

# EL MENJAR NO ES TIRA

Manual de monitors



Instituto del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente



# ÍNDEX EMNET

## 1. INFORMACIÓ DE LA SITUACIÓ ACTUAL

## 2. EL NOSTRE PROJECTE

2.1. Accions i objectius

2.2. Duració del programa

2.3. Contingut i metodologia

- Blocs de contingut
- Mesurament del desaprofitament
- Activitats de sensibilització

## 4. PER TAL DE SABER MÉS

\*EMNET: El menjar no es tira

**EL MENJAR  
NO ES TIRA**



Sabies que amb només un 15% dels aliments que es malgasten s'acabaria amb la fam en el món?

# EL MENJAR NO ES TIRA

## CONSUMEIX AMB RESPONSABILITAT

D'acord amb experts i autoritats mundials en el tema de l'alimentació, la gent pot posar molt de la seua part per a evitar que el menjar acabe en el fem, començant per un consum responsable dels aliments.

### A ESPANYA

**77%**  
MILIONS DE  
TONES

DE MENJAR ES  
MALGASTA  
CADA ANY

**40%**

DE TOT EL MENJAR  
QUE ES TIRA AL FEM,  
PROVÉ DEL CONSUM  
EN LA LLAR

**76**  
QUILOGRAMS

DE MENJAR TIRA  
A L'ANY AL FEM  
CADA LLAR



# EL MENJAR NO ES TIRA

En els nostres col·legis, observem una gran quantitat d'aliments que es rebutgen al llarg del dia.

## Com col·laborar directament amb la reducció d'aquest?

Els menjadors escolars són un mitjà molt directe i un bon context per a poder treballar aquests continguts.

El primer és conèixer la quantitat de desaprofitament que generem, sensibilitzar-nos amb la situació i **conscienciar als xiquets i xiquetes**, mitjançant el reconeixement i la identificació dels fets que ocorren en el seu entorn.



Realment fa falta produir tanta quantitat de menjar?

# EL MENJAR NO ES TIRA

## EL NOSTRE PROJECTE: SENSIBILITZACIÓ I REDUCCIÓ

Des de Serunion, oferim el projecte "El menjar no es tira" per a donar a conèixer la problemàtica ambiental que suposa el desaprofitament de menjar i residus i analitzar les principals causes del desaprofitament alimentari, tant en el dia a dia com en el menjador escolar, i les seues conseqüències, amb la finalitat de prevenir i reduir aquest, a través d'accions sostenibles que impliquen tant comunitat educativa, com xiquets i xiquetes del menjador, fins i tot estendre l'acció a la vida diària.



EL 35% DE LA PESCA  
MUNDIAL ES DESCARTA  
PER NO TINDRE VALOR  
COMERCIAL



EL 45% DE LES FRUITES  
QUE ES PRODUÏXEN  
CADA ANY NO ES  
CONSUMEIXEN



CADA ANY TIREM  
EN CARN  
L'EQUIVALENT A 70  
MILIONS DE VAQUES



NOMÉS UN 40% DEL  
CEREAL PRODUÏT  
S'UTILITZA PER AL  
CONSUM HUMÀ

# EL MENJAR NO ES TIRA

## ELS 7 PRINCIPALS OBJECTIUS DEL PROGRAMA

1. **Identificar i analitzar** què provoca el desaprofitament alimentari.
2. **Ser conscients de la quantitat malgastada que generem** en el centre educatiu.
3. **Realitzar accions de prevenció individual i col·lectiva** per a afavorir l'aprofitament de recursos.
4. **Incrementar accions sostenibles** per a evitar desaprofitament i potenciar la cura del medi ambient.
5. Fomentar la **participació**, la **cooperació** i el **debat** de manera lúdica.
6. Promoure l'**interés** dels participants per a **estendre les accions apreses** a la vida quotidiana.
7. **Valorar el grau de millora** en la reducció del desaprofitament, al final del programa.



# EL NOSTRE PROJECTE

En Què Consisteix  
“El Menjar No Es Tira”?





# EL MENJAR NO ES TIRA

## Treballarem diferents accions per a aconseguir els objectius del Projecte EMNET

- **INFORMAR** monitors/es, xiquets/es, centre educatiu i famílies
- **CONTROLAR EXCEDENT ALIMENTARI** des de cuina
- **PESAR EL RESIDU ALIMENTARI** amb els xiquets i xiquetes del menjador
- **IMPLANTAR PROGRAMA LÚDIC EDUCATIU SENSIBILITZAR** amb activitats i jocs als/les xiquets/es
- **LLANÇAR REPTES** d'accions sostenibles i reducció als xiquets/es, monitors i centre educatiu
- **REDUIR EL DESAPROFITAMENT** en el menjador.





## QUAN TREBALLAREM LES ACCIONS DE “EMNET”?

La durada del programa és tot el curs i es farà cada dijous de la setmana, adaptant el mesurament a les circumstàncies i realitats del centre.



## QUINES ACTIVITAT ENS TROBAREM EN “EL MENJAR NO ES TIRA”?

El programa lúdic-educatiu del Projecte EMNET es divideix en 5 blocs de contingut.

Cada bloc conté:

1. Una part fixa, haurem de realitzar-la per a donar sentit a l'acció del Projecte.
2. Activitats complementàries per a reforçar el programa i adaptar a cada centre.

## BLOC 1: PESEM

- ACTIVITAT INICIAL. Mesurament de desapropitaments i debat
- ACTIVITAT FINAL. Mesurament de desapropitament i avaluació



## BLOC 2: TALLERS VISUALS

- ACTIVITAT 1. Panell del desapropitaments
- ACTIVITAT 2. Basuròmetre
- ACTIVITAT 3. El nostre racó verd



## BLOC 3: ACCIONS VERDES

- ACTIVITAT 4: Som Superherois verds  
*Màster, Líder, Amic i Chef*
- Exposició de Mèrits de Superherois Verds i medalles



## BLOC 4: JUGUEM

- ACTIVITAT 5. Pesca d'aliments
- ACTIVITAT 7. Oca de les 4 R
- ACTIVITAT 8. El Camí de Paraules



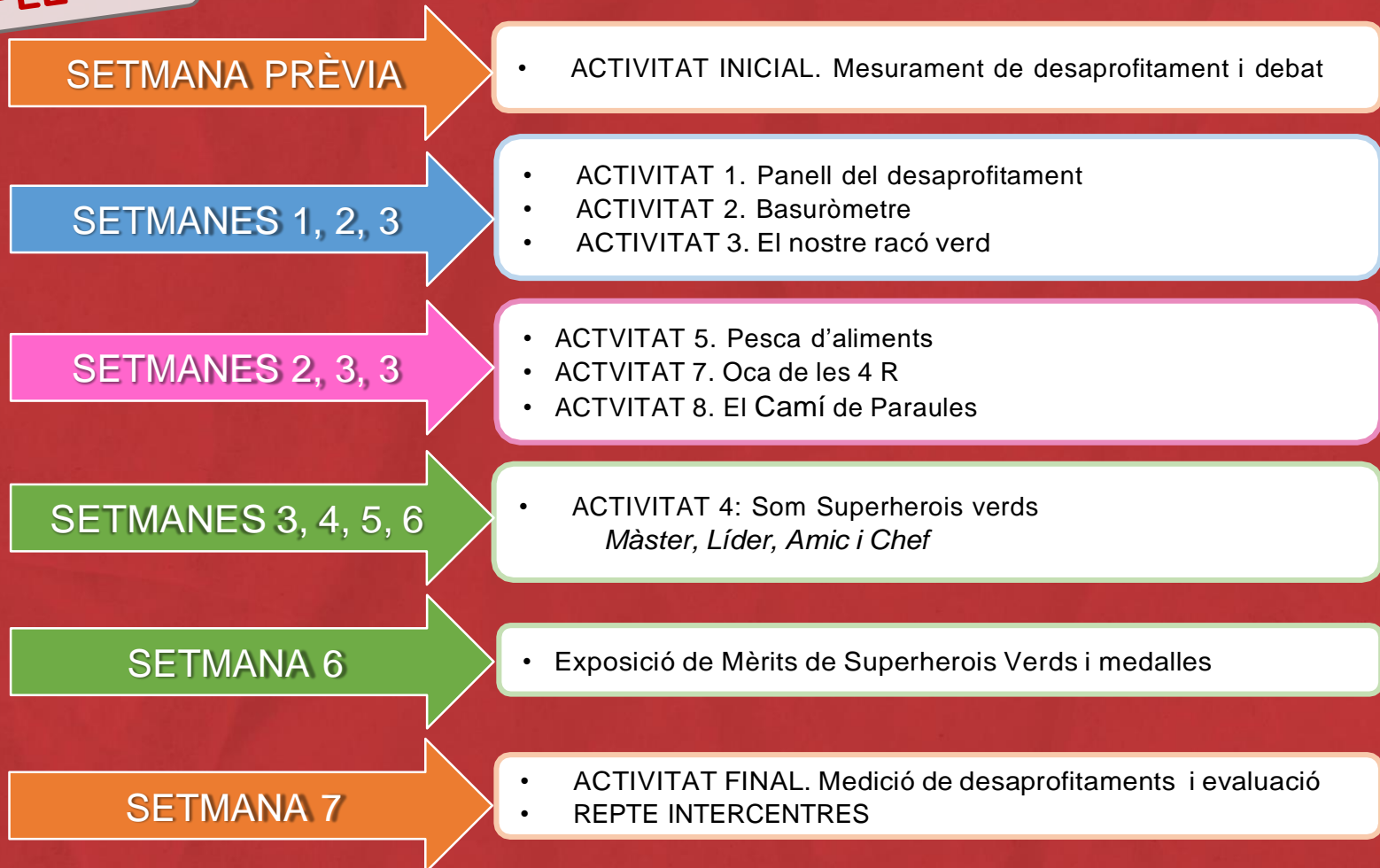
## BLOC 5: CAMPANYES I REPTES

- Repte REGIONAL INTERCENTRES
- Campanya i difusió per RRSS

Si t'atreveixes amb els reptes, pots arribar a ser un **SUPERHEROI VERD** i guanyar la teua insígnia especial



EXEMPLE





### ACTIVITAT INICIAL: Debat i Mesurament de desaprofitaments



#### Materials

- Bàscula
- Borses
- 3 Papereres, caixes o recipients
- Fulla de mesurament
- Informació del projecte



#### Descripció i metodologia

La setmana prèvia al començament del programa, explicarem als/les xiquets/es de què tracta el programa i el que farem durant les pròximes 7 setmanes. Utilitzarem de suport la informació facilitada amb el projecte.

Podem **obrir l'explicació amb un debat** per a facilitar. (veure annexos)



#### COM MESURAREM EL DESAPROFITAMENT?

**El mesurament del desaprofitament és l'activitat principal i ens servirà per a recollir les dades i veure l'evolució en favor de la seua reducció. La farem la primera setmana completa i la setena.**

Seleccionarem a un grup representatiu de primària. Sempre seran els mateixos comensals.

1. Col·locarem **3 bosses** sobre 3 poals de fem, caixes o suport, en un lloc del menjador. Cada bossa contindrà els desaprofitaments totals del grup seleccionat, corresponents a: **PRIMER PLAT, SEGON PLAT + PA, POSTRES**. En acabar el menjar, anirem tirant totes les sobres en les bosses.
2. Quan estiga tot, un/a xiquet/a s'encarregarà de pesar en la bàscula, juntament amb la monitora, cadascuna de les 3 bosses.
3. **Anotarem en la fulla de registre** el menú del dia, els quilos per bossa i la suma total dels quilos d'aquest dia.

Una altra opció és pesar tot junt, fent una breu anotació del plat que més ha sobrat i del qual menys.

Al final hi haurà un únic valor de kg de desaprofitament per cada dia d'aquesta primera setmana, i un total referent als kg totals generats en la setmana.



1º 2º Postre

**ALGUNS DUBTES QUE PODEN SORGIR-NOS... RESULTS**

**VEUR E ANNEXOS**



### PESATGE INICIAL I FINAL

#### ALGUNS DUBTES QUE PODEN SORGIR-NOS... RESOLTS

- **Quan pesem?**
- Els 5 dies de la primera setmana i els 5 dies de la setena (última setmana), només dues vegades.
- **Quins xiquets pesen el menjar?**

Una selecció de nens/as del grup de primària, per exemple els de dos cursos. Sempre serà el mateix grup i nombre de xiquets, tant la primera setmana com l'última setmana.

- **Què pesem?**

Només productes alimentosos sobrants en les safates /plats (res d'envasos, pells no comestibles, ossos, etc.).

- ✓ Primer plat. Sobres d'aliments del primer plat. (també caldo si hi hagués)
- ✓ Segon plat. Sobres del segon plat + pa (Sí que pesem pells. No pesem ossos o espines)
- ✓ Postres. Sobres de les postres. (resta de iogurt sense envàs, pells comestibles com les de la poma...)
- **Qui participen en les activitats de sensibilització i la resta d'accions?**

Tots els que vulguen: xiquets i xiquetes del menjador, monitors, fins i tot personal del centre o família si escau en algunes de les accions, de manera opcional i lliure.

**Nota:** Cada centre adaptarà el pesatge als dies establerts per menú





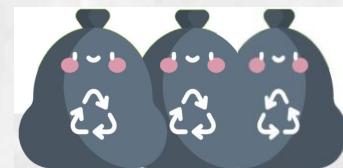
### ACTIVITAT: MESURAMENT I DEBAT

Treballarem l'activitat per xicotets grups, podem recolzar-nos en la introducció del programa per a començar l'explicació i resoldre alguns dubtes. Llançarem preguntes per a debatre en el menjador i proposarem preguntar a casa. Podem anotar les idees que sorgisquen i fer un cartell amb elles per a tenir-lo present durant les 7 setmanes del programa.

#### Algunes preguntes per a llançar en el debat:

- En quins llocs malgastem més menjar en el col·legi?
- Com podem evitar-lo?
- Com creieu que arriba el menjar a les nostres taules?
- Quins desaprotaments produïm quan mengem?
- Quins residus tireu al llarg del dia? Utilitzeu contenidors o papereres de reciclatge?
- Quines accions podem fer per a cuidar el planeta?
- Què creieu que farem des del menjador del col·legi per a millorar?





## MESURAMENT DE DESAPROFITAMENTS DEL MENJADOR

COL·LEGI:

POBLACIÓ:

DATA DEL MESURAMENT:

CURS:

### DILLUNS

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:

 Kg:

### DIMARTS

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:

 Kg:

### DIMECRES

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:

 Kg:

### DIJOUS

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:

 Kg:

### DIVENDRES

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:

 Kg:

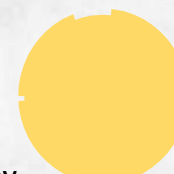


**TOTAL KG  
PER SETMANA**

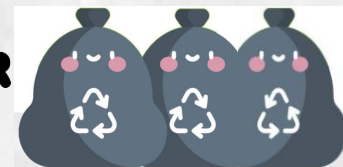
SUMA DL+ DM + DC + DJ + DV

**TOTAL KG  
PER ALUMNE/A**

TOTAL KG PER SETMANA  
MITJANA DE COMENSALS



## MESURAMENT DE DESAPROFITAMENTS DEL MENJADOR



COL·LEGI:

POBLACIÓ:

DATA DEL MESURAMENT:

CURS:

DILLUNS

 Kg:

DIMARTS

 Kg:

DIMECRES

 Kg:

DIJOUS

 Kg:

DIVENDRES

 Kg:



TOTAL KG  
PER SETMANA

SUMA DL+ DM + DC + DJ + DV

TOTAL KG  
PER ALUMNE/A

TOTAL KG PER SETMANA  
MITJANA DE COMENSALS



### ACTIVITAT: PANELL DEL DESAPROFITAMENT



#### Materials

- Panell del desaprofitament
- Retolador
- Paper



#### Objectius

Conscienciar a tota la comunitat educativa d'una forma molt visual per a ser conscients del desaprofitament que generem cada dia i les seues conseqüències.



#### Descripció i metodologia

Cada dia en el menjador donarem visibilitat del desaprofitament que generem, per a ser més conscients de la realitat. Podem seleccionar a un/a xiquet/a perquè faça aquesta tasca juntament amb nosaltres. Poden girar perquè participen els més possibles. Utilitzarem el **panell de projecte EMNET** per a escriure-ho.

#### COM UTILITZAREM EL PANELL DEL DESAPROFITAMENT?

Després de cada pesatge anotarem en el primer buit el nombre de quilos de desaprofitament generats aquest dia. Tenint en compte la regla de 3 que apareix com a exemple, farem el càlcul i **anotarem el nombre de xiquets/es que podrien haver menjat amb el que hem malgastat.**

Podrem anotar-la de dues formes:

1. Directament amb un retolador i esborrar-lo l'endemà amb paper humit.
2. Col·locant un trosset de paper en cada buit amb el número corresponent.

**El dia abans de començar amb el programa, col·locarem el panell en la part externa de la porta del menjador.**

**D'aquesta manera tots podran tenir la informació cada dia i promoure la sensibilització per a reduir el desaprofitament alimentari.**



### ACTIVIDAD: "BASURÒMETRE"



#### Materials

- Paper o cartolina
- Pintures
- Cinta adhesiva



#### Objectius

- Motivar d'una forma més conscient a la reducció del desaprofitament.
- Reptar en pro de la reducció, aconseguint que el segon termòmetre tinga un nivell més baix



#### Adaptacions

Amb els més xicotets o xiquets/es amb nee, podem utilitzar gomets o simplement demanar que ens assenyalen la marca amb el nostre suport i acolorir-lo junts.

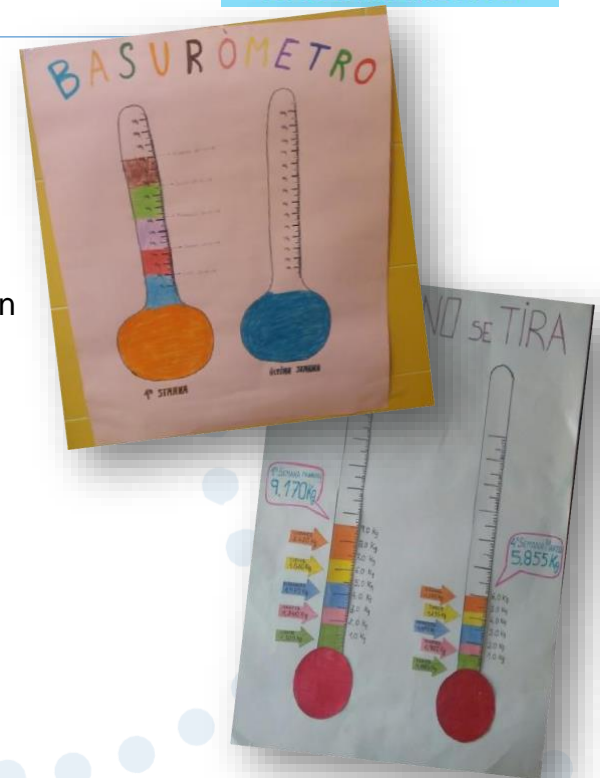


#### Descripció i metodologia

Durant la primera setmana elaborarem un termòmetre del desaprofitament. L'activitat consistirà en la construcció d'un termòmetre del desaprofitament o "**basuròmetre**" en el qual s'anirà mesurant el nivell de desaprofitament generat cada dia de la setmana. Després afegirem, un segon termòmetre per a completar en l'última setmana de mesurament.

Per a elaborar-ho farem servir paper o cartolina, farem una silueta de termòmetre i un rètol acolorit amb la paraula "basurómetro".

Es col·locarà en un lloc visible dins del menjador i cada dia s'anirà afegint, bé acolorint o amb algun adhesiu o tira de cartolina, perquè siga **acolorit i visual**. Assignarem aquesta tasca a dues o tres xiquets/es del menjador. Serà de gran **ajuda per als més menuts i motivació** per a tot el menjador.



### ACTIVITAT: El nostre racó verd



#### Materials

Opcional:

- Caixes de cartó
- Botelles de plàstic
- Fulles d'arbres
- Retallades de revista
- Insígnies de Superherois

- Aliments no peribles.
- Paper continu
- Cinta adhesiva, cola
- Pintures
- Etc.



#### Objectius

- Fomentar el treball cooperatiu
- Estimular la reflexió enfront de la cura del medi ambient i el reciclatge
- Fer extensiva la nostra labor a la vida quotidiana i de la comunitat educativa.



#### Descripció i metodologia

Triarem un lloc visible perquè siga el nostre "**Racó Verd**", si és possible en alguna zona comuna del col·legi, sinó, dins del menjador. En aquest, setmana a setmana anirem omplint de decoració especial en favor de la sostenibilitat:

- **Papereres de reciclatge creatives**: podem fer-les amb cartó, caixes, cartolines... i pegar per damunt retallades de revista cada dia o fer ús real d'elles amb elements com a papers de classe, botelles usades, etc.
- Els **cartells** que elaboren els Superherois Verds "Líders publicitaris" o qualsevol altre grup de xiquets/es que ho desitge.
- Les **insígnies** de Superherois Verds
- Exposició **d'aliments sostenibles** o ecològics
- Elements de la naturalesa** que transmeten sensació de racó natural (fulles, plantes, areners...)
- Creacions amb **material reciclat**
- Frases de **reflexions**, dibuixos...

Entre equip de monitors i xiquets/es decorarem al gust: imaginació i sostenibilitat al poder!  
**Pot ser una bona forma de participació per als xiquets/es amb NEE i d'Educació Infantil.**



### ACTIVITAT: SOM SUPERHEROIS VERDS



#### Materials

- Insígnies
- Pintures
- Fulla d'anotació de punts
- Cartolines /paper
- Qualsevol altre que es precise per a cada labor



#### Objectius

- Fomentar el treball cooperatiu
- Fer extensiva la nostra labor a la vida quotidiana i de la comunitat educativa
- Afavorir la reducció del desaprofitament i l'aprofitament d'aliments
- Estimular la reflexió enfront de la cura del medi ambient i el reciclatge.



#### Descripció i metodologia

Per a arribar a ser uns **SUPERHEROIS VERDS** i aconseguir les insígnies, plantejarem reptes setmanals. Demanarem voluntaris entre els/les xiquets/es de primària. Si hi ha molts voluntaris, rotarem cada setmana un grup, o assignarem diferents reptes orientant a cada grup cap a una insígnia diferent. Si no es decideixen, triarem a 4 - 5 xiquets/es que cada setmana faran els reptes relacionats amb les 4 insígnies:

→ Líder publicitari → Amic rescatista → Reciclador màster → Xef sostenible

**Veurem tots junts les accions incloses en cada insígnia.** (veure annexes)

#### EXPOSICIÓ D'ASOLIMENTS DE SUPERHEROIS

Per a obtenir les **medalles de Superherois Verds**, la sisena setmana serà **d'exposició d'assoliments**. Revisarem i puntuarem les experiències realitzades cada setmana **en el col·legi** (*pancartes, supervisió d'accions, racó verd, l'animació per a no malgastar aliments...*), el grup pot anar anotant en la fulla de Superherois el que va fer sota supervisió i verificació del monitor.

També **valorarem les accions de fora** (a casa, associacions, etc.) que ens compten i demostren (mitjançant un diari, fulla d'anotació, fotos... o qualsevol altra prova de les seues bones accions).



+ INFO EN ANNEXES

EL  MENJAR  
NO ES T  RA





- ✓ Motiva al grup perquè el prenguen com un joc
- ✓ Dona exemple amb les teues accions
- ✓ Repta'ls, repta't. A ser millor



### ACCIONS IMPRESCINDIBLES PER A REPTAR

- Pancartes o cartells per a exposar en menjador o col·legi
- Elements per al racó verd
- Animació i exemple de reducció de sobres d'aliments
- Implicació en accions de reducció de desaprofitament, aprofitament de recursos, reutilització de materials o productes que habitualment tirem.

En alguna insígnia trobarem dues opcions

- A) Aprofitament del menjar
- B) Accions sostenibles

Podem triar si volem centrar-nos només en la primera, en la segona o en les dues.



### QUÈ EXPOSAR L'ÚLTIMA SETMANA?

Repassem al costat del grup totes les accions **realitzades** dins del col·legi i del menjador:

-Revisarem tot el que s'ha fet cada setmana **en el menjador i en el col·legi**. Podem llegir les anotacions, veure les fotos o eixir a observar el racó, pancartes, neteja del pati, reducció en el termòmetre...

-Revisarem **l'agenda d'accions de fora** o el que s'haja emportat al col·legi en els dies anteriors: productes per a reutilitzar, propostes de receptes d'aprofitament, fotos de col·laboració en donacions

**ELS MONITORS TAMBÉ PODEN PORTAR INSÍGNIA!**

### REpte 1: LÍDER PUBLICITARI



Aconseguiràs aquesta insígnia quan dissenyes cartells o pancartes i les col·loquis en el col·legi i menjador, organitzes campanyes de sensibilització, poses papereres de reciclatge, comuniqués mitjançant cançons o teatres... fes circular informació entre companys i personal del centre educatiu. Plena el teu col·legi de pancartes i fes-te sentir!

### REpte 2: AMIC RESCATISTA

- A.** Guanyaràs aquesta insígnia si participes activament en el rescat d'aliments i t'assegures que es consumisquen. Per exemple, donant llaunes amb menjar recentment caducades, elaborant receptes en família amb elements comestibles que habitualment rebutgem (com la pell de taronja per a fer una compota o melmelada), etc.
- B.** Pots obtenir aquesta medalla quan realitzes i supervises accions de reducció de desaprofítament i sostenibilitat en el col·legi com: recollir els papers o desaprofítaments del pati i tirar-los a la seua paperera, apagar aixetes i llums quan no calga el seu ús, no deixar sobres de residus o menjar en la safata...

Anima a la resta a fer-lo amb tu i supervisa que la resta el va fent!



### REpte 3: RECICLADOR MÀSTER



Pots guanyar aquesta medalla quan:

- A.** Mostres accions de reducció de desaprofitaments alimentaris o reutilització de sobres: tirar els tovallons i restes de menjar en el contenidor d'orgànics, reciclar els envasos de iogurt i taps, utilitzar bosses reutilitzables per a portar l'esmorzar, evitar utilitzar embolcalls de més, etc. O inventar conserves d'aliments (els pots de cristall són bons per a això!).
- B.** Realitzes accions per a: REDUIR, REUTILITZAR I RECICLAR. Com fer servir botelles o borses de més d'un ús, tirar els desaprofitaments en el seu contenidor (paper, orgànic, inorgànic, vidre, plàstic), aprofitar materials com a cartó per a elaborar cartells o productes per al nostre racó verd...

### REpte 4: XEF SOSTENIBLE

Pots guanyar aquesta medalla quan demostres els teus coneixements de cultius d'aliments, compra de productes sostenibles i en mercats locals, compartisques maneres de cuinar per a aprofitar millor els aliments, etc. També quan realitzes accions d'aprofitament de menjar dins i fora del col·legi: llista de la compra per a comprar només el que consumiràs, mantenir els aliments ben conservats perquè no es posen dolents, aprofitar les sobres d'un menjar per a inventar una recepta i compartir-la amb els companys, plantar una planta o crear un hort amb els companys...

Mostra les teues receptes de cuinar per a aprofitar el menjar!



# PUNTS SUPERHEROIS VERDS

Per a obtenir la insígnia aconsegueix 5 PUNTS

- +2 acció
- +2 creació
- +1 coneixement
- +1 idea

## LÍDER PUBLICITARI



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## AMIC RESCATISTA



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## RECICLADOR MÀSTER



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## XEF SOSTENIBLE



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ACTIVITAT: Pesca d'aliments

#### Materials

- Pintures
- Caixes de cartó
- Productes de deixalla o del menjador



#### Objectius

- Fomentar el treball cooperatiu amb els xiquets i el col·legi.
- Implicar-nos en el reciclatge
- Reflexionar sobre la cura del medi ambient i el reciclatge



#### Adaptacions

Si tenim mitjans i és possible col·laboració del centre, podem fer un repte més gran amb altres xiquetes/es que no siguen de menjador, a manera de gimcana amb una piscina de boles i dins els "productes de deixalla" i muntar un circuit per a anar corrent a pescar els aliments i rescatar-los i tirar els altres als seus contenidors.



#### Descripció i metodologia

Aquesta activitat ens servirà per a **aprendre a distingir i separar els residus orgànics aprofitables** de la resta de desaprovitaments residuals en forma de joc.

Es pot realitzar amb retallades de revistes d'aliments, crear-ho a partir d'un treball manual amb cartó o aliments de material plàstic.

Abans de començar, explicarem que "algú" ha tirat tots els desaprovitaments del menjador a un mateix contenidor (la caixa que contindrà tot) incloent aliments que es poden aprofitar.

Deixarem preparada una caixa o recipient amb tots els productes "tirats" dins, i altres 3 caixes/contenidors de reciclatge. **Podem crear les nostres pròpies papereres de reciclatge: blau-paper i cartó, groc-envasos i plàstics, marró o gris-orgànics d'un sol ús, verd-vidre.**

En una caixa o recipient, que simularà un contenidor d'escombraries, s'introduiran aquests i altres objectes de deixalla (papers, trossos de plàstic, pells de fruita seca, etc.)

Per torns, els xiquets ficaran la seua mà en la caixa a cegues, per a "pescar-los". Quan hagen rescatat tots els aliments, un altre grup seleccionarà i separarà aquells que són aprofitables i no haurien d'haver anat a les escombraries. Els que siguen productes de deixalla els situarem en la seua paperera corresponent.

Després farem una reflexió i pensarem de quines formes es poden aprofitar els aliments orgànics rescatats.



# ACTIVITAT: Pesca d'aliments

## Com reciclar?



### ACTIVITAT: OCA de les 4R



#### Materials

- Joc de l'oca 4R
- Cartó / cartolina
- Tisores
- Cola
- Pintures



#### Objectius

- Motivar d'una forma més conscient a la reducció del desaprofitament.
- Implicar-nos activament en accions sostenibles.
- Ser conscients de les accions de desaprofitament què fem i ens falten per fer.
- Fomentar el joc en equip.



#### Descripció i metodologia

Aprendrem sobre les accions de sostenibilitat que fem en el nostre dia a dia, jugant a l'oca de les 4R

La dinàmica es treballarà en xicotets grups durant diversos dies. Podem allargar el joc durant tot el programa.

Es tracta d'un joc que funciona com la clàssica oca però enfocada a la sostenibilitat i estalvi de desaprofitament.

Si disposem del joc, podem utilitzar-lo, si no el crearem nosaltres mateixos.

1. Farem servir la plantilla del joc i la retallarem.
2. Pegarem sobre cartó per a donar-li consistència.
3. Per al dau, usarem la plantilla i farem un dau en 3D retallant i pegant les solapes.
4. Per a les fitxes farem servir taps de colors o qualsevol altre element de reciclatge.



# EL MENJAR NO ES TIRA



## Las 'R' del Consumo RESPONSABLE

Se juega con un dado, juegan dos o más jugadores con una ficha cada uno. Comienza la persona que se caiga se puede avanzar o por el contrario retroceder de la casilla en la que se caiga se puede avanzar o por el contrario retroceder y en algunas de ellas está indicada una penalización. Gana el juego la primera persona que llegue a la casilla 50 consiguiendo así SER RESPONSABLE construir ¡un mundo mejor!

- 2 Repite: "De R en R y tiro porque Reutilizo..." (pon un ejemplo de algo que reutilices para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 7)
- 3 No me gusta el pescado que me han puesto para cenar, lo dejo y se tira a la basura. Retrocede 2 casillas
- 5 CONTENEDOR VERDE: Nombra 2 objetos que recicles en este contenedor o pierde un turno
- 6 Me dejo la luz encendida de mi habitación. Pierde un turno
- 7 Repite: "De R en R y tiro porque Reparto..." (pon un ejemplo de cosas que compartes); Avanza hasta la próxima R (casilla 11)
- 8 Desenchufa el cargador cuando los aparatos electrónicos Avanza 2 casillas
- 11 Repite: "De R en R y tiro porque Reutilizo..." (pon un ejemplo de algo que reutilices para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 17)
- 12 CONTENEDOR GRIS: Nombra 2 objetos que recicles en este contenedor
- 15 Compras la ropa sin mirar la etiqueta ni preocuparte en qué condiciones se ha hecho. Retrocede 2 casillas
- 16 Piensas y haces una lista de los productos que vas a comprar antes de ir. Avanza 2 casillas
- 17 Repite: "De R en R y tiro porque Reciclo..." (pon un ejemplo de algo que recicles para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 34)

- 19 CONTENEDOR AZUL: Nombra 2 objetos que recicles en este contenedor o pierde un turno.
- 22 Te das un baño, con el derroche de agua que supone. Retrocede 2 casillas.
- 23 Consumes café/chocolate de Comercio Justo, apoyando a los productores. El humito del café recién hecho te hace subir hasta la casilla 46
- 25 Cierras el grifo mientras te lavas los dientes. Avanza 2 casillas
- 26 CONTENEDOR AMARILLO: Nombra 2 objetos que recicles en este contenedor o pierde un turno.
- 28 Utilizas el coche para todo. Retrocede 1 casilla
- 31 Reutilizas la ropa de tu familia o amistades. Avanza 1 casilla
- 34 Repite: "De R en R y tiro porque Reduzco..." (pon un ejemplo de alguna compra que hayas reducido para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 38)
- 35 Vas al colegio en transporte público. Avanza 2 casillas
- 38 Repite: "De R en R y tiro porque Reciclo..." (pon un ejemplo de algo que recicles para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 43)
- 40 Comes comida prefabricada basura en lugar de comida saludable con nutrientes. Retrocede 1 casilla
- 43 Repite: "De R en R y tiro porque Reduzco..." (pon un ejemplo de algo que reutilices para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 48)
- 45 Te cambias de móvil cuando el antiguo todavía funciona está bien. Retrocede 15 casillas
- 48 Repite: "De R en R y tiro porque Reparto..." (pon un ejemplo de algo que compartes para avanzar); Avanza hasta la próxima R (casilla 50)
- 49 Te compras mucha ropa, la mitad luego ni te la pones. Retrocede 5 casillas

SIGUIENDO LAS R DEL CONSUMO RESPONSABLE, HAS CONSEGUIDO LOGRAR UN MUNDO MEJOR PARA TODOS Y TODAS. ¡ENHORABUENA!



### ACTIVITAT: Camí de les Paraules



#### Materials

- Joc "Muntanya de paraules" i preguntes
- Cartó / cartolina
- Tisores
- Cola
- Pintures
- Campana, maraca



#### Objectius

- Ser conscients de les accions de desapropiament que fem i ens falten per fer.
- Fomentar el joc en equip.



#### Adaptacions

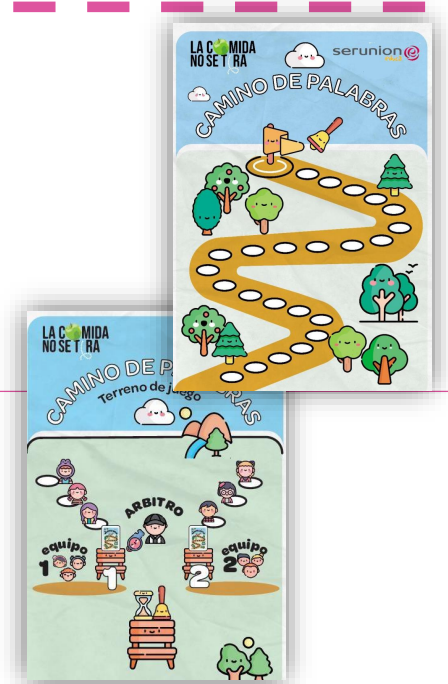
Si els grups són xicotets, no hi haurà eliminació en les errades, solament no s'anotaran els punts. Per als xiquets més menuts podem formular preguntes més senzilles, adaptades a l'edat. Es poden crear noves preguntes per a jugar més vegades.



#### Descripció i metodologia

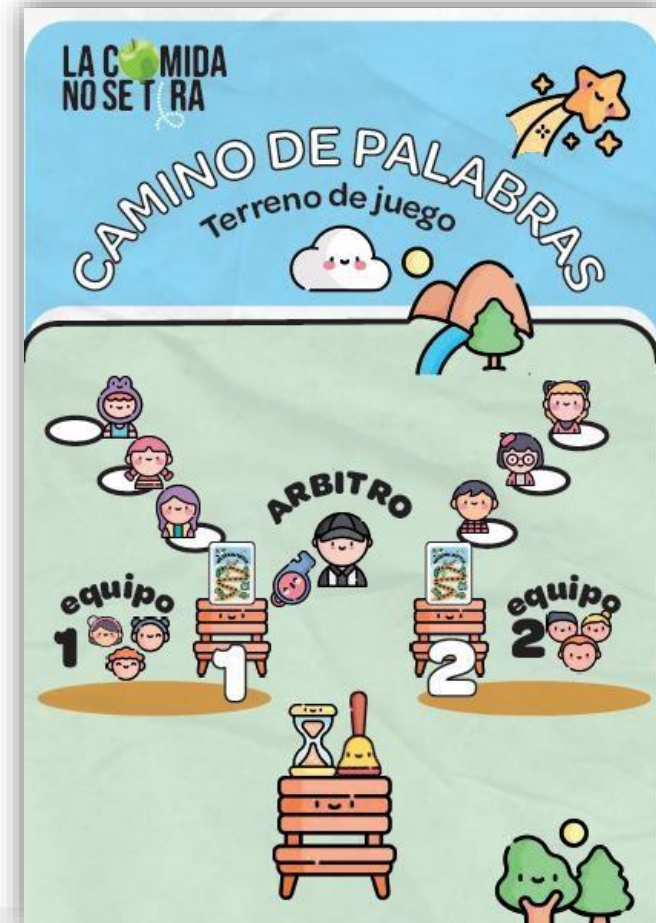
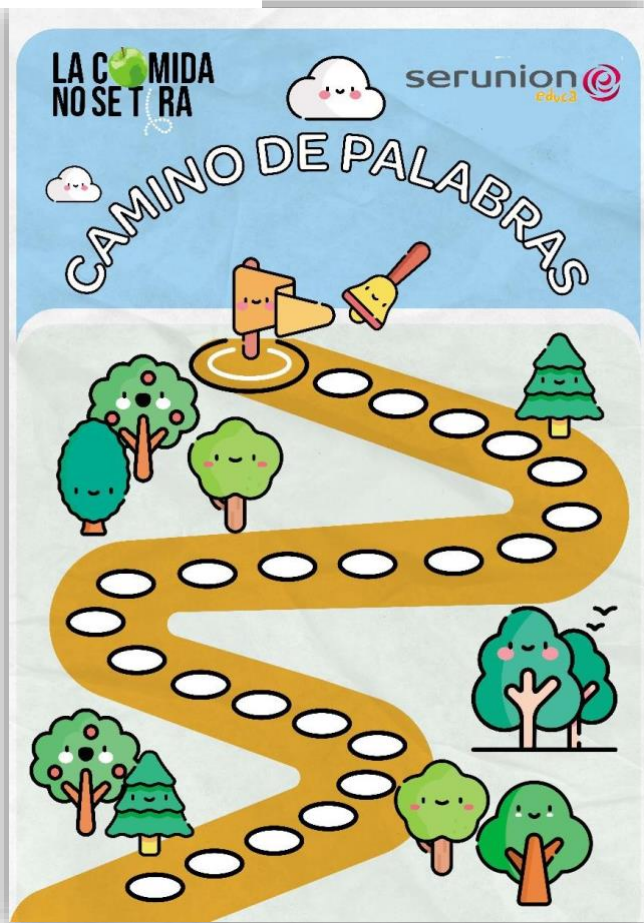
**Coneixes el joc de "Pasapalabra"? Amb "Camí de les Paraules" tindrem un joc utilitzant el mateix mètode que en el famós programa "Pasapalabra" i tota la temàtica serà entorn de l'aprofitament de menjar, estalvi de desapropiament, accions verdes i la sostenibilitat**

**Igual que en l'oca, es treballarà en petits grups durant diversos dies. Podem allargar el joc durant tot el programa.**



#### COM JUGAR?

1. Farem dos equips, d'almenys tres jugadors cadascun i seleccionarem un àrbitre, pot ser el monitor o un xiquet/a. Cada equip estarà darrere d'una taula fent una fila. Sobre la taula hi haurà una "campana" o una "maraca reciclada".
2. Per a fer la maraca simplement agafarem una botella i l'omplirem d'arròs o llegums. Podem decorar-la perquè quede més vistosa.
3. Tindrem dos panells de joc. Una opció és pegar-los sobre la paret/pissarra, una altra és posar-ho sobre la taula de cada equip.
4. Comencem a jugar! L'àrbitre dirà una lletra i llegirà la pregunta o descripció corresponent. El primer jugador que ho sàpiga farà sonar la maraca/campana que estarà en mans de l'àrbitre. Si encerta, l'equip avançarà la seua fitxa o marcarem sobre el panell, l'encert. Doncs, s'anirà al final de la fila i passarà el seu company. Si falla quedarà eliminat.
5. Per a guanyar: ho aconseguirà qui abans arribe a la meta després de completar totes les lletres o si l'equip contrari queda eliminat, ja siga per cometre més de 5 fallades o per quedar-se sense jugadors.



### ACTIVITAT FINAL: Mesurament de desperdici i evaluació



#### Materials

- Bàscula
- Borses
- 3 Papereres, caixes o recipients
- Fulla de mesurament
- Informació del projecte



#### Descripció i metodologia

La setmana última, valorarem amb tots els xiquets del menjador què han après i observant els resultats obtinguts, reflexionarem sobre el nostre assoliment de reducció del desaprofítament. Podem fer un **decàleg amb totes les idees** →



#### COM MESURAREM EL DESAPROFITAMENT?



1º 2º Postre

De la mateixa manera que realitzem el primer pesatge. (veure activitat inicial)

Recorda mantenir el mateix grup de participants que van pesar la setmana d'inici i fixa't en la coincidència del menú.

Tornarem a anotar en la fulla de registre el menú del dia, els kg per plat i els kg totals.

Al final hi haurà un únic valor de quilos de desaprofítament per cada dia, tant de la primera setmana com d'aquesta última.

Per a saber el valor total de la setmana 1 i de la setmana 7, prendrem cada fulla per separada i sumarem els quilos de cada dia i el resultat el dividirem entre els 5 dies per a obtenir un únic valor setmanal.

Per a aconseguir el desaprofítament de mitjana per xiquet/a, al seu torn dividirem el resultat entre el nombre de comensals participants.

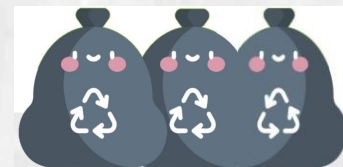
Repetirem el mateix compte amb la fulla d'aquesta última setmana  
**SI HEM ACONSEGUIT ELS NOSTRES OBJECTIUS, EL NÚMERO HI HAURIA DE SER UN POC MENOR EN LA SEGONA FULLA!**

<b>TOTAL KILOS POR SEMANA</b> (suma L+M+X+J+V)	<input type="text"/>
<b>TOTAL KILOS POR ALUMNO/A</b> total kilos por semana media comensales	<input type="text"/>

Exemple compte setmanal:  
 0,250kg + 0,530kg +  
 0,120kg + 0,180kg +  
 0,480kg =  
 1,560kg  
 1,560kg / 5 dies = 0,312 kg  
 0,312kg / 30 xiquets =  
 0,0104kg =  
 104 grams diari per comensal



## MESURAMENT DE DESAPROFITAMENTS DEL MENJADOR



COL·LEGI:

POBLACIÓ:

DATA DEL MESURAMENT:

CURS:

### DILLUNS

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:



Kg:

### DIMARTS

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:



Kg:

### DIMECRES

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:



Kg:

### DIJOUS

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:



Kg:

### DIVENDRES

1r PLAT:

2n PLAT:

POSTRE:



Kg:



TOTAL KG  
PER SETMANA

SUMA DL+ DM + DC + DJ + DV

TOTAL KG  
PER ALUMNE/A

TOTAL KG PER SETMANA  
MITJANA DE COMENSALS



## BLOC 5: CAMPANYES I REPTES

A mesura que avança el programa, llançarem reptes i campanyes de conscienciació a través de:

- Les accions dels SUPERHEROIS VERDS
- LA WEB DE SERUNION I DEL COL·LEGI
- LES XARXES SOCIALS



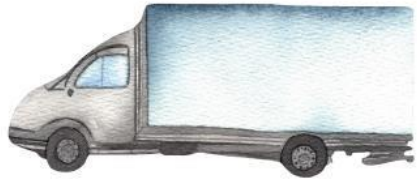
PER A SABER  
MÉS





**Realment  
fa falta  
produir  
tanta  
quantitat  
de menjar?**

El denominat "**Índex de desaprofitament dels aliments 2021**"  
exposa una xifra aterridora: l'any 2019, va haver-hi **931 milions  
de tones d'aliments malgastats**. Això suggereix que el 17% de la  
producció total d'aliments en el món va anar a parar al fem.



**40 Camions de  
Menjar**

**Una muntanya de  
menjar tan alt com la  
torre Eiffel**



Al llarg  
de l'any  
tirem  
tant  
de menjar  
com ...

LA C MIDA  
NO SE T RA

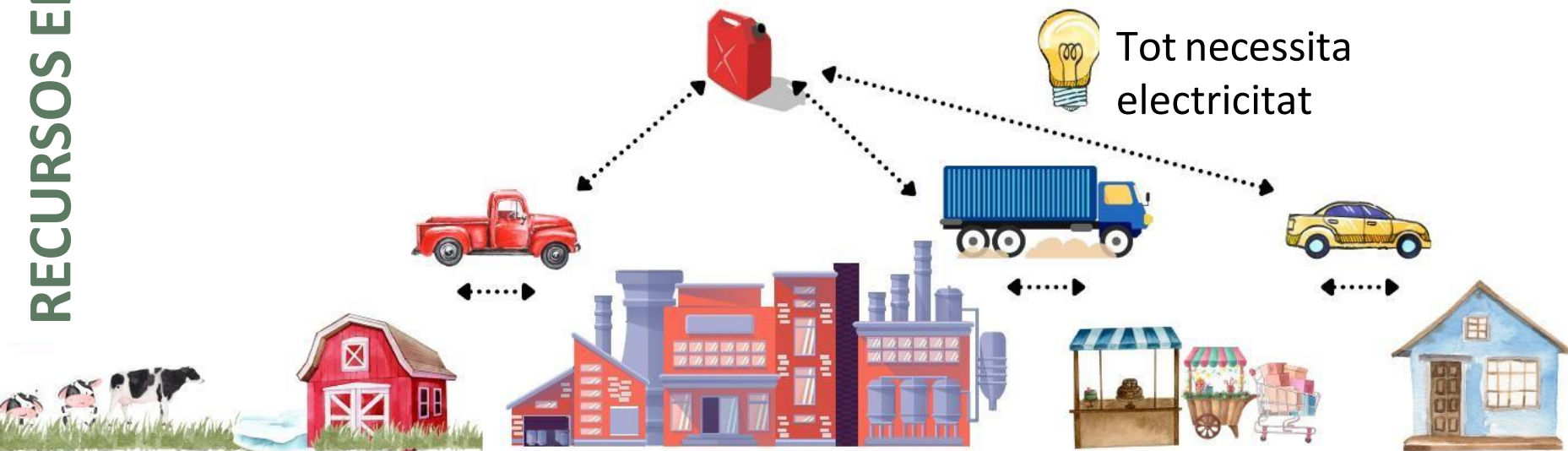
serunion  
educa



ELS ALIMENTS QUE MÉS CONTAMINEN SÓN:

- ELS LACTIS
- LA CARN
- ELS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS (AQUELLS QUE ES PRODUEIXEN DE MANERA INDUSTRIAL I VAN ASSEMBLATS)

LA C MIDA  
NO SET RA



El consum de la carn, lactis i menjar ultraprocessat implica:

- Sòl
- Aigua
- Menjar
- Gestionar excrements
- Desforestar per al cultiu de pinsos
- Transport de mercaderies
- Processat en la indústria
- Transport a les grans superfícies
- Despesa energètica de tot el procés
- Transport a les llars

**La ramaderia  
per si  
mateixa  
emet tants  
gasos  
d'efecte  
d'hivernacle  
com el  
transport  
mundial**



LA C MIDA  
NO SET RA

Al nostre país, cada persona emet de mitjana 1.130,70 quilos de CO<sub>2</sub> equivalents cada any segons el consum actual d'aliments d'origen animal.

Aquestes emissions són les mateixes que es produeixen per recórrer 10.000 km en un cotxe de gasolina.

## Quant tarden a degradar-se els residus en la mar?



HI HA DOS PROBLEMES AMB EL PLÀSTIC, UN D'ELLS ÉS AQUEST...

LA CANTONADA  
NO SE TIRA

- Eliminem els utensilis d'un sol ús
- Comprar aliments sense envasar
- Compra a granel
- Reutilitzar bosses velles o bé usar bosses de tela.

MANERES DE  
REDUIR L'ÚS  
D'ENVASOS DE  
PLÀSTIC

LA C MIDA  
NO SET RA





**Sabies  
que ...?**

- LA GRAN MAJORIA DELS ALIMENTS HAN RECORREGUT MÉS DE 5.000 KM DE MITJANA ABANS D'ARRIBAR A LA NOSTRA TAULA.
- I EN TAN SOLS UN ANY, DURANT ELS SEUS VIATGES TRANSCONTINENTALS, EMETEN GAIREBÉ 5 MILIONS DE TONES DE CO<sub>2</sub>, CONTRIBUTINT DE MANERA DECISIVA AL CANVI CLIMÀTIC.

LA C MIDA  
NO SE T RA

# Cosa que podria reduir-se gràcies a ...

LA COMPRA LOCAL I DE KM 0



LA COMPRA  
LOCAL I  
DE KM 0  
AJUDA A  
COMBATRE EL  
CANVI  
CLIMÀTIC,  
A MENJAR MÉS  
VARIAT I  
AJUDAR AI  
DESENVOLU-  
PAMENT DE  
L'ECONOMIA  
LOCAL

# Beneficis de la compra local

Es redueix la contaminació → es cuida el medi ambient i es dóna suport a la sostenibilitat.

Economia més justa → evitant abusos i respectant els drets dels productors.

OKAY

Una alimentació més equilibrada, sana i saludable.

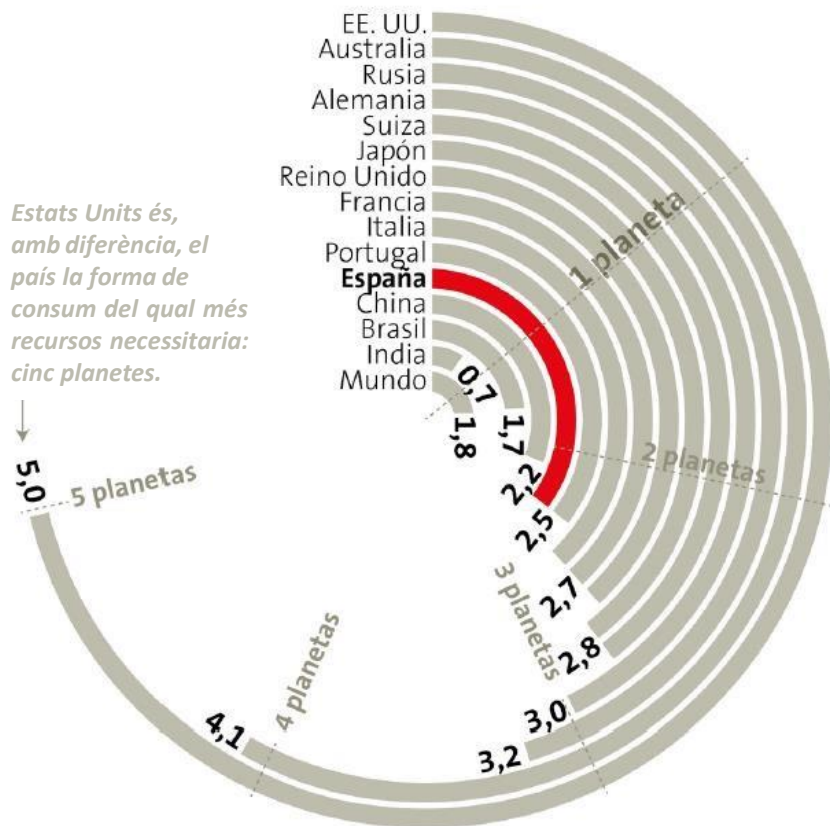
Productes de proximitat → saborosos i mantenen intactes els seus valors nutricionals.

S'afavoreix l'economia, l'agricultura, la ramaderia i la gastronomia local.

LA CANTINA  
NO SET RA

serunion  
educà

# QUANTS PLANETES NECESSITEM PERQUÈ LA POBLACIÓ VISCA COM...



Fuente: Earth Overshoot Day, Global Footprint Network

LA C MIDA  
NO SE T RA

QUANTS  
PLANETES  
NECESSITEM SI  
VOLEM  
CONTINUAR  
VIVINT COM  
HO FEM?

serunion  
educa



# CONTINGUTS DIGITALS

**10 claus per a reduir el desaprofitament alimentari en situacions quotidianes:** a casa, en la compra, en el restaurant; etc.



<https://www.youtube.com/watch?v=ulKE8SkBp-o&feature=youtu.be>



[https://www.youtube.com/watch?v=Gv\\_4qGrtyZc](https://www.youtube.com/watch?v=Gv_4qGrtyZc)



<https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM>

Vídeo de la FAO sobre les conseqüències per al medi ambient del desaprofitament d'aliments.

Propostes de reducció basades en **3R: Reduir, Reutilitzar i Reciclar.**

- ELS CONSELLS NUTRICIONALS -

EL  MENJAR  
NO ES T  RA



Instituto del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente



# EL MENJAR NO ES TIRA

Andrea i Ignacio són nutricionistes de Serunion, la seua funció és supervisar que els menús dels nostres col·legis s'adapten a les necessitats dels nostres xicotets comensals, i avui ens porten divertits consells per a aprendre més sobre com evitar el desaprofitament dels aliments mantingut una adequada alimentació.



Mira el vídeo!

Parla amb els  
teus companys!!

Diverteix-te amb les  
nostres propostes!

# EL MENJAR NO ES TIRA

## UNEIX-TE AL NOSTRE REPTE!

### A ESPANYA

77%  
MILLIONS DE  
TONES DE MENJAR ES  
MALGASTA  
CADA ANY

40%  
DE TOT EL MENJAR  
QUE ES TIRA AL FEM,  
PROVÉ DEL CONSUM  
EN LA LLAR

76  
QUILOGRAMS DE MENJAR TIRA  
A L'ANY AL FEM  
CADA LLAR



Desaprofitament alimentari!



Siguem sostenibles!



Posa't en moviment!





### Materials

- Projector/Ordinador/pantalla
- Vídeo 1. Desaprofitament alimentari
- Paper
- Colors



### Objectius

- Reflexionar sobre com malgastem els aliments alimentaris de les sobres de menjar diari.
- Crear un pensament crític sobre les nostres accions diàries.
- Crear noves receptes amb creativitat.



### Evaluació

- Observació dels participants
- S'han involucrat?
- L'activitat ha complert els objectius proposats?



### Descripció i metodologia

Motivarem un debat entre tots amb la següent pregunta per a escoltar les experiències de cadascun dels participants.

- Quin menjar va al fem de la teua casa?
- Què fem quan sobra un poc de menjar?
- Es podria fer alguna cosa amb aquests aliments?

### Receptari reciclat!

Després de veure el vídeo dels nostres nutricionistes, crea una recepta amb alguns elements de la nostra alimentació que normalment són rebutjats.

Per exemple, amb les pells dels cítrics podem fer infusions. Se t'ocorren altres receptes?

Completa la teua recepta i creiem un receptari reciclat.

Comensals:

Dificultat ○○○○○

Valoració ☆☆☆☆☆



Notes:

Recepta:

Ingredients:

Elaboració:





### Materials

- Catàlegs d'aliments
- Cola
- Tisores
- Pintures



### Objectius

- Conscienciar sobre la importància de reduir el plàstic dels envasos dels aliments



### Evaluació

- Observació dels participants
- S'han involucrat?
- L'activitat ha complert els objectius proposats?



### Descripció i metodologia

T'has fixat en tots els elements plàstics que tenen els productes que comprem en el mercat.

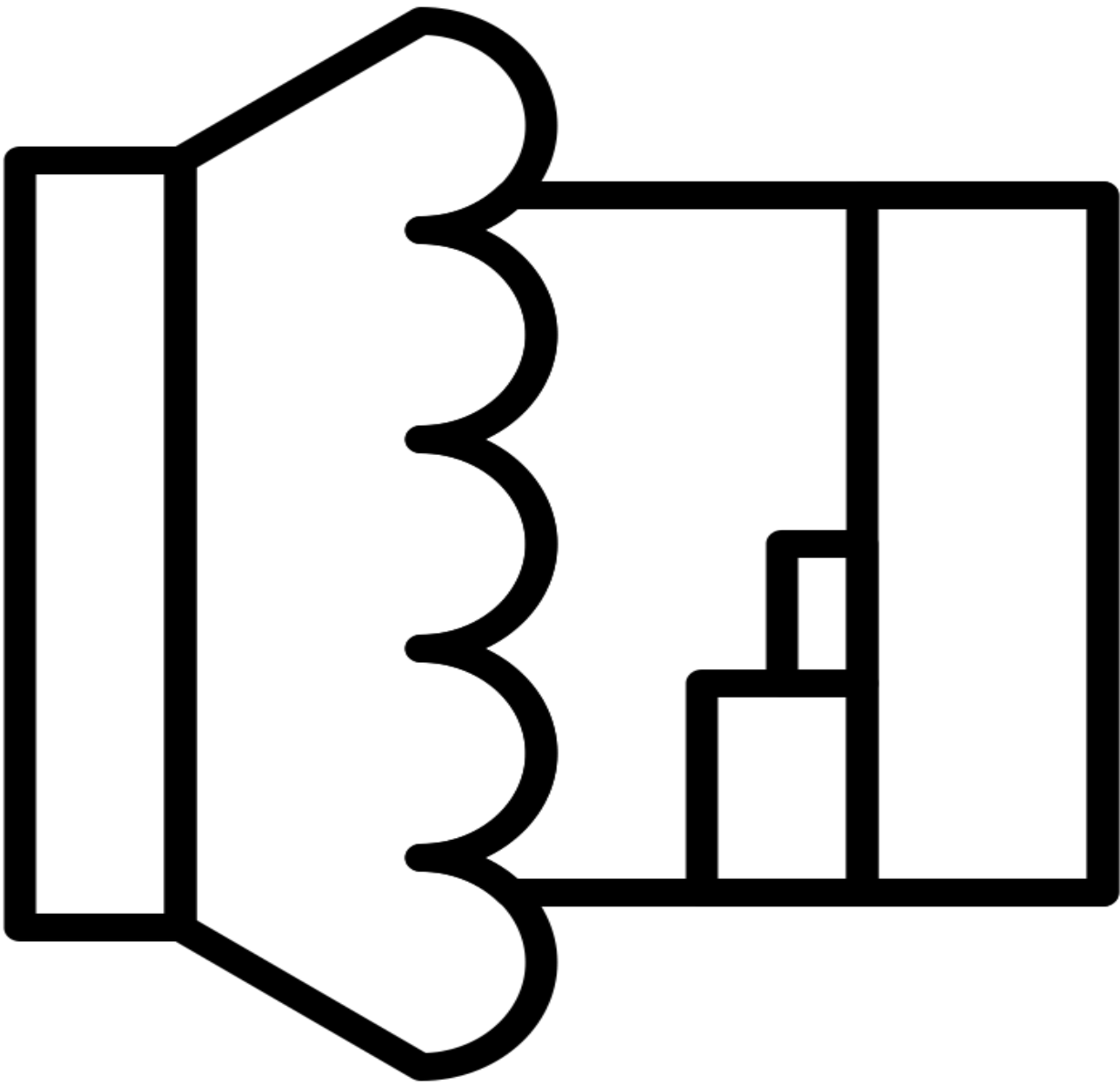
- **Com es presenten les fruites en els grans supermercats?**
- **Pensa en el teu producte preferit, quants elements de cartó o plàstic tenen?**

### UN MERCAT SENSE PLÀSTIC!

Després de veure el vídeo dels nostres nutricionistes Imaginen un mercat en el qual no hi ha productes de plàstic ni altres envasos que són rebutjats. Com seria?

Dibuixa un mercat sostenible lliure de desaprofitaments.

**EL**  **OMENJAR**  
**NO ES T**  **RA**





## Idees en família!



### MATERIALS

Una camisa vella de xic  
Tisores  
Fil

### REALITZACIÓ

Tallar una mànega de la camisa com s'indica a la foto.

Col·locar la costura en el centre i retallar en forma lleugerament corba.

Unir amb agulles, cosir, donar-li la volta i planxar.

Tala una tira llarga d'uns 5x75cm de la part baixa de la camisa, doblegar, planxar i cosir.

Unir la tira al puny de la camisa pels dos costats fent un repunt en aspa.





### Materials

- Plantilla cega plat saludable
- Llapis



### Objectius

- Dur a terme una activitat física alhora que aprenem les característiques del plat saludable.



### Evaluació

- Observació dels participants
- S'han involucrat?
- L'activitat ha complert els objectius proposats??



### Descripció i metodologia

Després de veure el vídeo i aprendre les característiques del plat saludable et convidem a fer la següent activitat

### CORRENT AI PLAT SALUDABLE!

- Dividim al grup en dos o diversos subgrups.
- A un costat del camp es col·locarà el grup en fila i a l'altre costat tindran una plantilla cega del plat saludable cadascun.
- Durant un minut de temps, un a un. Els participants hauran de córrer cap al seu plat saludable i anotar un aliment o un plat en la part que corresponga, en finalitzar el temps no es podran afegir més elements.
- Per cada plat o aliment diferent sumaran 2 punts, per cadascun repetit 1 punt. Guanya l'equip que més punts aconseguisca.