



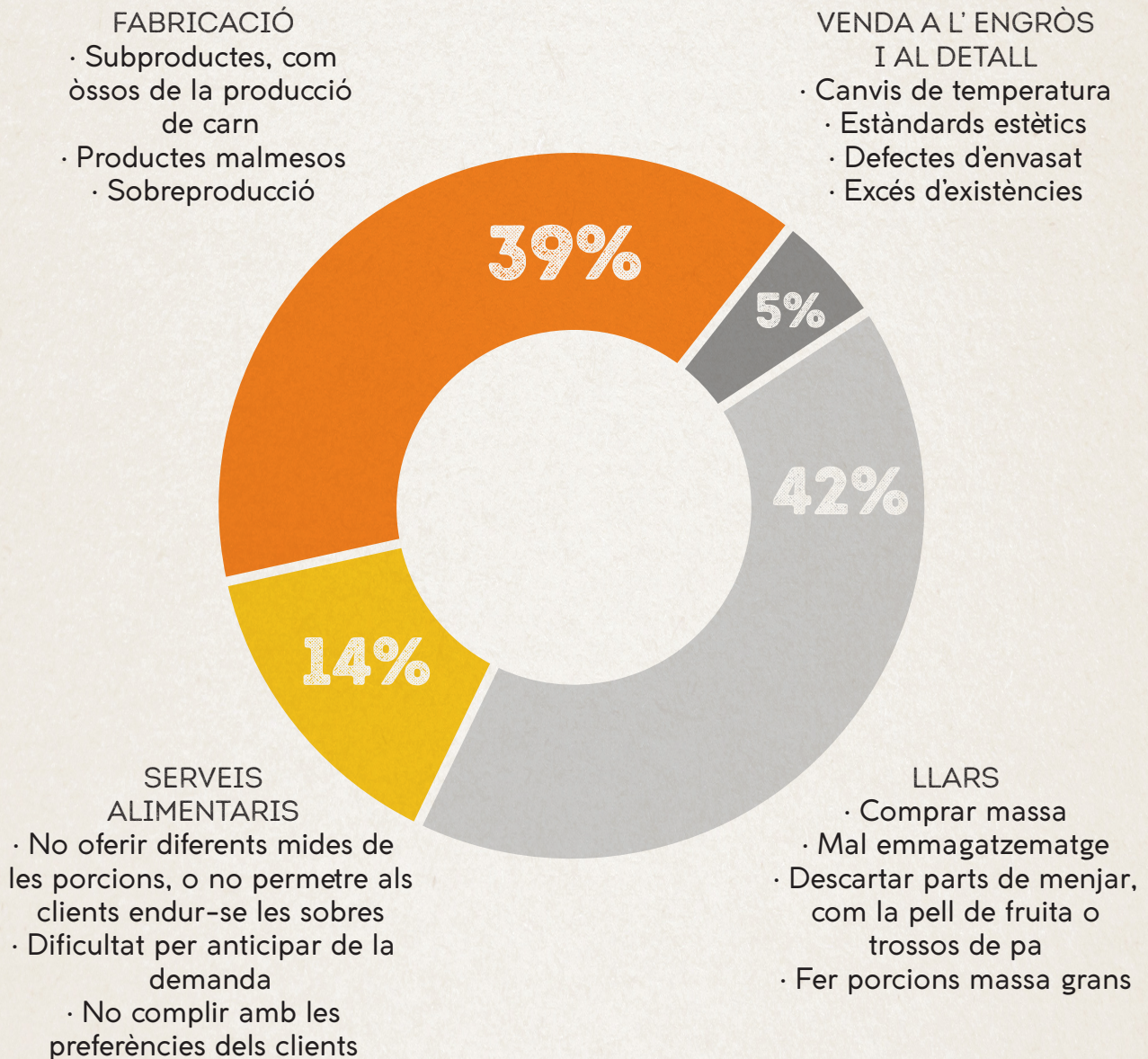
MALBARATAMENT ALIMENTARI

MÒDUL 03

Sabíen que una tercera part dels aliments que es produeixen mundialment es malbaraten?

Sabíen que si redueixen els residus alimentaris, podran arribar a estalviar gairabé 600€ per any i llar?

REPRESENTACIÓ DELS PERCENTATGES DE MALBARATAMENT DELS ALIMENS SEGONS SECTORS



QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

El malbaratament alimentari fa referència al menjar destinat al consum que rebutgem durant tot el circuit alimentari i que hauríem pogut prevenir o bé aprofitar ja que els aliments encara mantenen el seu valor nutricional. Es pot classificar en dues categories:

- Quan es perd menjar durant la fase de producció.
- Quan es perd durant la fase de consum.

QUINS PROBLEMAS SUPOSA AQUEST FET?

- El malbaratament és també una pèrdua substancial d'altres recursos: terra, aigua, energia i mà d'obra.
- Impacte del malbaratament alimentari en el medi ambient. Abans d'arribar al plat, el menjar s'ha de reproduir, processar, envasar, transportar i distribuir. Cada etapa utilitza recursos i genera més residus i contaminació.
- Conflictes ètics. Avui en dia una tercera part de la població mundial pateix fam o no té accés regular a aliments segurs, nutritius i suficients.
- La capacitat de percebre com a recurs valuós per si mateixos els aliments. A l'actual societat de consum li costa fer l'exercici de valorar quin cost econòmic, ètic, social i mediambiental implica provocar la producció, la venda i la compra.

QUE PODEM FER DISMINUR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

A CASA

1. MENGEU MÉS LLEGUMS I VERDURA

Les carns tenen més impacte de la petjada de carboni i canvi climàtic i usen més recursos. Tracteu de consumir una vegada per setmana un menjar a base de llegums o cereals locals i "antics" com el blat xeixa.

2. COMPREU NOMÉS EL QUE NECESSITEU.

Prepareu una llista de la compra i eviteu les compres impulsives. No sols malgastareu menys aliments... també estalviareu diners

3. TRIEU FRUITES I HORTALISSES LLETGES.

No jutgeu els aliments per la seva aparença, utilitzeu per exemple la fruita madura per preparacions com a batuts.

4. EMMAGATZEMEU ELS ALIMENTS AMB SENSATESA.

Passeu els productes més antics a la part de davant de l'armari o el frigorífic i col·loqueu els nous en la part posterior.

5. ENTENEU L'ETIQUETATGE DELS ALIMENTS.

"Caducitat" i "Consum preferent", no son sinònims.

6. VALOREU LES SOBRES.

Si no es menja tot el que prepara, congeleu-ho per a més endavant o utilitzeu les sobres com a ingredient d'un altre menjar.

7. FEU ÚS DELS ALIMENTS MALGASTATS.

Es pot fer compost com a solució.

8. FEU COSTAT ALS PRODUCTORS D'ALIMENTS LOCALS

Compreu productes locals, doneu suport a agricultors familiars i petites empreses de la comunitat, així contribuïu a la lluita contra la contaminació i reduïu les distàncies que recorren els camions i altres vehicles en el repartiment

9. MANTINGUEU A FLOTACIÓ LES POBLACIONS DE PEIXOS.

Consumiu espècies de peixos que abundin més, com el verat o l'àreng, abans que unes altres que corren perill de sobreexplotació, com el bacallà o la tonyina. Compreu peix que s'ha capturat o criat de manera sostenible, com a peix proveït d'etiqueta o certificat ecològic.

10. MANTINGUEU NETS ELS SÒLS I L'AIGUA.

Articles com a piles, pintura, telèfons mòbils, medicaments, productes químics, fertilitzants, pneumàtics o cartutxos de tinta poden filtrar-se en els nostres sòls i el nostre subministrament d'aigua perjudicant els recursos naturals amb els quals es produeixen els nostres aliments.

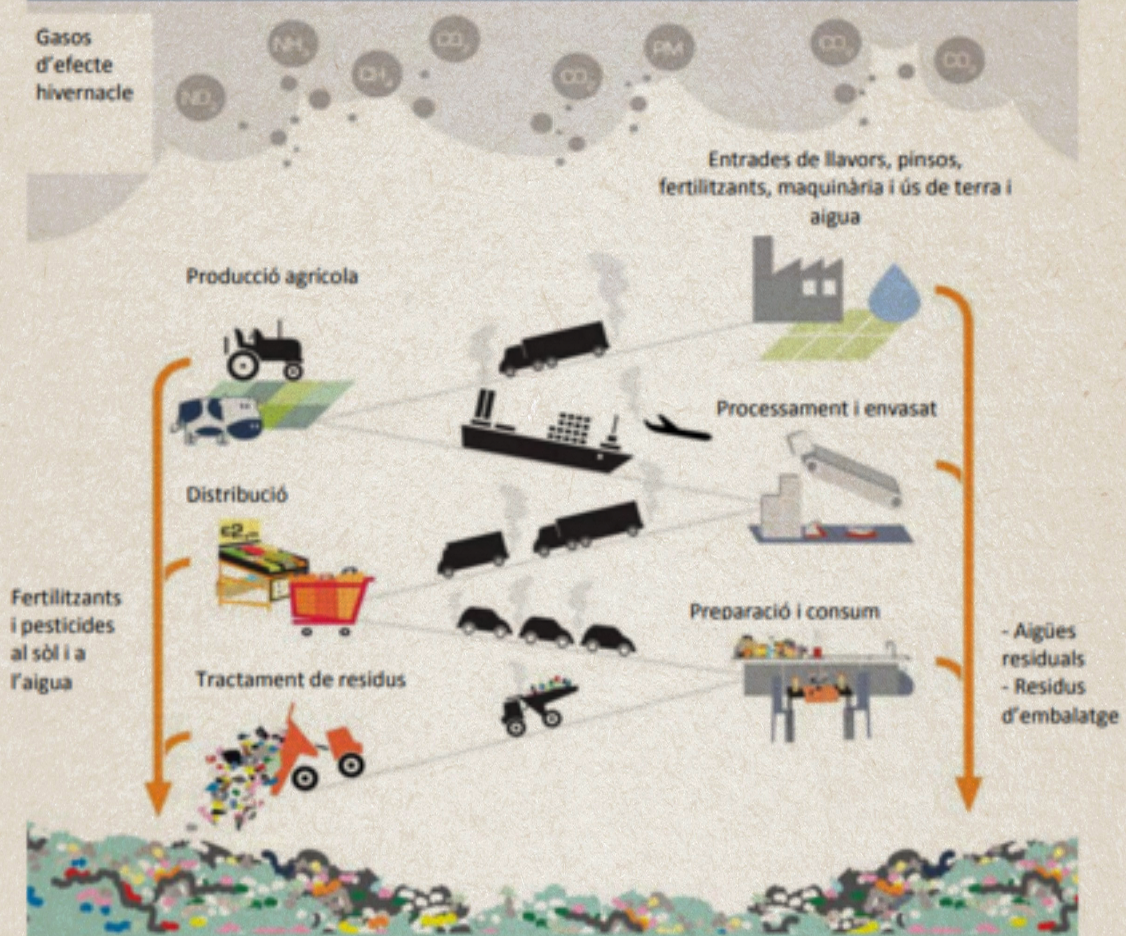
11. COMPARTIGUEU, CUIDEU.

Doneu els aliments que d'una altra manera malgastareu. Mitjançant aplicacions els veïns podeu connectar entre vosaltres i amb empreses locals perquè pugueu compartir els excedents d'aliments i no els tireu a les escombraries.

12. APLIQUEU MESURES DE PREVENCIÓ EN LES ETAPES DE MANUFACTURA/PRODUCCIÓ, VENDA AL DETALL I CONSUM DOMÈSTIC I EN SERVEIS DE RESTAURACIÓ

Com impacta en el medi ambient el menjar que comprem, mengem o no mengem?

Abans d'arribar als nostres plats, el menjar s'ha de produir, processar, envasar, transportar i distribuir. Cada etapa utilitza recursos i genera més residus i contaminació.



A Europa, la producció agrícola de menjar, fibres i combustible comporta:

90 %

d'emissions d'amoníac (NH_3),
impactant amb la qualitat de l'aire

50-80 %

de càrrega de nitrogen en aigua
dolça, afectant la qualitat de l'aigua

10 %

d'emissions de gas d'efecte hivernacle,
contribuint al canvi climàtic

Impacte mediambiental, pàgina web de l'Agència Europea del Medi Ambient

AL MENJADOR ESCOLAR

1. MENJADA DESPRÉS DE JUGAR.

Alguns estudis mostren que si els alumnes dinen després d'haver anat al pati (a jugar, córrer, saltar...) mengen millor el dinar, i es produeix menys malbaratament alimentari.

2. PLAT NO SAFATA.

Permet als alumnes ajustar la ració del segon plat a la gana que tenen després d'haver menjat el primer.

3. EL PA, AMB MESURA.

Opcionalment perquè no acabi al plat.

4. AMB LA FRUITA FEU-HO FÀCIL.

Oferiu peces de diferents grandària en funció de l' infant i la seva gana

5. L' AIGUA

Aboqueu l' aigua abans d' entrar els nens al menjador. Torneu a posar quan ens demandin.

6. ACOMPANYAMENT VARIAT.

Afovarireu que no quedi res al plat: samfaina, arròs, enciam, patata o verdures al forn o a la planxa, puré de patata...

7. SER CONSCIENTS DEL QUÈ MENGEU.

A l'hora de servir el menjar, recordeu als nens i nenes de servir-se o demanar que els serveixin el que creguin que menjaran. Recordeu que si es queden amb gana, poden repetir.

8. A POC A POC, I BONA LLETRA .

Deixeu als alumnes més temps per dinar.

9. MASUREU EL MALBARATAMENT.

Reciclant les deixalles els nens seran conscients del menjar malbaratat.

10. L'EQUIP DE MONITORS/ES, UNA PEÇA CLAU.

CONSCIENCIEU ELS MONITORS/ES DEL SEU PAPER EN TRANSMETRE ALS INFANTS el valor dels aliments i aboqueu a construir una cultura anti-malbaratament alimentari.

11. PROVEÏDORS.

Feu una bona gestió de les compres i del magatzem a l' hora d' elaborar el menú.

12. ALIMENTS SOSTENIBLES

Aposteu per aliments frescos, locals i proximitat, produït sota criteris agroecològics i adquirits mitjançant circuits curts de comercialització.

13. MENÚ

Feu un mostreig de tot el menú, al llarg de tot un cicle. Al manco dos cops a llarg del curs escolar. Traieu conclusions sobre cadascun dels plats i les combinacions entre primers i segons i detecteu punts crítics evitables generadors de malbaratament alimentari.

14. AVALUCIÓ DEL MENÚ PER PART DELS ALUMNES (DIÀRIAMENT).

Traieu conclusions sobre si les sobres de menjar estan més relacionades amb l'acceptació dels plats o bé amb racions excessives.

AUTOCOMPOSTATGE I COMPOSTATGE COMUNITARI

*Compostar no és complicat, però requereix una certa experiència,
i no tots els trucs es poden aprendre en un díptic.*

A QUÉ ES EL COMPOST?

Compostar és barrejar i remenar materials. El compost és un procés de transformació natural que transforma els residus naturals (com els que podem produir a l'hora de preparar un dinar) en un adob amb molts nutrients.

COM I A ON PODEM FER COMPOST?

Per poder arribar a assolir una cultura d'aprofitament de tots els residus orgànics que generem, és indispensable una involucració a part de la societat en general, sobretot dels estaments públics.

A les ciutats:

- Ubicant un lloc adequat de fàcil accés "contenedor de compost", "caixes de compostatge", que s'han de situar per sobre del nivell de l'herba o el sòl per al drenatge, protegint l'àrea circumdants per evitar que s'enfangui amb el trànsit de vianants.
- Instal·lacions més grans amb major capacitat accessibles per a la maquinària, on puguin dipositar els residus.
- Distribució de díptics i fulles informatius, col·locació de pantalles informatives ...
- Subvencions pel compostatge.
- Organitzar Programes divulgatius a les escoles.
- Organitzar Programes de compostatge.

- Reducció de la taxa d' escombraries per als ciutadans que participin en aquest programa de compostatge domèstic o comunitari.
- Dedicar personal a la promoció del compostatge.
- Implicar i motivar sectors de la societat civil i voluntaris.

A les escoles:

- Lloc adequat de fàcil accés. Primordialment als "horts escolars".
- Fer setmanes ecoambientals.
- Realitzar xerrades sobre "malbaratament i solucions".

QUÈ SÍ ... QUÈ NO!!!! (PEL COMPOSTATGE)



Pells de patata
 Pells i restes de cítrics, fruites i verdures
 Bossetes de té, infusions
 Closques d' ou
 Cafè molt, filtres de paper de cafè
 Restes d' aliments i pa
 Closques de fruits secs
 Males herbes i gespa tallada
 Escapçadures de fusta
 Flors pansides
 Fems animals herbívors
 Fulles



Ossos i restes d' animals
 Metalls, llaunes
 Sòl i terra
 Plàstics
 Cendres
 Excrements de gats i gossos
 Bolquers d' un sol ús
 Salses, greixos i olis..

BIBLIOGRAFIA

<http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/malbaratament-alimentari/que-es/>
http://residus.gencat.cat/web/content/home/ambits_dactuacio/prevencio/setmana_europea_prevencio_de_residus/dies_tematicas/dia_malbaratament/El-malbaratament-alimentari-i-el-seu-impacte.pdf
<https://www.eea.europa.eu/signals/signals-2014/articles/from-production-to-waste-food-system>
<https://www.irta.cat/ca/un-estudi-del-creda-aconsegueix-reduir-en-un-terc-el-malbaratament-alimentari-als-menjadors-escolars/>
<http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1310221/>

Compost

<https://residus.conselldeivissa.es/ca-es/Activitats/taller-de-compostatge>
<https://amicsdelaterraivissa.org/wp-content/uploads/2019/08/guia-de-compost.pdf>
http://residus.gencat.cat/web/content/home/ambits_dactuacio/prevencio/setmana_europea_prevencio_de_residus/dies_tematicas/dia_malbaratament/El-malbaratament-alimentari-i-el-seu-impacte.pdf



Eivissa
AL
PLAT