



*Molt més que menjar!*

**Guia d'ús per a les auditories contra el malbaratament  
alimentari al Temps Educatiu del Migdia**

# Índex

---

<b>01. Introducció</b>	<b>2</b>
Molt més que menjar	
<b>02. Objectius i metodologia</b>	<b>3</b>
<b>03. Com ho fem?</b>	<b>4</b>
L'espai	<b>4</b>
Per començar, sensibilitzem	<b>5</b>
<i>Dinàmica. Quant menjar llencem?</i>	
Calendaritzem	<b>6</b>
El pas a pas	<b>7</b>
<i>Pas 1. Separem les restes</i>	
<i>Pas 2. Quantifiquem les restes</i>	
<i>Pas 3. Infants: Reflexió i acció!</i>	
Infografia	<b>13</b>
<b>04. Recursos i enllaços d'interès</b>	<b>14</b>

---

# 01



## Molt més que menjar!

Des de Fundesplai estem compromesos amb la sostenibilitat i la cura del nostre planeta. Fruit d'aquest compromís, neix **"Menjar Canvia el Món"**, una proposta educativa pel dret a l'alimentació saludable i sostenible.

*"cada any es perd un terç dels aliments que es produeixen al món per a consum humà." (FAO, 2012)*

I és que estem en un moment decisiu, enmig d'una emergència climàtica, social i de salut planetària global que afecta totes les formes de vida i compromet greument el present i la vida futura. És per aquest motiu que hem d'actuar amb eficàcia i **el sistema alimentari esdevé la palanca de canvi per fer un món millor.**

### el malbaratament en xifres

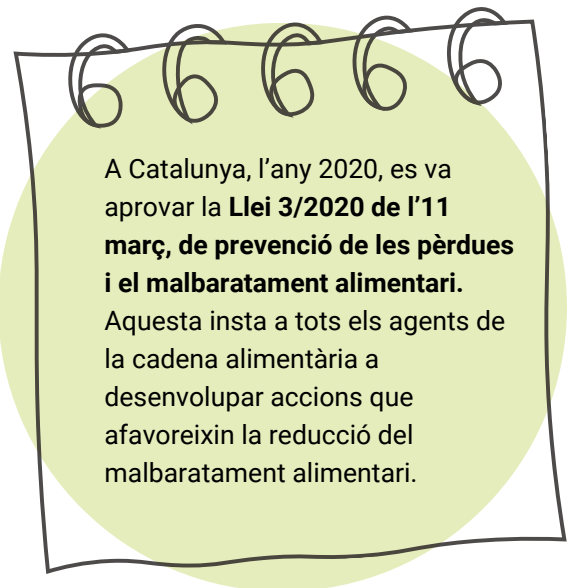


L'any 2021 es van malbaratar **931 milions de tones de residus alimentaris.**



A Catalunya, es malbaraten 35 kg d'aliments per persona a l'any. L'any 2010 es van malbaratar més de 262.000 tones anuals, un 7% dels aliments adquirits per famílies, restaurants i comerços

Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya, UAB per l'Agència de Residus de Catalunya 2010



A Catalunya, l'any 2020, es va aprovar la **Llei 3/2020 de l'11 març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari.**

Aquesta insta a tots els agents de la cadena alimentària a desenvolupar accions que afavoreixin la reducció del malbaratament alimentari.

Per tot això, sota el lema **STOP Malbaratar Menjar** ens disposem a **fer front al repte del malbaratament alimentari** des del **Temps Educatiu del Migdia.**

Aquest esdevé un entorn idoni per fer-hi front, tot potenciant hàbits sostenibles i saludables, i fomentant conductes responsables i respectuoses vers el nostre entorn i el planeta.

Així doncs, **aquesta guia és un instrument per acompanyar als equips i als infants i joves.** Posant especial atenció a la **participació i implicació dels infants** en la **prevenció i la reducció de les pèrdues** i el malbaratament alimentari, en els **menjadors escolars.**

# 02

## Objectius educatius i metodologia

### Objectius

- 01 Sensibilitzar a tota la comunitat educativa sobre la importància d'evitar el malbaratament alimentari al Temps Educatiu del Migdia.
- 02 Promoure la participació, el lideratge i la implicació dels infants i joves envers el malbaratament alimentari del menjador de l'escola.
- 03 Oferir pautes i recursos per a separar, quantificar, reflexionar i posar acció en vers el que es malbarata al menjador escolar.

### Metodologia



Entenem el temps de migdia com un espai complementari de l'entorn familiar, per aquest motiu tractem l'infant amb tota la seva globalitat, i **proposem una metodologia participativa i globalitzadora.**

Situem l'infant i jove al **centre de l'acció educativa**, tot creant dinàmiques i formes d'educar i alimentar que ens permetin el seu desenvolupament integral.

El menjador escolar esdevindrà així, un **espai vivencial positiu** que fomentarà el procés d'aprenentatge i l'increment de la seva autonomia.

El projecte de malbaratament alimentari i les auditories de MA, per tant, estan dissenyats per treballar des d'una participació activa i real dels infants i joves.

Per això, és important **vetllar perquè tots ells i elles participin activament** de tot el procés d'auditories de malbaratament, esdevenint-ne així, els veritables protagonistes i per tal que aquestes esdevinguin un aprenentatge significatiu. Al llarg d'aquesta guia trobareu petites indicacions que fan referència a la participació dels infants en cada moment.

# 03

## Com ho fem?

### L'espai

Disposar d'un **espai de recollida de restes** al vostre menjador serà vital per tal de promoure l'educació en vers el malbaratament, crear consciència d'allò que llencem i del que podriem aprofitar.

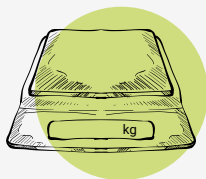
Tant l'espai com els estris i material han d'estar dissenyats per ser utilitzats pels infants (mida, accessibilitat, etc.)



Situeu el punt de recollida de restes i el registre de dades en un **espai visible i accessible** per tota la comunitat educativa. És important evitar els llocs de pas recurrents i assegurar-nos de no obstaculitzar el flux de sortida i les sortides d'emergència.



Situeu la **cartelleria a sobre, o el més a prop possible, de l'espai de recollida**. Els infants tindran aquest suport visual a l'hora de separar les restes, així com l'espai on registrar les dades obtingudes i poder consultar les propostes consensuades per reduir el malbaratament.



Aquest punt haurà de comptar, com a mínim, amb una **balança i els estris necessaris** per a l'abocament de les restes als cubells (espàtules, llengües de gat, etc).



Ha de ser un espai que es pugui **netejar fàcilment**, ja que caldrà netejar-ho bé després de cada quantificació.

# 03 Com ho fem?

## Per començar, sensibilitzem...

Si és la primera vegada que treballem el tema del malbaratament alimentari al nostre menjador us proposem començar amb una **activitat amb la finalitat de sensibilitzar als infants** i a tota la comunitat educativa en vers el malbaratament.



**la participació dels infants!**

En aquest primer punt els infants participaran d'una activitat de sensibilització. Es tracta de donar peu a dir la seva, així com per despertar l'esperit crític i situar-los dins del projecte i les auditories de malbaratament.

### Quant menjar llencem?

Us proposem l'activitat "Quant menjar llencem?" per iniciar-nos amb els **conceptes clau del malbaratament alimentari**. A més, podreu partir d'una autodiagnosi a l'espai del migdia o a casa.

A més, està dissenyada amb activitats **adaptades a diferents edats** per poder prendre consciència i treballar el desperdici d'aliments.

Accediu a l'activitat  
Quant menjar llencem?



## Quant menjar llencem?

👤 de 4 a 99 anys  
 📖 Alimentació, Amistat i convivència, Hort, ODS, 1  
 Sostenibilitat

👥 Dinàmica de grup i Joc  
 📌 Proposta educativa Menjar Canvia el món

EL RECURS

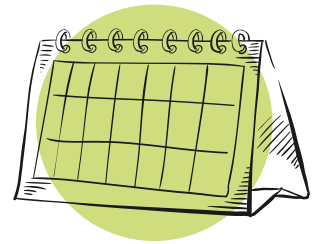
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

FITXA TÈCNICA

# 03 Com ho fem?

## Calendaritzem

Les **auditories de malbaratament formen part del projecte educatiu i alimentari del Temps Educatiu del Migdia**, i conviuen amb les altres propostes de lleure i de dinamització de l'espai del menjador. Per tant, hem de vetllar perquè les quantificacions tinguin el temps i espai necessari per a dur-se a terme correctament.



L'organització del calendari durant el curs escolar serà:

- » **Mínim 3 quantificacions al llarg de l'any en períodes diferents** (tardor, hivern i primavera). Us proposem 1 auditoria per trimestre.
- » Cada període de **quantificació ha de ser de 5 dies consecutius** (de dilluns a divendres), cobrint una setmana de menús.

### en resum

mínim

**1 auditoria trimestre = 5 dies de quantificació  
(1 setmana sencera)**

**En total: 3 períodes a l'any = 15 dies de quantificació**

### A tenir en compte

Tal com especifica la **Guia per la prevenció del Malbaratament alimentari als menjadors escolars de la Generalitat de Catalunya (2023)** heu de tenir en compte el següent:

- » Procureu que les auditories no coincideixin amb dies especials, que puguin afectar el registre (excursions, colònies, celebracions de dies especials, ...).
- » Eviteu fer les quantificacions al setembre, ja que és un període d'adaptació per als infants més petits.
- » No feu quantificacions al principi dels cicles de menús (tardor, hivern primavera), ja que el Malbaratament alimentari és més alt.
- » Us recomanem aprofitar les comissions d'infants, assemblees o espais de diàleg d'aquella setmana per tractar el tema de les auditories amb més profunditat.

# 03 Com ho fem?

## El pas a pas

### Pas 1. Separem les restes!

Per quantificar la realitat de resta malbaratada, cal separar en **diferents cubells o recipients**:



aigua sobrant

Tota l'**aigua sobrant dels gots que no s'han begut** durant l'àpat.

També es consideren les gerres d'aigua que no s'han begut a l'últim torn de menjador, en tant que del primer al segon torn les gerres es re-omplen.



resta menjable

En aquest recipient aniran les restes de **menjar que ens hauriem pogut menjar** com les restes de pa, carn, peix, fruita, verdura, llegums, pastes i postres, com el iogurt, etc.



resta immenjable

En aquest recipient aniran les restes de **menjar que no ens podem menjar** com ara les peles de fruita, ossos, etc.i, per tant, no comptabilitzen en el malbaratament alimentari.

**recorda!**

aigua sobrant

+

resta menjable

=

malbaratament alimentari



**la participació dels infants!**

Caldrà definir amb els infants com ens organitzarem per fer les auditories:  
 Qui fa la separació? Quins infants formen part de la quantificació? Creem grups rotatius? De quins cursos? Podem aprofitar les comissions d'infants, assemblees o altres espais de participació per tal de concretar-ho.





# 03 Com ho fem?

## Separació bàsica

Per començar, recomanem la **separació i quantificació bàsica**, que contempla totes les restes menjables dels àpats, sense diferenciar entre plats, postres, etc. Així doncs, cal llençar totes les restes menjables en el mateix recipient.

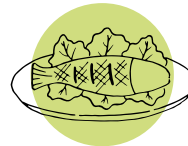
Ara bé, sabem que com **més detallada sigui la quantificació més acurades seran les dades obtingudes**, i això ens permetrà posar acció de manera més específica. Per a fer-ho, podem fer una **separació detallada o agrupada**.

En aquests casos, podeu consultar la Guia de Prevenció del Malbaratament Alimentari. Recordeu que haureu de contemplar els espais i recipients necessaris per a separar.



primer plat

+



segon plat + guarnició

+



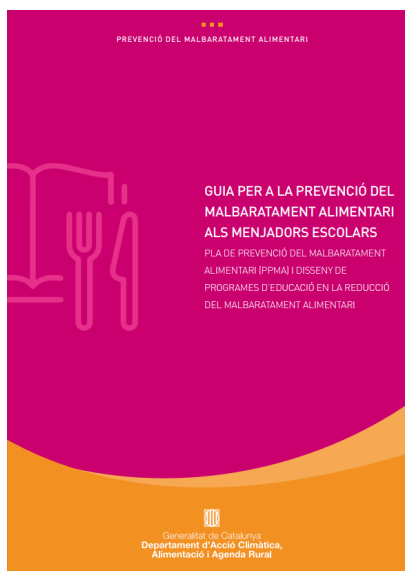
postres

+



pa

Accediu a la Guia de Prevenció del MA de la Generalitat de Catalunya



recomanem!

Adaptem la separació i recollida de restes a l'organització del vostre servei de menjador (torns, roda de serveis, ...).

Procureu disposar d'espàtules i estris que permetin escurar bé les restes dels plats.

# 03 Com ho fem?

## Pas 2. Quantifiquem les restes!

Per quantificar les restes, els infants i/o joves hauran de pesar-les amb l'ajuda d'una **balança**.

A continuació, podreu anotar aquestes dades en el mateix pòster per tenir-les recollides d'una manera visual. A més, caldrà registrar-les a la **Calculadora del MA**, facilitada i explicada a la guia, tal com detallarem més endavant.



### Les opcions d'emplenament

#### Emplenament bàsic

- » Recordeu que, mínim, heu de quantificar **5 dies consecutius** en **3 períodes de quantificació diferents**.

#### Altres opcions d'emplenament

- » Depenent de la implicació i la trajectòria que tingueu fent auditories de malbaratament, podeu decidir omplir el quadre d'altres maneres: en format mensual, o bé desglossant els kg per plats, així com amb altres opcions que s'adaptin a la quantificació que estigueu duent a terme.

#### Registre

- » El registre el podeu entendre com a **total de la setmana** o el **total del trimestre**, per exemple.

Us recomanem que, si acabeu de començar, cada registre signifiqui el total d'una setmana (5 dies consecutius)

## Quantifiquem:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
lenties pollastre iogurt i pa	amanida hamburguesa fruita i pa	Arròs Truita iogurt i pa	macarrons llug planxa fruita i pa	cigrons vedella iogurt i pa
núm. infants <b>50</b>	núm. infants <b>50</b>	núm. infants <b>50</b>	núm. infants <b>50</b>	núm. infants <b>50</b>
kg's <b>5,4 kg's</b> 💧 1,5 l	kg's <b>4,2 kg's</b> 💧 2,5 l	kg's <b>4,6 kg's</b> 💧 1,2 l	kg's <b>3,2 kg's</b> 💧 1,7 l	kg's <b>3,5 kg's</b> 💧 1,5 l
total àpat <b>5,4 kg's</b>	total àpat <b>4,2 kg's</b>	total àpat <b>4,6 kg's</b>	total àpat <b>3,2 kg's</b>	total àpat <b>3,5 kg's</b>

Registre 1:  $20,9 \text{ kg's}$  +  
 Registre 2:  $\square$  +  
 Registre 3:  $\square$  =  
 Total curs:  $\square$

(en el cas de l'exemple, aquesta dada és el total d'una setmana!)

#### 💧 Pesem l'aigua!

- » Registrem l'aigua sobrant tot i que a la Calculadora bàsica del MA no apareix i no comptabilitza. Un dels **objectius de les nostres auditories és conscienciar sobre l'ús d'aquest bé cada vegada més escàs.**

# 03 Com ho fem?

## La calculadora bàsica del MA

Finalment, anotareu les dades obtingudes a la **Calculadora del Malbaratament Alimentari del DACC**, triant l'opció bàsica o detallada segons la separació i quantificació que hàgiu triat.

Per a fer el càlcul, només haureu d'emplenar el primer full "**Quantificació MA**" i la dada de dies de servei a l'any en el full "**Dades\_anuals\_informar\_AP**". La resta de dades es calculen automàticament, com bé explica la Guia.

El registre de la calculadora s'haurà de fer arribar a Fundesplai.



### la participació dels infants!

Podem crear les figures, rols, d'infants auditors de malbaratament". Aquests es poden identificar amb uns distintius creats ells i elles mateixes (amb xapes, penjolls, etc.).

És molt important que siguin els infants i joves qui separin, pesin, calculin i anotin les dades i comentaris al quadre! D'aquesta manera ens assegurarem que formin part activa del procés i que això a la vegada, impacti en el seu procés seu aprenentatge.



## Calculadora bàsica MA



### Calculadora del malbaratament alimentari per a menjadors escolars (model bàsic)

Benvinguts a la calculadora del malbaratament alimentari del DACC per a menjadors escolars. Aquesta calculadora us ajudarà a conèixer quin malbaratament es genera a l'any en el vostre menjador i quin és el seu impacte econòmic, social i ambiental. A més, us servirà per calcular les dades per informar anualment l'Administració.

#### Informació general

1. Per a la quantificació del MA **només heu d'emplenar el primer full "Quantificació MA" i la dada de dies de servei a l'any en el full "Dades\_anuals\_informar\_AP"**. La resta de dades es calculen automàticament.

2. Per al càlcul de la quantitat d'aliments destinats a donació, empleneu el full "Donació d'aliments": el resum anual apareixerà al full "Dades\_anuals\_informar\_AP"

3. La calculadora serveix per omplir les dades relatives a **3 períodes de quantificació de 5 dies cadascun** (dinars i opcionalment esmorzars). Si voleu fer quantificacions de més períodes, més àpats o més dies a la setmana haureu de generar una calculadora nova amb

#### Instruccions

##### Full 1. "Quantificació MA"

- 1) Repaseu les recomanacions del Pas 4 de la Guia per a l'elaboració d'un PPMA a menjador.
- 2) Per a cada període de quantificació:

a) Introduïu la informació general a la capçalera: persona responsable i període d'avaluació.

INSTRUCCIONS

Quantificació MA (Bàsic)

Donació d'aliments

Dades\_Anuals\_informar\_AP

Impactes\_MA



# 03 Com ho fem?

## Pas 3. Infants: Reflexió i acció!

La **participació dels infants** és quelcom transversal en **tots els moments de l'auditoria**. Tot i això, en aquest pas aquesta participació i implicació pren més força que abans.

Un cop quantificades les restes, és important **reflexionar amb els infants** sobre el menjar malbaratat al menjador.

Després de reflexionar, caldrà establir conjuntament **accions de millora** contra el MA al vostre menjador i la periodicitat amb què voldrem revisar-les.

Aquestes les podem anotar al cartell per fer-les visibles i tenir-les ben presents!

### Pistes per reflexionar

Us facilitem alguns exemples de preguntes, per tal d'iniciar el diàleg amb els infants sobre les dades obtingudes i per plantejar possibles accions de millora per reduir el malbaratament al nostre menjador.

- » **Quins dies es malbarata més menjar?** Per què creiem que ha passat? Què podem fer per evitar aquest malbaratament?
- » **Què creieu que podem canviar i millorar del nostre menjador per afavorir que no es malbarati menjar?**
- » **Quins plats penseu que es malbaraten més/menys?** Per què? Què podem fer nosaltres (els infants) al respecte?
- » **Quanta aigua ha sobrat?** Com podríem evitar que sobrés tanta aigua? Què podem fer amb ella?



### la participació dels infants!

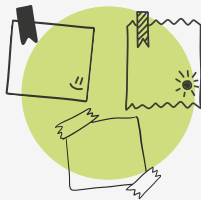
Adapteu les preguntes i formuleu-ne de noves en funció dels infants i del grup. També és important donar l'espai per fer-se les seves pròpies preguntes després de viure en primera persona la separació de restes, quantificació, etc.

# 03 Com ho fem?



## la participació dels infants!

És important **aprofitar els canals i eines de participació** que utilitzeu regularment al vostre centre: comissions, assemblees, bústies de suggeriments, ..., per organitzar les auditories de malbaratament i generar l'espai i dinàmiques per fer-ne el seguiment.



### L'organització

Com volem organitzar-nos durant les auditories? Qui seran els infants auditors? Ho farem per grups, per torns? Com rotarem? Crearem una comissió d'auditories dins les assemblees d'infants?



### Revisem les accions de millora

També haurem de decidir, conjuntament amb els infants, amb quina periodicitat revisarem les accions de millora, per valorar si han estat accions realment efectives.

A la vegada, podem acordar com indicarem aquelles que hem aconseguit dur a terme i/o completar, i si n'afegim de noves, etc.



### Compartim i difonem les dades!

Què podem fer amb les dades obtingudes? Com decidim fer-ne difusió a la resta de companys i companyes del menjador, de l'escola i a la comunitat educativa en general?

Podem crear cartellera informativa, i reservar un espai del menjador i de l'escola per anar-ho actualitzant.

A més, és important pensar en els canals de comunicació existents i que tenim actius i a l'abast del servei: Blogs, webs, aplicatius, ... D'aquesta manera els infants també seran els encarregats de pensar tot allò que volen fer arribar als altres: com ha anat l'auditoria, canvis respecte a l'anterior, acords i accions de millora preses, etc.



# Molt més que menjar!

## Infografia resum

### L'espai

- Habilitem un espai per a la recollida de restes.
- Visible, accessible i fàcil de netejar.

### Sensibilitzem

- Motivem els infants per l'activitat de l'auditoria.
- Organitzem activitats de sensibilització abans de fer les quantificacions.

### Calendaritzem

- Donem valor educatiu a les quantificacions.
- Mínim 3 quantificacions a l'any durant una setmana.

### Pas 2. Quantifiquem les restes!

Mínim 5 dies consecutius en 3 períodes de quantificació diferents (1 auditoria d'una setmana, al trimestre).

Utilitzant la balança, pesarem les restes i ho anotarem en aquest apartat.

Finalment, cal registrar-ho a la Calculadora del MA, i fer-ho arribar a Fundesplai.



**Molt més que menjar!**

Quantifiquem:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Què proposem per reduir el malbaratament?

Accions de millora

Registre 1 + Registre 2 + Registre 3 = Total curs

**Reduïm!**

- aigua sobrant**: Tota l'aigua sobrant dels gotis i les gerres
- resta menjable**: Restes de pa, carn, peix, fruita, verdura, iogurt, llegums, pasta, etc.
- resta immenjable**: Pells de fruita, ossos, etc.

### Pas 3. Infants: Reflexió i acció!

**Reflexionem** i establim conjuntament **accions de millora** contra el MA al menjador i la periodicitat amb què voldrem revisar-les.

Les anotem al cartell per fer-les visibles i tenir-les ben presents!

### Pas 1. Separem les restes!

Cal separar en **diferents cubells o recipients** l'aigua sobrant, la resta menjable i la resta immenjable. Per començar recomanem la separació bàsica (totes les restes menjables dels àpats, sense diferenciar entre plats, postres, etc).

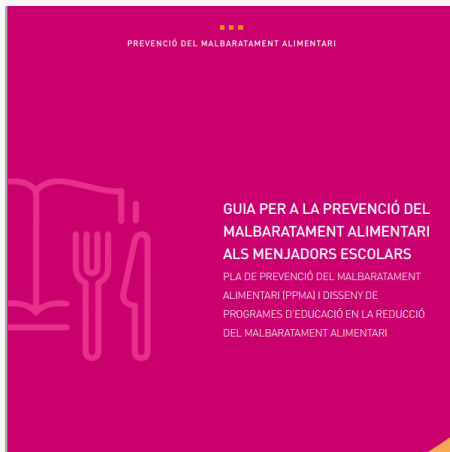


### la participació dels infants!

- Infants i joves **protagonistes actius de tot el procés** d'auditories de malbaratament
- Vehiculem la seva **participació i reflexió** a través de les **comissions o assemblees d'infants**.

# 04

## Recursos i enllaços d'interès



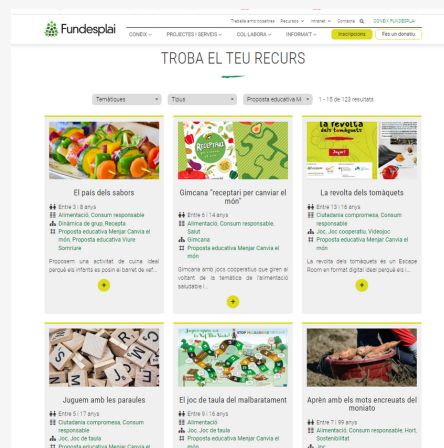
Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars (Generalitat de Catalunya)



Proposta educativa Menjar Canvia el Món



Stop Malbaratar Menjar Repte del malbaratament



Banc d'activitats de Fundesplai Activitats malbaratament alimentari

I destaquem...

Aprentatge Servei Stop Malbaratar Menjar!

Escanejeu aquest QR per accedir a tots els recursos





*Molt més que menjar!*

**Guia d'ús per a les auditories contra el malbaratament  
alimentari al Temps Educatiu del Migdia**

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Acció Climàtica,  
Alimentació i Agenda Rural**