



Co-funded by
the European Union

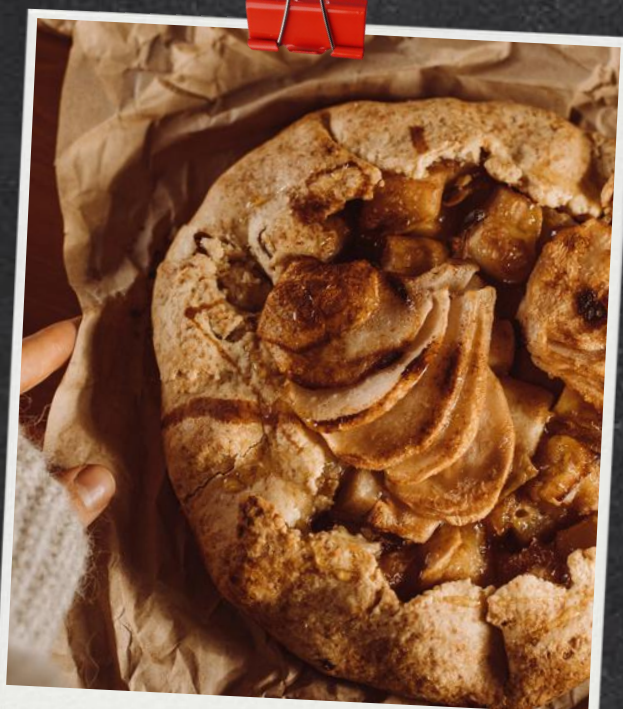


les millors receptes casolanes

MENJAR

Comparative Research Network:

CONTINGUTS



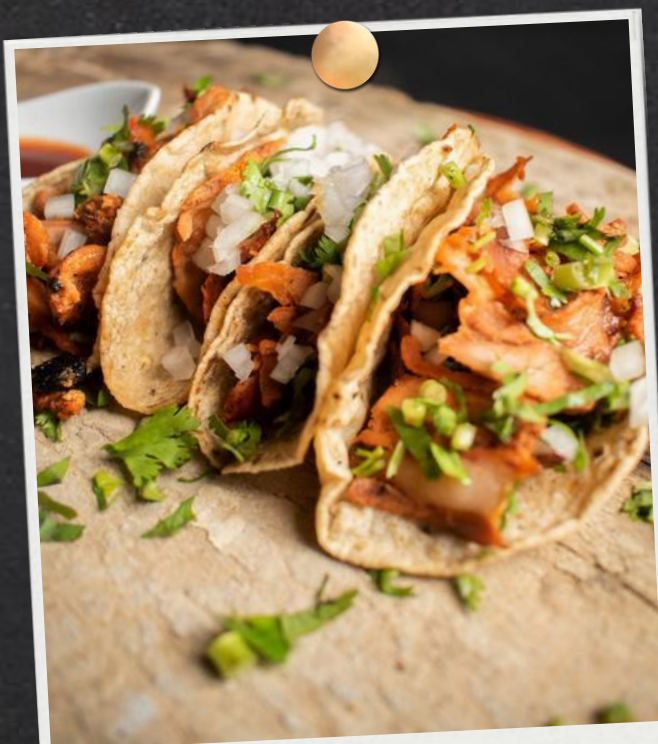
INTRODUCCIÓ #1



FERIA D'ANIMALS
#3



Embalatge #5



REGIONAL I
ESTACIONAL #2



RESIDUS
ALIMENTARI #4



VEGETARI I VEGAN
#6

INTRODUCCIÓ

Instruccions

- 1 **Escollir regional i estacional: entendre el seu paper en la reducció de carboni petjades.**
- 2 **Escollir una agricultura sostenible**
- 3 **Gestionar el malbaratament d'aliments (incloent-hi l'ús d'aplicacions i la comprensió dates de caducitat, s'analitzarà pel seu potencial per minimitzar l'esgotament dels recursos)**
- 4 **Embalatge sostenible (emfatitzant la necessitat d'alternatives ecològiques)**
- 5 **Vegetalització (beneficis ambientals i salut personal)**



INGREDIENTS

La indústria alimentària és responsable d'aproximadament el **26%** de les emissions mundials de gasos d'efecte hivernacle [FAO].

Les pràctiques agrícoles intensives contribueixen al 80% de la desforestació mundial vinculada a l'agricultura [Fòrum Econòmic Mundial].



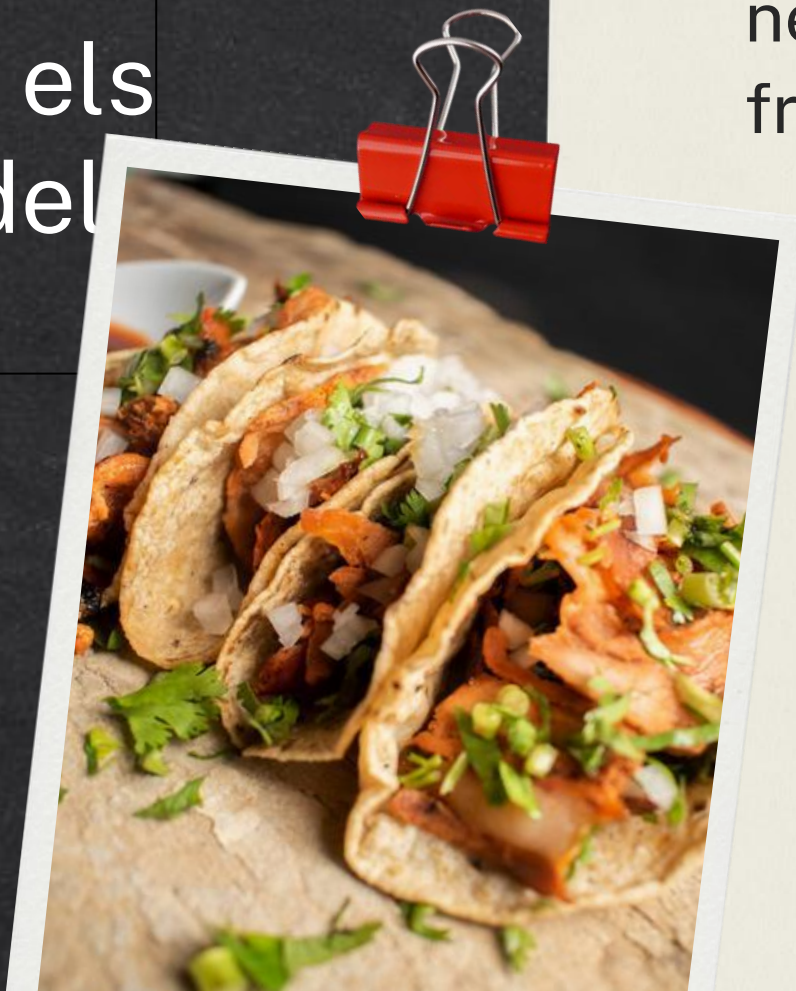
enjoy!



ESCOLLIR REGIONAL I DE TEMPORADA

INGREDIENTS

Comprar regionals i de temporada es refereix a prendre decisions basades en l'origen geogràfic i els cicles naturals de creixement dels aliments.



Instruccions

Exploració d'armaris

- 1 Mireu de prop les etiquetes dels diferents aliments que teniu.

Comprovació de la nevera de temporada

- 2 Examineu el contingut de la vostra nevera, prestant especial atenció a les fruites i verdures.

I TU, QUÈ COMPRES? CONSULTEM!

RAMADERIA

INGREDIENTS

La ramaderia fa referència a la pràctica de cria, cria i cura de bestiar com ara boví, aus i porcs.

L'elecció de pràctiques de ramaderia sostenibles és crucial per mitigar l'impacte ambiental de la producció ramadera.



Instruccions

Debat: Pràctiques convencionals vs. sostenibles:

- 1** Dividiu la classe en dos grups: un que representa les pràctiques convencionals de cria d'animals i l'altre que representa les pràctiques sostenibles.
Assigna a cada grup per investigar i preparar
- 2** arguments que recolzin la seva posició assignada.
Mantingueu un debat estructurat on cada grup
- 3** presenti els seus arguments i contraresta els punts del grup contrari.
Fomentar el diàleg respectuós i el pensament
- 4** crític mentre els alumnes defensen les seves posicions i desafien punts de vista oposats.

MENGEM!



DEIXALLES ALIMENTARIS

Es refereix a l'eliminació o eliminació d'aliments comestibles que encara són segurs i aptes per al consum humà.

COM EVITAR-HO?

Planificació dels àpats i control de porcions:

- 1 Intenta planificar els teus àpats amb antelació i compra només el que necessites.

Mètodes de conservació dels aliments:

- 2 Com ara congelació, conserva, escabetx i assecat.

Cuina creativa i adaptació de receptes:

- 3 Sigues creatiu a la cuina!

Iniciatives per compartir la comunitat:

- 4 Com ara bancs d'aliments, neveres comunitàries o programes de recol·lecció.

- 5 Aplicacions per estalviar aliments



COMPREENSIÓ DE LES DATES

DE CADUCITAT:

Data "Millor abans":

La data fins a la qual s'espera que el producte alimentari mantingui la seva qualitat, sabor i valor nutricional quan s'emmagatzema correctament.

Data "Ús abans de":

S'aplica als aliments peribles que són altament peribles i que poden suposar un risc per a la salut si es consumeixen després d'aquesta data.

EMBALAJAMENT

Instruccions

Auditoria d'embalatge

- 1 Animeu els estudiants a discutir les seves troballes i proposar solucions alternatives d'embalatge.

Repte de disseny

- 2 Feu que els alumnes presentin els seus dissenys als seus companys i els avaluin.

INGREDIENTS

Tot i que els envasos compleixen funcions importants per garantir la seguretat i la qualitat dels aliments, també contribueixen als reptes ambientals i de residus.

La Directiva de la UE sobre plàstics d'un sol ús, adoptada el juny de 2019, té com a objectiu reduir l'impacte de determinats productes plàstics en el medi ambient.

SERVEIX I
GAUDIU



GO VEG!

Aclarim una mica la terminologia:

Vegetarià:

- No inclou carn, aus de corral ni marisc, però pot
- 1 incloure altres productes d'origen animal, com ara lactis i ous. Alguns també consumeixen mel, mentre que altres l'eviten.

Vegà:

- 2 Exclou tots els productes animals. Els vegans mengen exclusivament aliments d'origen vegetal.

Flexitari (semi-vegetarià):

- 3 Principalment d'origen vegetal, però ocasionalment inclou el consum de productes animals.

Pescatarian:

- 4 S'absté de carn i aus de corral però pot consumir peix i altres mariscs com a proteïnes i altres nutrients.

IMPACTES AMBIENTALS D'UNA DIETA NO BASADA EN VEGETALS:

- Emissions de gasos d'efecte hivernacle
- Ús del sòl i desforestació
- Consum d'aigua i contaminació
- Ús d'energia
- Generació de residus

GAUDIU!



GO VEG!

QUINS SÓN ELS PRINCIPALS

BENEFICIS?

◦ **Sostenibilitat ambiental:**

Les dietes basades en plantes tenen una menor petjada ambiental en comparació amb les dietes riques en productes animals.

◦ **Benestar animal:**

Prevenir el patiment dels animals i promoure opcions alimentàries més compassives.

◦ **Millora de la salut del cor:**

Les dietes a base de plantes són més baixes en greixos saturats i colesterol que es troben en els productes animals.

◦ **Menor risc de malalties cròniques:**

L'abundància d'antioxidants, fibra i fitonutrients en els aliments vegetals contribueix als seus efectes protectors.

Instruccions

- 1 Càlcul de l'impacte ambiental de la dieta
- 2 Planificació dels àpats a base de plantes
- 3 Compartint receptes locals a base de plantes

MENGEM! MENGEM!

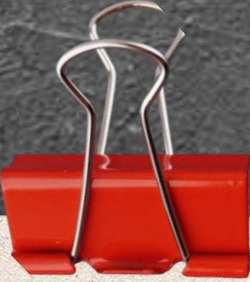
MENGEM! MENGEM!

MENGEM! M





BONS RECURSOS



<https://www.euroveg.eu/>

<https://ivu.org/>

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>



Investigació de l'armari

Escriuiu el nom del producte i el lloc d'origen. Al costat de cada producte del teu país, marca-ho amb una titlla.

Aliments enllaunats/conservats i productes essencials

Productes enllaunats (p. ex., fesols, verdures, sopes)
Aliments en conserva (p. ex., mermelades, adobats, fruites enllaunades), Essencials (pasta, farina, sucre...)

Article

Origen

- | | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

Menjar fresc

(Fruita vegetals)

Article

Origen

- | | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

Entrepans i Begudes:

Entrepans (p. ex., galetes salades, patates fregides, nous) Begudes (p. ex., te, cafè, begudes enllaunades o embotellades, begudes dolces)

Article

Origen

- | | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |

Amanides i Salses:

Ketchup, mustard, sóc salze, salsa

Article

Origen

- | | | |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | _____ |



Planificador de menjars

setmanalment

| | ESMORZAR | DINAR | CENA | BERENARS |
|----|----------|-------|------|----------|
| DL | | | | |
| Dm | | | | |
| Dc | | | | |
| Dj | | | | |
| Dv | | | | |
| Ds | | | | |
| Dm | | | | |

