

## Un berenar per llepar-se els dits

### Presentació

Part del malbaratament es responsabilitat dels consumidors: manca de planificació, compra en excés, menjar que s’oblida al rebost fins que es fa malbé... Cadascú de nosaltres és responsable directament de llençar 35kg de menjar a les escombraries.

La **planificació de les compres**, ens permet ajustar de manera adequada les quantitats que comprem, saber exactament quin menjar tenim a casa i també assegurar-nos que la dieta que seguim és equilibrada i nutricional. A partir d’un **menú setmanal** i un **seguiment acurat** del que tenim a la nevera i el rebost, podrem elaborar una llista de la compra amb allò que realment necessitem comprar

*Les eines necessàries per a una bona planificació són ben senzilles: un menú setmanal i la llista de la compra.*

### Objectius educatius

- Planificar el procés de compra i la gestió dels diners per tal de consumir de manera més reflexiva i autònoma
- Aprendre a fer una bona planificació dels aliments que comprem i mengem tenint en compte el valor nutricional dels aliments

### Activitats

No hi ha millor manera d’aprendre que posant en pràctica les coses, així que els nens i nenes de l’esplai hauran de fer el menú setmanal dels berenars de l’esplai, tenint en compte aspectes nutricionals i de gestió de pressupost.

#### Per Pensar una mica..

- Tot i que pugui semblar una pèrdua de temps, fer la llista ens permet: - Estalviar temps a les compres pensant què necessitem.
- Ajustar les quantitats que hem de comprar per evitar excessos.
- No comprar aliments que no necessitem ni caure en compres innecessàries o compulsives.
- Evitar oblit, haver de fer compres d’última hora o àpats poc saludables.
- Planificar la freqüència amb que heu de comprar els aliments segons la seva duració:
  - Carn i peix: només per consum immediat i/o congelar.
  - Fruita, verdura, làctics, embotits... setmanalment.
  - Llet pasteuritzada, cereals, llegums, conserves, arròs... mensualment

### Petits

Simularem a l’esplai una petita botiga amb diferents aliments que podran comprar per planificar els berenars setmanals de l’esplai: fruita, entrepans, brioixeria industrial, iogurts, cereals, begudes refrescants, sucs...Aquests productes tindran un preu simbòlic.

Farem petits grups, cadascú tindrà un full per planificar el menú de la setmana i un pressupost per gastar-se (els diners poden ser llegums, per exemple un entrepà pot tenir un cost de de 4 cigrons). Hauran d’anar a la botiga i comprar berenar per cada dia de la setmana tenint en compte els diners que tenen.

Un cop feta la compra han de pensar el seu menú que el compartirem amb la resta de grups. Haurem de reflexionar amb el grup d’infants entorn les compres que han fet i valorar la importància de tenir una dieta equilibrada i variada.

### Mitjans i Joves

Els mitjans i joves també hauran de fer el menú setmanal de l’esplai. Cada grup disposarà d’un quantitat de diners, i hauran d’elaborar un petit pressupost per controlar el que gasten i el que poden estalviar en funció de les compres que facin. Un cop fet el pressupost han de disposar-se a fer la compra. Per fer aquesta hauran de tenir en compte alguns aspectes com per exemple: *qualitat- preu dels productes, pressupost de partida i el que realment han gastat, menú saludable...*



La compra serà simbòlica, el que sí que hem de intentar és que el procés sigui el més real possible, o bé poden fer fotos dels productes o utilitzar alguna aplicació dels mòbils per fer la compra, com per exemple: “Buy me a pie”, “Out of milk”, “Shopixlist”... Un cop allà es poden adonar que els preus no són els que havien pressupostat, que es compren productes que no són realment necessaris, l’etiquetatge, la influència de la publicitat...

Quan finalitzin la compra han de crear el seu menú dels berenars setmanals de l’esplai. Cada grup presentarà el seu menú a la resta i hauran de reflexionar amb el grup d’infants entorn les compres que han fet i valorar la importància de tenir una dieta equilibrada i variada.

## Valoració

La valoració final de l’activitat ens hauria de permetre profunditzar en els següents aspectes:

- Grau d’activació dels coneixements i experiències prèvies respecte al tema del malbaratament (si participen aportant experiències pròpies, si identifiquen conductes per evitar el malbaratament, etc)
- Grau de motivació i interès mostrat al taller.
- Aportacions de tots els participants tant el procés com en el producte final.

## Recursos

### **Guia per evitar el malbaratament alimentari. Ajuntament Barcelona**

[https://w110.bcn.cat/MediAmbient/Continguts/Continguts\\_Transversals/Publicacions/Documents/Fitxers/Guia\\_EvitarMalbaratamentAlimentariBCN.pdf](https://w110.bcn.cat/MediAmbient/Continguts/Continguts_Transversals/Publicacions/Documents/Fitxers/Guia_EvitarMalbaratamentAlimentariBCN.pdf)

### **Campanya “De menjar, no llencem ni mica”. Ajuntament de Barcelona**

<http://nollencemnimica.wordpress.com/>

### **Pre control de la teva economia**

<http://www.consum.cat/noticies/17562283.html>

### **Consumir a ritme de família**

[http://www.consum.cat/consumidors\\_i\\_consumidores/tajudem/econ\\_familiar/eines1/index.html](http://www.consum.cat/consumidors_i_consumidores/tajudem/econ_familiar/eines1/index.html)

### **Aplicacions de mòbil per fer la compra**

<http://www.civiclub.org/ca/civiespai/c/Alimentacio/5-app-per-fer-la-llista-de-la-compra-155>

### **Promoció del consum de fruites i hortalisses**

<http://www.5aldia.com/>

## On enviar els resultats ?

Hauréu d’enviar-nos un full amb la planificació setmanal dels berenars de dilluns a divendres a la següent adreça electrònica:

**lmartinez@esplai.org a l’atenció de Laura Martínez**

**Guanyareu punts extra si doneu visibilitat dels vostres resultats a les xarxes socials.**

Teniu de temps fins el **30 de novembre**.

