

24 Digues 3 activitats que t'agrada fer quan estàs a la natura

Seguir el rastre d'un animal; pujar a un arbre; jugar amb el fang a un rierol; plantar arbres i flors; escoltar el cant dels ocells; mirar el cel i les formes que creen els núvols; acampar sota els estels, etc.



26 En moviment! En 1 minut de temps troba un envàs i pensa una forma creativa de com reutilitzar-lo.

27 Vertader o fals? Les pomes mai s'han de guardar al costat d'altres fruites



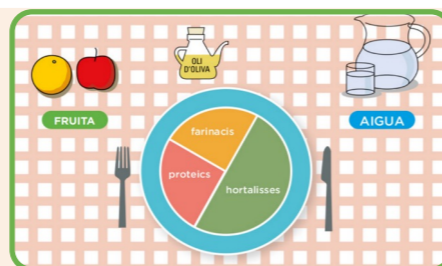
Vertader. Totes les fruites i verdures desprenen un gas anomenat etilè que és el responsable que mica en mica madurin i finalment es facin malbé. Les pomes desprenen més i més ràpidament etilè que d'altres fruites. Aquest és el motiu pel qual hem de guardar sempre les pomes separades de la resta de la fruita ja que poden accelerar el procés de maduració natural d'aquestes. Un truc que pots utilitzar si has comprat fruita massa verda i vols que maduri ràpid és barrejar-la amb les pomes.

29 En moviment! Fer exercici cada dia és imprescindible per tenir salut. Aquí teniu un repte especial: Quantes passes fa d'amplada i llargada el pati (o plaça del carrer) del teu centre? Multiplica aquestes xifres i el resultat serà el repte que el planeta et posa. És a dir, aquestes xifres seran el número de passes que, com a mínim, hauries de fer al dia.

30 T'agradaria poder fer alguna sortida, al llarg del curs, amb la teva classe o el teu grup d'esplai a la natura? Per què? (resposta oberta de reflexió)

32 Pensa el menú d'un dinar seguint les recomanacions del "plat saludable"

El plat saludable es compon del 50% d'hortalisses, el 25% de proteïnes i el 25% restant de farinacis.



🌿 **Exemple d'hortalisses:** tomàquets, enciam, pastanagues, bròquil, bledes, espinacs, col, fruites.

🌿 **Exemple de proteïnes:** pollastres, peix, cigrons, llenties, fruita seca.

🌿 **Exemple de farinacis:** arròs, patata, cereals, pasta, pa.

34 En moviment!.

Demostra les teves habilitats per mantenir l'equilibri recolzant-te a terra només amb un peu durant 1 minut.



Juga i aprèn amb la Xef Pota Verda!



JOC DE TAULA STOP MALBARATAR MENJAR

ACONSEGUIREU EVITAR QUE EL MENJAR ACABI A LA BROSSA? Amb els vostres coneixements i enginy segur que superareu totes les proves! Endavant!

El joc Stop Malbaratar Menjar forma part de la proposta educativa Menjar Canvia el Món que impulsa Fundesplai per fomentar una alimentació més saludable i sostenible.

Aquest joc està indicat per a noies i nois a partir de 9 anys.

Objectius educatius

- 🌿 Sensibilitzar els infants i joves sobre la importància de reduir el malbaratament alimentari.
- 🌿 Prendre consciència que els aliments són un recurs valuós que cal gestionar i consumir amb la màxima cura.
- 🌿 Reflexionar sobre el dret a l'alimentació saludable i sostenible per a tothom.

Com es juga?

- 🌿 S'organitza el grup en equips de joc.
- 🌿 Cada equip s'identifica amb una fitxa-aliment.
- 🌿 Es llença el dau per torns i es mou la fitxa el nombre de caselles que indica aquest.
- 🌿 Totes les caselles tenen alguna funció. Pot ser una pregunta o una activitat d'acció (caselles amb dibuix i bafarada).
- 🌿 Quan un equip no sap respondre la pregunta retrocedeix 2 caselles i salta a un altre equip. Si aquest l'encerta pot avançar 2 caselles i esperar el seu torn de joc.
- 🌿 La partida finalitza quan tots els equips aconseguen la fita del punt d'arribada - Stop Malbaratar Menjar.



Caselles de preguntes



2 Què és el malbaratament alimentari?

Són aquells aliments o begudes que ens hauríem de menjar però que acaben a les escombraries perquè s'han fet malbé, han caducat o ja no ens els volem menjar. El malbaratament alimentari es pot donar a casa, al menjador de l'escola i també al llarg de tota la cadena alimentària: al camp, a les botigues, etc. Quan es llença el menjar també estem llençant tots els recursos que s'han necessitat per a produir-lo: aigua, energia, mà d'obra, etc.

4 Què són els "aliments de proximitat i de temporada"?



Els aliments de proximitat són els que s'han produït molt a prop del lloc on els podem comprar. Tant si és fruita, com verdura, carn, ous, etc.

Els aliments de temporada, són els aliments que es conreen respectant el seu cicle natural. Uns creixen a la tardor o a l'hivern i d'altres a la primavera o a l'estiu. La collita té lloc en el seu moment òptim de maduració i estan disponibles al mercat durant un temps. És molt important conèixer el calendari de temporada de les fruites i les verdures per saber quan és el millor moment per menjar-les.

A més, comprar de proximitat i de temporada té molts beneficis: es redueix la contaminació produïda pel transport en què es recorren llargues distàncies; sabem de quin lloc provenen els aliments; comprem l'aliment quan està el seu punt òptim de maduració (són més frescos i conserven millor les propietats originals (aromes, gust, sabor, contingut de vitamines i minerals...)).

5 Digues dues causes que provoquen malbaratament alimentari



- **Causas de producció:** Aliments que no s'arriben a collir del camp; Aliments fets malbé per gelades, sequeres, plagues o maquinària; Aliments amb tot el valor nutritiu que no es venen per raons estètiques i comercials.
- **Causas de processat:** Aliments que es perden al manipular-los per al seu processat; Aliments emmagatzemats en males condicions. Aliments fets malbé durant els llargs recorreguts de distribució fins a les botigues.
- **Causas de consum:** Aliments que hem comprat compulsivament o sense necessitat. Aliments mal conservats o que han caducat. Aliments que sobren en els plats.

7 Què entens per malnutrició?

Una persona pot estar malnodrida quan no menja els aliments que el seu cos necessita o bé quan menja de forma inadequada i en excés. Actualment, moltes persones al món passen fam i moltes altres tenen sobrepès o obesitat. Necessitem dur una dieta equilibrada i variada per tenir salut.

8 Saps què vol dir espigolar?

Collir els aliments que han quedat al camp després de la collita general, sense desapropiar-ne cap. Ni per la seva forma, ni per la seva mida.



10 Pensa en una proposta per "renaturalitzar" algun dels espais del teu centre



Renaturalitzar vol dir enverdir (amb plantes, arbres, terra), els espais per mitigar els efectes del canvi climàtic. La natura ens aporta benestar i fa de barrera contra la contaminació. A més a més, ens brinda una gran oportunitat per a conèixer-la, explorar-la i gaudir-la.

11 Per què creus que és important estar "connectat" amb la natura?

Perquè som part de la natura. És qui ens alimenta; És el nostre oxigen; És qui ens cuida; Ens ajuda a entendre d'on venim; Ens ajuda a entendre d'on provenen els aliments.

13 Vertader o fals? 1 de cada 3 aliments que es produeixen al món s'acaben llençant

Cert. Una barbaritat oi? Preguntes per a la reflexió: ens hem fixat quant menjar es llença al menjador de l'escola, o A casa? Què podem fer cadascú de nosaltres per frenar el malbaratament?

14 En moviment!. Si has arribat fins aquí amb el teu grup has de representar la frase "stop malbaratar menjar". Estirats a terra haureu de crear cadascuna de les lletres i fer-ne una foto per a exposar-la al vostre centre.

15 A banda de la proteïna animal, quin altre tipus de proteïna existeix?

Les proteïnes són un nutrient essencial. Es troben en les carns però també en els vegetals. Alguns dels aliments rics en proteïna vegetal són: els cigrons, les llenties, la soja, les pipes de carbassa, els pèsols, els cacauets o el bròquil.

17 Digues 2 petits canvis que pots introduït en la teva dieta perquè sigui més saludable i sostenible

Per exemple: menjar més fruites i hortalisses, més llegums, més fruita seca, menys carn vermella, menys sal, menys sucre. Més exercici físic i menys pantalles.

18 Què creus que poden fer totes les famílies per reduir i evitar el malbaratament alimentari? Posa algun exemple

Planificar el menú de la setmana; fer llista de la compra; conservar bé els aliments (dates de caducitat, distribució dels aliments a la nevera...); ajustar la ració que ens menjarem per evitar que sobri o cuinar receptes d'aprofitament.

21 Cuines menjar amb la teva família? Si la resposta és Sí (explica un plat i la recepta) i avança una casella i si la resposta és NO et quedes un torn sense llençar daus.

23 Vertader o fals? Els iogurts no tenen data de caducitat

Vertader. Si observeu la data en què s'ha de consumir un iogurt veureu que posa data de consum preferent. Això vol dir que el producte encara és segur per a menjar-lo, sempre que se segueixin les instruccions de conservació i que l'envàs no estigui trencat. Ara bé, després de la data de consum preferent, és possible que l'aliment comenci a perdre sabor i textura. En canvi, quan en un producte posa data de caducitat, significa que és el últim dia en què es pot menjar de forma segura.