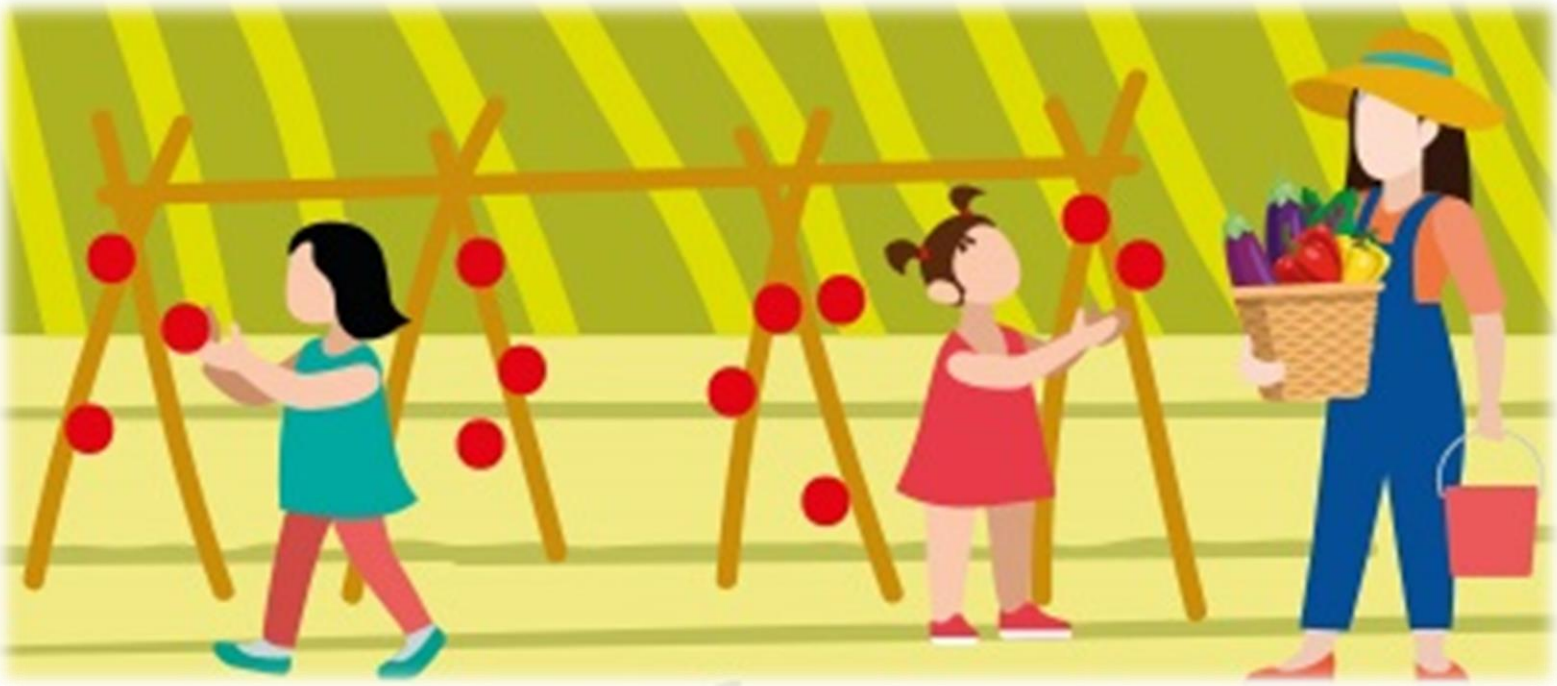
Crea.e 2022

CONSUM RESPONSABLE, EDUCACIÓ I AGRICULTURA ECOLÒGICA

ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE Y CONSUM RESPONSABLE

Material de recolzament



GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica

MAS DE NOGUERA

PRÒLEG

L'alimentació és una acció imprescindible per a la supervivència de les persones, perquè els aliments ens aporten els nutrients necessaris per a realitzar totes les funcions del nostre cos. A més, l'alimentació aporta uns altres beneficis, com ara el benestar, promoure la relació familiar, l'enriquiment cultural, l'experimentació, l'aprenentatge en família, la igualtat...

Aquesta consciència alimentària és imprescindible per poder tindre una alimentació saludable i també sostenible. Avui en dia, els supermercats oferten infinitats de productes que anomenem aliments, arrebossats de frases llampants que ens inciten a pensar que són la millor opció alimentària i ens desvien l'atenció de la informació important del producte. Productes d'arreu del mon, amb sabors que en enganxen, fàcils de menjar, i que ens allunyen dels veritables aliments, i de les funcions que hem d'aconseguir a l'alimentar-nos.

Hem de tornar a preguntar-nos... perquè mengem? Que necessita el meu cos? I ara, també hem de preguntar-nos... que NO necessita?

A aquesta inquietud d'alimentació saludable per a nosaltres és imprescindible unir de forma indivisible a aquest concepte, la sostenibilitat. Perquè l'alimentació sostenible ens ajuda a tindre una alimentació saludable i també ens ajuda a tindre un present i un futur més saludable i solidari. L'alimentació sostenible no sols cuida el que mengem, sinó que repercuteix en la lluita contra el canvi climàtic, en la cura de l'aigua i l'aire, en al benestar de la terra que ens alimenta.

L'alimentació sostenible i saludable ja forma part de l'eix vertebradors de les escoles i instituts, per això són un objectiu imprescindible per a treballar i aconseguir que també arribe a les famílies, que són el pilar fonamental dels nostres joves, xiquets i xiquetes.

Esperem obrir la finestra de l'alimentació sostenible a les famílies que participeu del projecte, per millorar la vostra alimentació, per ajudar a tindre un present i futur més sostenible, per recolzar les iniciatives del vostre centre educatiu.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Podem definir l'alimentació saludable com aquella que permet assolir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, conservar o restablir la salut, disminuir el risc de patir malalties, assegurar la reproducció, la gestació i la lactància, i que promou un creixement i desenvolupament òptims.

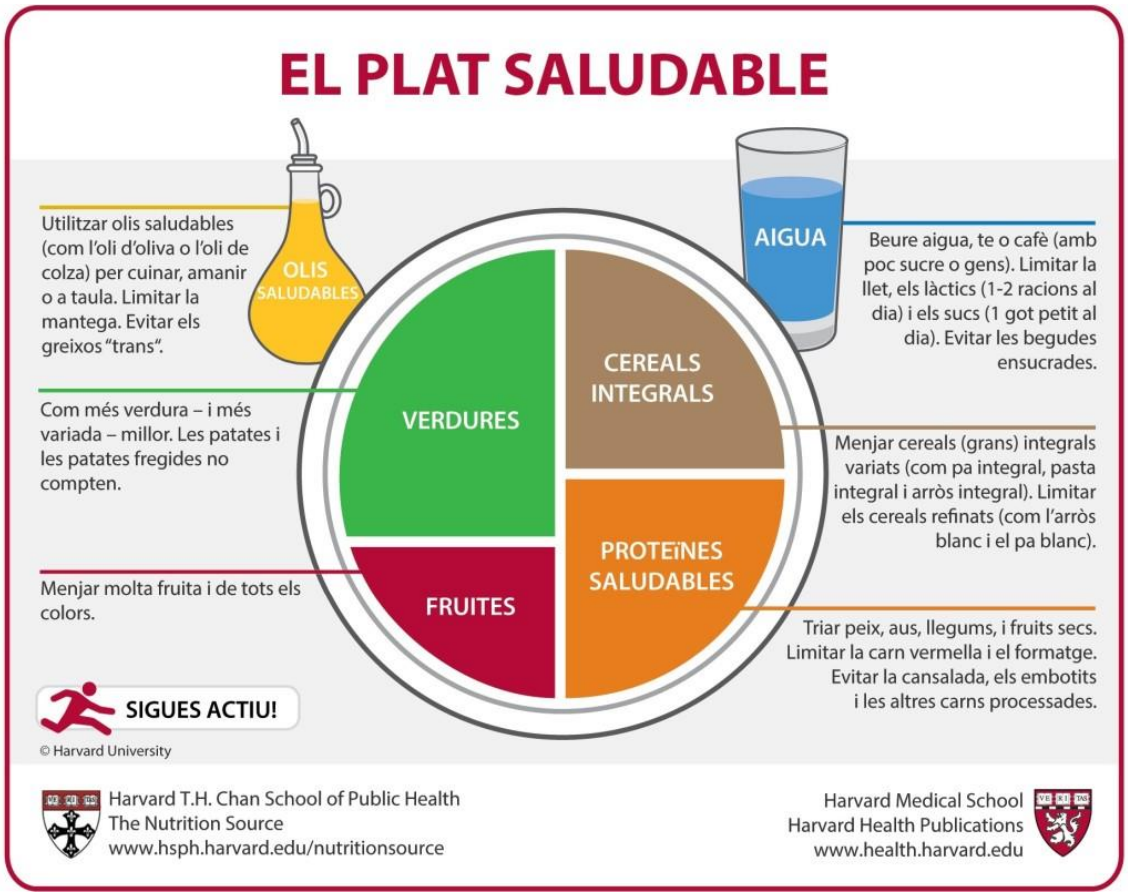
El nostre cos necessita una sèrie de nutrients per realitzar les seues funcions vitals de forma correcta: créixer, obtindré energia i mantenir una bona salut són principalment aquestes funcions.

Els aliments en proporcionen aquest nutrients, però com una vaca no és igual que una poma, ni un ou és igual que un enciam, cada aliment ens aporta uns nutrients diferents.

L'alimentació saludable ha d'aportar aliments que cobrixquen totes les necessitats nutricionals i que a la vegada no ens proporcionen ingredients perjudicials a la nostra salut.

EL PLAT SALUDABLE

Una bona manera d'aconseguir aquest equilibri nutricional és posar en pràctica el model del Plat saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard.



½ plat: Feu que la majoria dels vostres plats siguen fruites i verdures de temporada

Procureu incorporar colors i varietat, i recordeu que les creïlles no compten com a verdura degut al seu efecte negatiu en el sucre de la sang.

¼ del plat: Trieu cereals integrals i els tubercles per obtenir energia

Els cereals integrals i intactes —blat integral, ordi, grans de blat, quinoa, civada, arròs integral, i els aliments preparats amb aquests ingredients, com la pasta integral— tenen un efecte més moderat que el pa blanc, arròs blanc, i altres cereals refinats en el sucre i la insulina en sang. Ací també podeu incloure els tubercles, com la creïlla o el moniato.

¼ del plat: Valor proteic

El peix, pollastre, llegums (fesols/cigrons/llentilles), i els fruits secs són una font de proteïna saludable i versàtil —es poden afegir a les amanides i combinen bé amb les verdures. Limiteu les carns vermelles, i eviteu carns processades com la cansalada, salsitxes i embotits.

Olis vegetals saludables en moderació:

Trieu olis vegetals saludables com l'oli d'oliva, de colza, soja, gira-sol, cacauet, i d'altres, i eviteu els olis parcialment hidrogenats, ja que contenen greixos trans no saludables. Recordeu que "baix en greix" no vol dir "saludable".

Beveu aigua, cafè, o te:

Eviteu les begudes ensucrades (refrescos), limiteu la llet i els productes làctics a una o dues racions al dia i els sucs de fruita natural a un got petit al dia (el suc mai pot substituir a la fruita).

Sigues actiu/va:

És important mantenir-se actiu per tal de controlar el pes corporal.

Com veieu, el Plat saludable es fixa més en la qualitat de l'aliment, ja que no tots els aliments que contenen els nutrients fonamentals són igual de saludables.

Desapareixen els **ultraprocessats** i les begudes ensucrades que no aporten qualitat nutricional als aliments i a més són perjudicials per a la salut.

COM RECONEC UN ULTRAPROCESSAT?

Els ultraprocessats són productes alimentaris preparats de forma industrial que cal evitar degut a les conseqüències negatives que produeixen.

Podem reconèixer un ultraprocessat quan mirem els ingredients i conté:

- Grans quantitats de sucre, greixos, i/o sal
- Una llista llarga d'ingredients (més de 5)
- Ingredients que no son un aliment en sí com per exemple els additius (colorants, conservants, acidulants, etc)
- Processos industrials que desvirtuen la qualitat dels ingredients
- Provoquen certa addicció que ens causa plaer

La ingesta d'aquest productes de manera continuada produeix malalties com ara obesitat diabetis, hipertensió, colesterol alt, etc.

Hem de prestar especial atenció als ultraprocessats dirigits als xiquets i als joves que són els més vulnerables a aquests aliments ja que tenen grans campanyes de marketing que afavoreixen la seua venda.

Dins aquest grup d'aliments es troben les begudes ensucrades, precuinats, brioixeria industrial, carns processades, galetes, lactis ensucrats, postres, dolços, cereals refinats, pizzes, nuggets, Snacks, etc.

No hem de confondre els ultraprocessats amb els **aliments Processats**, que sí que són saludables perquè no interfereixen en la qualitat de l'aliment. Exemples d'això serien l'oli d'oliva, els formatges artesans, les conserves de peix, verdures o llegums, a més de les hortalisses o peix congelat.

ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

Una alimentació sostenible és la que és bona per a les persones, per als territoris i per al planeta. Aquesta alimentació aposta per un consum responsable, que té en compte la procedència dels aliments, la seva forma de producció i els impactes socials i ecològics que genera, que incorpora hàbits saludables, que redueix el malbaratament i la producció de residus i que permet a les generacions futures alimentar-se de forma sostenible.

Per això, nosaltres diem que una alimentació sostenible sempre es saludable perquè te en compte la globalitat de la salut i el benestar. Totes les accions encaminades a cuidar el nostre entorn són beneficioses per a la nostra salut.

Conèixer es problemes ambientals que deriven del nostre model alimentari és essencial per entendre com podem millorar la nostra alimentació i alhora protegir el nostre territori i la nostra salut. El canvi climàtic, la contaminació de les aigües, la pèrdua de biodiversitat i la degradació del sòl, són els principals impactes mediambientals de la nostra alimentació actual.

L'ALIMENTACIÓ ACTUAL

La manera d'alimentar-nos en l'actualitat en els països rics com el nostre fomenta la destrucció dels recursos naturals i augmenta la contaminació a través del transports i la industria dels aliments. A més, l'economia de l'alimentació actual enriqueix a uns pocs a costa del treball i l'esforç dels productors de base, com els llauradors i les llauradores. A més, discrimina als països més pobres, contamina els aqüífers d'aigua dolça i fomenta l'alimentació poc saludable.

Diuen que som el que mengem, i mengem el que comprem, i dins d'aquest gran problema que genera el nostre model alimentari, el consumidor te la seua part de responsabilitat i també els seus mecanismes per a actuar.

Per contribuir a minimitzar els impactes de la nostra alimentació tan sols hem de ser conscients del que mengem, saber interpretar la informació dels aliments, buscar les versions més sostenibles i realitzar compres basades en les necessitats reals de la nostra família. Igual que invertim temps en informar-nos quan ens comprem un mòbil, un electrodomèstic o un cotxe, amb els aliments hauríem de ser igual de crítics i valorar la qualitat del que estem comprant. La informació la tenim, sols hem d'aprendre a mirar-la i interpretar-la.

PER UNA ALIMETANTACIÓ MÉS SOSTENIBLE

1. PLANIFICA I GUANYARÀS

Si organitzes un menú setmanal, podràs comprar el que realment necessites i evitaràs el malbaratament alimentari. Recorda incloure els berenar i esmorzars al menú i així evitaràs comprar qualsevol cosa a última hora.

2. FES UNA LLISTA DE LA COMPRA

És imprescindible anar a fer la compra amb una llista que estiga basada en el menú setmanal. D'aquesta manera, evitarem comprar més coses de les que necessitem i ajustarem millor les quantitats.

3. MENJA MENYS PRODUCTES D'ORIGEN ANIMAL I EVITA LES CARNS PROCESSADES

La ramaderia intensiva genera molts residus difícils de gestionar que contaminen les aigües dels aqüífers. A més, les indústries càrniques generen una petjada de carboni molt elevada i augmentes la desforestació, per a produir els pinsos dels animals.

4. AUGMENTA EL CONSUM DE FRUITES, VERDURES I LLEGUMS

Prioritza els vegetals, per ser saludables i perquè tenen menys impacte en la terra. El s llegums i la fruita seca són una excel·lent font de proteïna que, prenent la quantitat adequada diària, et proporciona tota l'energia i nutrients que necessites sense haver de recórrer a la proteïna animal.

5. COMPRA ALIMENTS DE PROXIMITAT

Som una terra rica en producció d'aliments. La nostra horta i el nostre secà ens proporcionen gran varietat de productes. Fixa't en l'origen del aliments que compres. Quan més llunyans siguen, més contaminen amb el seu transport, contribuït al canvi climàtic. Triant aliments locals i de proximitat minimitzes la contaminació i ajudes a l'economia local.

6. TRIA ELS ALIMENTS ECOLÒGICS

L'agricultura i la ramaderia ecològiques respecten els cicles naturals de les espècies i utilitzen adobs orgànics que afavoreixen l'estructura del sòl i no contaminen els aqüífers. Promouen les varietats tradicionals i la biodiversitat i no utilitzen pesticides ni herbicides. A més, respecten el benestar animal i tenen cura del nostre territori.

7. CONSUMEIX ALIMENTS DE TEMPORADA

Tria els productes frescos de cada temporada. Son més saborosos i s'utilitza menys energia per produir-los i/o comercialitzar-los, per això també són més econòmics. Ací tenim molta varietat durat tot l'any. Atreveix-te a conèixer-la!

8. EVITA ELS ENVASOS MÉS CONTAMINANTS

Els envasos dels aliments generen greus problemes de residus que cada vegada costen més de gestionar i creen més problemes ambientals. Tria els aliments menys envasats, millor si no tenen cap envàs. I si han de dur envàs, evita els plàstics i els bricks, que són els que més contaminen, i prioritza els envasos de cartró i vidre, que són més sostenibles.

9. DEDICA TEMPS A TRIAR ELS MILLORS ALIMENTS

Per a aprendre ens hem d'esforçar. Inverteix un temps en mirar la informació dels aliments per trobar les opcions més sostenibles i saludables. Pot ser coste al principi però després la compra serà molt més ràpida i vosaltres sereu més crítics amb el que us ofereixen als supermercats.

10. PASSA DELS ULTRAPROSSESSATS

Els ultraprocessats a banda de no ser gens saludables, son molt poc sostenibles per l'energia que es necessita per produir-los i la quantitat d'envasos que porten. Millor aprenem receptes senzilles per a quan ens falte el temps o cuinem en quantitats dobles i congelem per a un altre dia. La salut de la teua família i del medi ambient t'ho agrirà.

11. COCINA EN FAMILIA

Apropa la cuina als teus fills i filles. Cuinar en família és educar, ensenyar com son els aliments de veritat, compartir moments i receptes, provar coses noves, i compartir les tasques amb igualtat.

I A L'ESCOLA?

Les famílies formem part de les escoles i dels instituts. Caminem junts per construir la millor educació possible per als nostres joves, pel seu present i futur i és important que participem en els projectes que els nostres centres inicien. L'alimentació forma part dels currículums i de la nova dinàmica de treball basada en l'assoliment del ODS i encaminada a que entretots puguem construir un món més sostenible, saludable i solidari. Necessitem que les famílies caminen juntes amb l'escola, i que els aprenentatges siguen bidireccionals. Què podem fer?

1. RECOLZEU LES PROPOSTES DE MENJADOR ESCOLAR SOSTENIBLE

L'escola es un espai que alimenta als nostres xiques i xiquetes i els models d'alimentació de l'escola són molt importants per a construir els pilars d'una bona alimentació, saludable i sostenible.

- Ajudeu a promoure projectes de menjador escolar sostenibles.
- Participeu en el comitè de menjador de l'escola i milloreu la qualitat dels menús.
- Des de l'AMPA, aposteu per empreses de menjador més sostenibles i de qualitat.
- Ajudeu a informar a la resta de famílies

2. FOMENTEU L'ESMORZAR i BERENAR SOSTENIBLE AMB ELS VOSTRES FILLS I FILLES

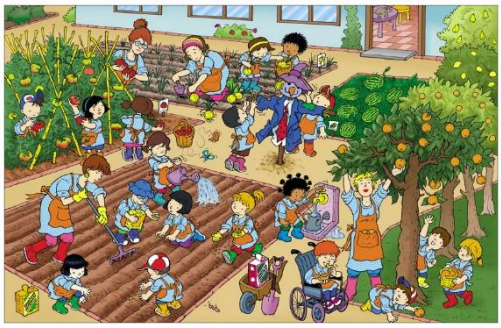
- Utilitzar carmanyoles, boc'n roll, o bosses de tela en compte de paper d'alumini o embolcalls de plàstic per a dur l'esmorzar i el berenar. L'alumini i el plàstic són molt contaminants!
- Utilitzar botelles d'aigua reutilitzables. Pensa en el plàstic que deixareu de llençar!
- Elimina els sucs de brics amb palleta. No son gens saludables i el seu envàs contamina molt!
- Aposta per la fruita de temporada. És saludable i més sostenible!
- Els fruits secs són una bona opció per un esmorzar energètic. Fixa't en la seua procedència. Seran més sostenible si són de proximitat.
- Millor entrepans del pa del forn del barri. No generes plàstics i són km 0. A més ajudes a l'economia local.
- Eviteu la brioxeria industrial i els snaks. No són gens saludables per als xiquets i xiquetes i generen molts residus.
- Ajusta les quantitats a les necessitats del teu fill o filla i evita el malbaratament alimentari.

Font: IES Torre del Rei

3. RECOLZEU LES ACTIVITATS DE L'HORT ESCOLAR

L'hort escolar sostenible és una ferramenta molt poderosa per treballar multitud de conceptes educatius, entre ells, l'alimentació sostenible i saludable. Que el centre educatiu dels nostres fills i filles aposte pel treball a l'hort és un motiu d'alegrar-nos per l'oportunitat que tenen de treballar amb una metodologia tan vivencial i real com eixa.

- No menyspreem les activitats de l'hort. No estan perdent el temps, estan aprenent d'una manera directa i participativa.
- Fomentem la inquietud a casa. Plantem verdures i hortalisses en petits hortets urbans. Investiguem sobre l'agricultura ecològica i produïm amb els nostres fills i filles els nostres propis aliments sostenibles i de km 0. Aprenem junts.



- Construïm el nostre composter.
- Col·laborem en l'hort escolar, en tasques de manteniment o activitats complementaries
- Busquem llavors tradicionals. Parlem amb els iaios o productors locals i segur que descobrim verdures, fruites i hortalisses de la terreta i que ja no es veuen pel mercat. Seran un gran tresor per a l'hort escolar!

4. FOMENTEU DES DE L'AMPA ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Es molt interessant que al centre els xiquets i xiquetes puguen optar a tindre activitats extraescolars relacionades amb l'alimentació sostenible, l'hort ecològic, la cuina, etc. Aquestes activitats ajuden a recolzar el treball de l'aula, el menjador i la família i a construir hàbits saludables i sostenibles al voltant de l'alimentació.

5. LES FESTES, TAMBÉ SOSTENIBLES I SALUDABLES

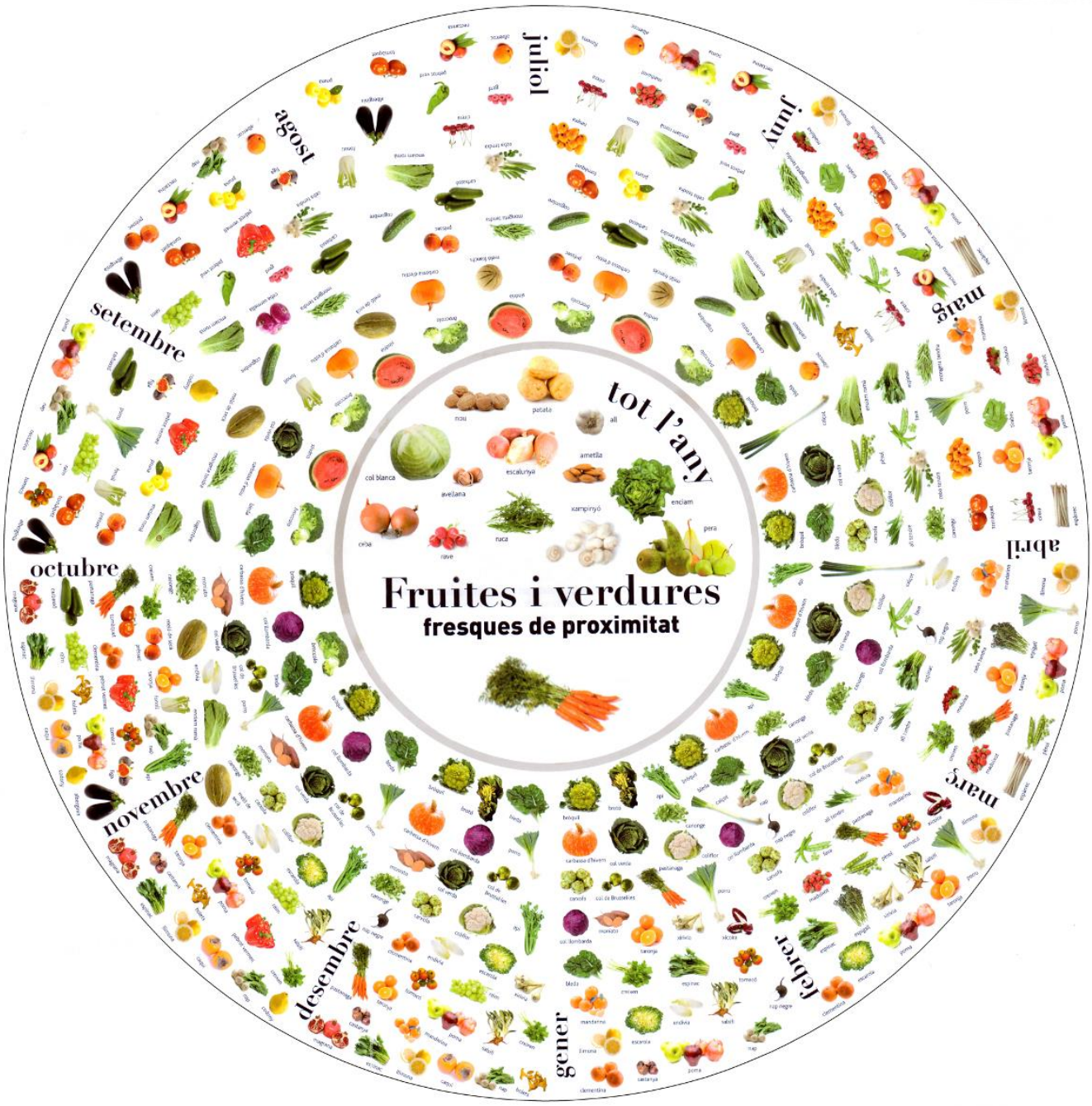
- Col·laborem en gestionar les festes de Nadal, fi de curs, etc d'una manera saludable i sostenible, minimitzant els residus i els aliments poc saludables per als xiquets i xiquetes.
- Celebrem aniversaris en l'escola que generem menys residus i fomenten els aliments sostenibles i saludables.

6. ESCOLTEM ALS XIQUETS I XIQUETES I APRENEM JUNTS

Els nostres fills i filles ens conten moltes vegades el que aprenen a l'escola i ens proposen canvis d'hàbits per millorar la sostenibilitat. És molt important escoltar-los i aprendre amb ells i elles, i també facilitar les seues propostes de canvi. Amb aquests gestos aconseguirem molts beneficis per a tots:

- Augment de l'autoestima dels xiquets i les xiquetes perquè es té en compte la seua proposta
- Aprenentatge sobre aspectes de sostenibilitat i salut
- Millora en la nostra alimentació
- Millora en el medi ambient
- Construcció de canals de comunicació i confiança amb els nostres fills i filles que podem mantindré en l'adolescència.

CONEIX LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



Font: El Guaret

RECEPTES FAMÍLIES

És important cuinar amb els nostres fills i filles i tindre alternatives per introduir aliments sostenibles i saludables en els esmorzars i berenars. Si els infants participen en l'elaboració de noves receptes, estan més receptius a tastar coses noves. Ací presentem tres receptes senzilles per donar varietat i noves idees a les famílies.

PATÉ D'AMETLA

Una recepta sorprenent per introduir els fruits secs en els berenars i esmorzars d'una manera diferent, i substituir el tradicional paté animal de baixa qualitat i poca sostenibilitat.

Ingredients:

- Ametles
- Tomaques per a ratllar
- Sal i oli d'oliva
- Pa integral o torrades

Elaboració:

Pelem les ametlles i les molem amb el molinet. Llavem les tomaques, les partim i les rallem. Mesclem les ametlles moltes amb la tomaca i afegim un poc de sal i un xorret d'oli d'oliva. Ho barregem tot molt bé i li passem la batedora. Finalment, untem el paté en les torrades o el pa.

PATÉ D'OLIVES VERDES

Sorprenent paté amb ingredients senzills que ens permet convinar-lo amb hortalisses com la Carlota i que té una gran acceptació entre els menuts de la casa.

Ingredients:

- Olives verdes
- Maonesa
- Carlotes
- Natxos

Elaboració:

Li traiem l'os a les olives. Les tallem en trossos menudets. Les mesclem amb maonesa i ho batem amb la batedora, fins que obtenim una textura cremosa. Tallem les carlotes a tires. Servim el paté junt amb la carlota tallada i els natxos.

BOLETES DE XOCOLATA

Aquesta recepta l'anomenem de reciclatge perquè serveix per utilitzar magdalenes o coca que se'ns han quedat un poc seques i no ens abelleixen massa. Amb aquesta senzilla i divertida recepta evitarem tirar eixos aliments i reduirem el malbaratament alimentari. A més, és una manera d'introduir el cacau de comerç just o la xocolata de qualitat i anar eliminant els productes de xocolata de baixa qualitat.

Ingredients:

- Llet
- Xocolata negra o cacau de comerç just
- Magdalenes o coca *malfeta*
- Ametla molta

Elaboració:

Desfem les magdalenes o la coca amb els dits fins que siguen molletes. Ratllem la xocolata i la mesclem amb les magdalenes/coca desfetes. Afegim un poc de llet per a que es faci una pasta. Anem fent boletes amb la pasta. Si volem, podem arrebossar-les amb ametla molta. Si fem la recepta amb temps, podem posar les boletes a la nevera una estona abans de menjar.