



Activitats de sensibilització

#elmenjarnoesllença



espigoladors

Preàmbul

«El menjar no es llença», aquesta és la frase amb la que moltes hem crescut. Quantes vegades l'hem sentit?... Milions de vegades i seguim llençant menjar.

T'imagines sentir infants dir a les seves famílies que el “menjar no es llença”?



T'imagines un producte alimentari creat sota els criteris de l'economia circular i que sigui el millor que has tastat?



T'imagines joves proposar noves mesures contra el malbaratament d'aliments als establiments i comerços del seu barri?



... o infants plantejant activitats d'aprofitament d'aliments al pati o al menjador de l'escola?

I si... d'un problema que suposa un escàndol global naixessin solucions escandalosament impactants?

I si... poguéssim aportar els ingredients per cultivar un món més sostenible?

Si creus que mirar el món al revés té impacte, segueix llegint.

Malbaratament alimentari

Un repte social de grans magnituds

- **Què es?** El malbaratament alimentari són els aliments que es llencen tot i estar en perfecte estat de consum.
- **De quants aliments parlem?**



El 33% dels aliments que es produeixen al món s'acaben llençant.



1.300 milions de tonelades anuals



A nivell mundial

7,7 milions de tonelades anuals



A nivell de l'Estat espanyol

Malbaratament alimentari

Un repte social de grans magnituds

- **És un problema o una situació?** És un problema en diferents aspectes:

Social



Un 22% de la població espanyola està en risc de malnutrició

Econòmic



Suposa una pèrdua de més de 350€ per persona.

Ambiental



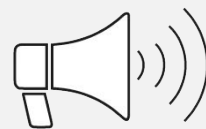
Es malbarata aigua, energia i terra per elaborar aquests aliments. A més el malbaratament alimentari és responsable del 14% dels gasos d'efecte hivernacle.

- **Responsables?** Això afecta a tota la cadena alimentària, per la qual cosa tots i totes som part del problema. L'avantatge és que **tots i totes podem ser part de la solució.**





Activitats divulgatives a escoles
Infants i joves com a motor del canvi



Tallers a secundària

Els i les joves són el motor del canvi



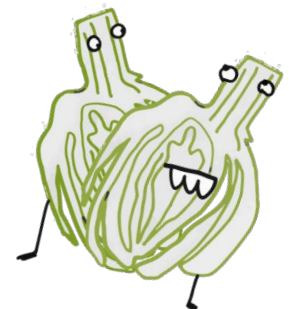
Acció: Tallers de caràcter dinàmic i participatiu amb joc de rol, qüestionari interactiu, debat i reflexió. Una vegada conegut el repte, no ens quedem només amb el problema, sinó que treballem la recerca de solucions i fem una generació de respostes col·lectives.

Objectius:

- Abordar el repte del malbaratament alimentari.
- Empoderar a infants i joves a ser part de la solució, conscienciant sobre el poder transformador dels nostres hàbits i les nostres accions.
- Transmetre el valor dels aliments, la cultura de l'aprofitament i la sostenibilitat.

On: a centres educatius

Durada: 2 hores



Tallers a primària

Una nova mirada a la im-perfecció

Acció: Amb l'alumnat més petit proposem un taller enfocat a mirar amb uns altres ulls la imperfecció i a utilitzar l'expressió artística com a eina per a la transformació social. A partir de diverses eines didàctiques reflexionem i debatem sobre el malbaratament d'aliments. La segona part del taller la dediquem a la creació de contes il·lustrats que puguin servir de material de sensibilització sobre aquesta temàtica.

Objectius:

- Abordar el repte del malbaratament alimentari.
- Empoderar a infants i joves a ser part de la solució, conscienciant sobre el poder transformador dels nostres hàbits i les nostres accions.
- Transmetre el valor dels aliments, la cultura de l'aprofitament i la sostenibilitat.

On: a centres escolars, centres cívics, biblioteca...

Durada: entre 1'5 i 2 hores



Premi #elmenjarnoesllença

Engrescant infants i joves a canviar el món!

Acció: Concurs de vídeos i contes il·lustrats per combatre el malbaratament alimentari.

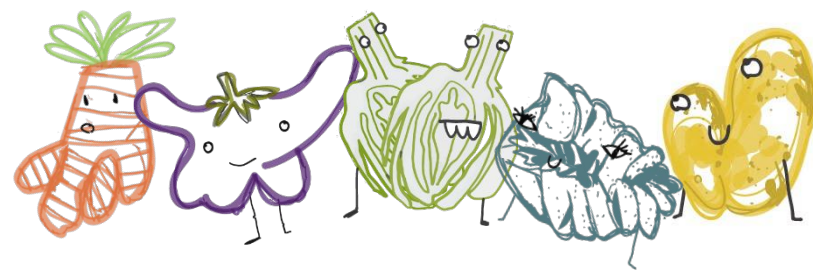
A la **categoria infantil**, de 6 a 12 anys, demanem a nens i nenes que s'expressin creativament i ens enviïn contes il·lustrats que reflexionin sobre el malbaratament alimentari i que ajudin a sensibilitzar sobre aquest repte.

A la **categoria juvenil**, d'11 a 17 anys, demanem als i les joves que ens facin arribar, a través d'un vídeo, les seves idees i propostes innovadores per fer front al malbaratament d'aliments.

Objectius: fomentar la participació i el compromís d'infants i joves en la construcció de respostes davant d'aquest repte global, empoderant-los a través del foment d'un rol actiu davant les realitats socials.

Durada: Es poden presentar propostes fins al 20 de desembre del 2019.

PREMI
#EL MENJAR
NO ES LLENÇA



Projecte ApS

Tots i totes som part de la solució

Acció: A través de la metodologia d'Aprenentatge Servei es porta el repte del malbaratament alimentari a les aules per conèixer quina n'és la situació a l'entorn proper. Així, els i les joves cerquen i implementen solucions creatives per fer-hi front. L'alumnat idea i executa els seus projectes comunitaris per tal de sensibilitzar a veïns i veïnes, amb la col·laboració d'altres agents del barri.

Objectius:

- Abordar el repte del malbaratament alimentari, concretament en l'entorn proper, a través d'una anàlisi participativa de la realitat del barri.

- Empoderar als i les joves a ser part de la solució, mitjançant la recerca i execució de respostes creatives i solucions col·lectives.

- Promoure la participació activa i compromesa davant un repte social i ambiental.

Durada: Fins ara s'ha realitzat en el període d'un semestre. Possibilitat d'adaptar-ho segons el centre educatiu.



Tallers de cuina d'aprofitament

Fent bullir l'olla per l'aprofitament



Acció: tallers de cuina de caràcter participatiu en l'àmbit escolar.

Objectiu: que infants i joves participin en la cuina, coneguin l'origen dels aliments i aprenguin nocions d'alimentació saludable, alhora que coneguin el valor dels aliments i alternatives per no llençar-los.

Adreçat a: alumnat d'educació primària i secundària.

Durada: una o més sessions d'entre 1,5 i 2 hores.

Tallers de cuina per a famílies

El canvi comença a casa

Acció: tallers de cuina de caràcter participatiu per aprendre receptes, tècniques i trucs per aprendre a conservar millor els aliments, a aprofitar parts poc apreciades i a fer plats que permetin fer servir les restes del rebost o la nevera.

Objectiu: que tothom es responsabilitzi de lluitar contra el malbaratament des de la cuina de casa seva i tingui recursos per fer-ho de manera fàcil.

Adreçat a: famílies de l'escola.

Durada: una o més sessions d'entre 1,5 i 2,5 hores.



Tallers familiars

La cuina un espai de tots i totes

Acció: tallers de cuina per a públic familiar on aprendre a fer plats saludables, fàcils i d'aprofitament, a la vegada que descobrim en la cuina una oportunitat per passar una bona estona en família fent una activitat amb gran valor educatiu.

Objectiu: afavorir la participació de tota la família a la cuina i fomentar una alimentació saludable i hàbits de consum responsable.

Adreçat a: famílies de l'escola.

Durada: entre 1'5 i 2 hores.



Demostracions de cuina d'aprofitament

Inspirant alternatives



Acció: demostracions de cuina o showcooking d'aprofitament per aprendre receptes concretes alhora que altres idees per aprendre a conservar millor els aliments, a aprofitar parts poc apreciades i a fer plats que permetin fer servir les restes del rebost o la nevera.

Aquesta acció també es pot fer en anglès com a activitat de l'assignatura.

Objectiu: que tothom es responsabilitzi de lluitar contra el malbaratament des de la cuina de casa seva i tingui recursos per fer-ho de manera fàcil.

Adreçat a: alumnes de secundària i públic familiar.

Durada: sessions d'entre 1 i 2,5 hores.

Formació al professorat

Multipliquem l'impacte



Acció: compartim amb professorat de primària i de secundària tots els nostres recursos per treballar a l'aula la temàtica del malbaratament i l'aprofitament alimentari.

Objectiu: multiplicar l'impacte de les nostres accions a través del professorat. Poder arribar a alumnat de comarques més allunyades.

On: a centres escolars del municipi, centre de recursos pedagògics, centre cívic, ...

Durada: diverses sessions de 2 hores.

Xerrades de cuina d'aprofitament

Compartim les nostres idees

Acció: xerrada en la que podem compartir idees, trucs i consells de cuina d'aprofitament alhora que donar espai per tal que cadascú aportï els seus coneixements i experiències.

Objectiu: oferir recursos pràctics per saber aprofitar de manera senzilla els diferents tipus d'aliments que sovint ens sobren o parts d'aliments que no sabem com aprofitar.

Adreçat a: alumnat de secundària, professorat, monitors/es de menjador, famílies.

Durada: xerrada d'1 o 2 hores.



Tallers per fires, festes i esdeveniments

Sembrant llavors



Acció: promovem accions per tal que la sostenibilitat formi part del lleure. Creiem en el potencial que té el fet de participar en família i en un ambient festiu en activitats que impliquin accions ambientalment responsables.

Oferim tallers de cuina d'aprofitament, de granissats, de batuts amb bicibatedora, jocs sobre el malbaratament alimentari, ...

Objectiu: sensibilitzar a les persones participants i fomentar la seva implicació a la solució del problema.

Públic: públic escolar o familiar en general.

Durada: a pactar en funció de cada cas.



Coneix-nos més i millor a:

espigoladors.cat

projectes@espigoladors.com

mireia@espigoladors.com



[@espigoladors](https://www.instagram.com/espigoladors)



[@esimperfect](https://www.instagram.com/esimperfect)



espigoladors