de comprar, per a no tindre que tirar res.
- Emmagatzemar adequadament els aliments.
- No demanes més quantitat de la que saps que vas a menjar, és preferible repetir si ens quedem amb fam, que tirar al fem el que ens sobre.



REPTE MENSUAL!

**NO
MALBATABATEM
MIENJAB**



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING
RESTAURACION & CATERING

Condicions

- Hem de procurar no rebutjar cap aliment. Ni de l'esmorzar, ni del dinar ni de la resta de menjars que fem al llarg del dia.

Beneficis

- Es reduiria la formació de fem i la contaminació.
- **Amb la quantitat de menjar que es rebutja, es podria alimentar al doble de la població que pateix desnutrició en el món.**

Consells

- Fer una llista de la compra per a no comprar més de lo necessari.
- Fixar-se en la data de caducitat abans de comprar, per a no tindre que tirar res.
- Emmagatzemar adequadament els aliments.
- No demanes més quantitat de la que saps que vas a menjar, és preferible repetir si ens quedem amb fam, que tirar al fem el que ens sobre.