

# a menjar

# Sa!



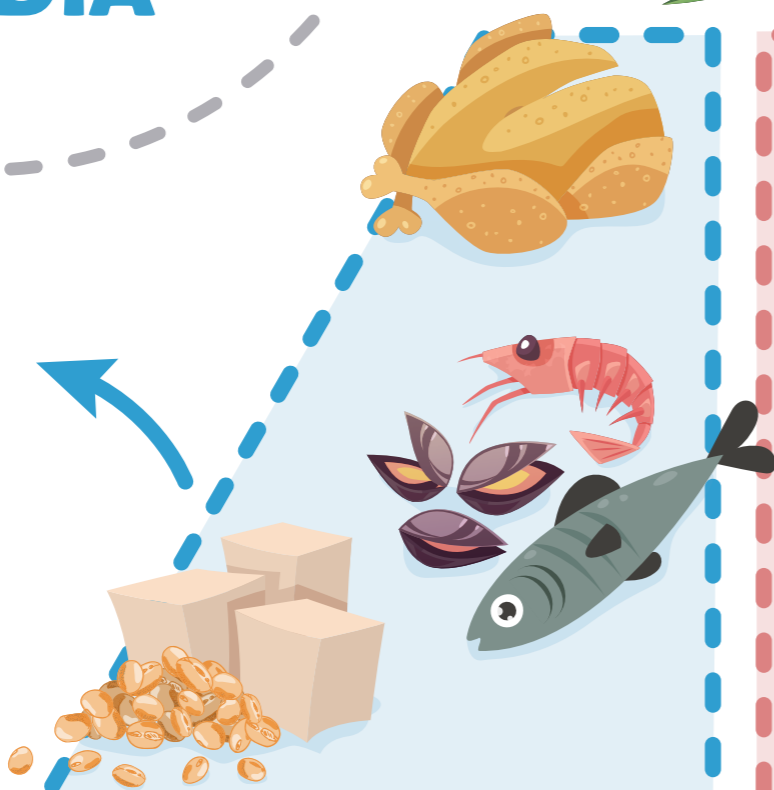
**BEU AIGUA!**

**D'1,5 A 2 LITRES AL DIA**



**ALIMENTS OCASIONALS**  
RECORDA QUE EL SEU CONSUM HA DE SER OCASIONAL

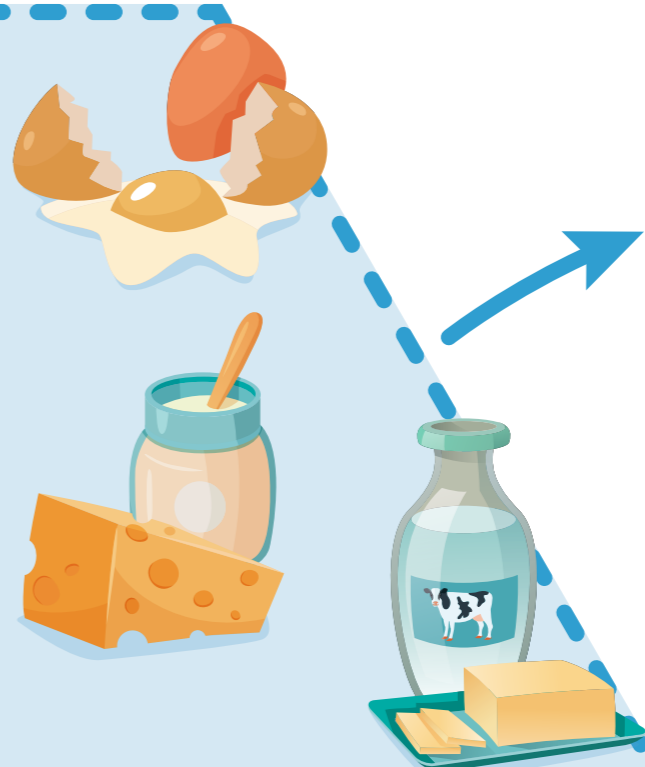
**PROTEÏNES**  
3-4 SETMANALS



**LLEGUMS**  
3-4 SETMANALS



**LACTIS**  
2-3 AL DIA



**FRUITA I VERDURA**  
5 PECES AL DIA



**FRUITS SECS**  
3-7 GRAPATS SETMANALS



**FARINACIS**  
CONSUM DIARI



**DESCANSA**  
DE 8 A 10 HORES AL DIA

**FES EXERCICI**  
DIARIÀMENT

**CUINA ALIMENTS**  
LOCALS I DE TEMPORADA

FONT: OMS

PLA DE CONSUM DE FRUITES, HORTALISSES, LLET I PRODUCTES LACTIS EN ELS CENTRES ESCOLARS DE LA COMUNITAT VALENCIANA.



**GENERALITAT VALENCIANA**

Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural

**TOTS A UNA VEU**



CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



## CONSUM RESPONSABLE I ALIMENTS DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT

El concepte de **consum responsable** és molt ampli, com és la mateixa activitat de consumir. Podem, no obstant això, sintetitzar-ho en tres blocs:

- 1 Un consum ètic**, en el qual s'introdueixen valors com una variant important a l'hora de consumir o d'optar per un producte. Fem especial èmfasi en l'**austeritat** com un valor en relació amb la reducció per a un consum sostenible/responsable, però també davant del creixement econòmic desenfrenat i el consumisme com a forma d'aconseguir el benestar i la felicitat.
- 2 Un consum sostenible/responsable**, que inclou, per aquest ordre, les famoses "erres" del moviment ecologista: **Reduir**, **Reutilitzar** i **Reciclar**, però en el qual també s'inclouen elements tan imprescindibles com l'agricultura i ramaderia ecològiques, l'opció per la producció artesana, etc.
- 3 Un consum social o solidari**, en el qual entraria també el comerç just; és a dir, el consum pel que fa a les relacions socials i condicions laborals en què s'ha elaborat un producte o produït un servei. Es tracta de pagar el que és just pel treball realitzat, es tracta d'eliminar la discriminació, ja siga a causa del color de la pell o per diferent origen, o per raó de gènere o religió; s'intenta potenciar alternatives socials i d'integració i de procurar un nou ordre econòmic internacional.



### PRODUCTES DE PROXIMITAT

Fa referència a aquells **productes que es produeixen en un radi de distància entre la persona productora i la consumidora relativament proper**. La idea és tractar de **comprar aquell producte que s'haja produït el més prop possible**: i no parlem només de la fruita i la verdura, sinó també de la carn, els ous, els embotits, la llet i derivats, els fruits secs, els cereals, etc.

#### I per què és interessant comprar de proximitat?

- És més sostenible: ambientalment i econòmicament.
- Ajuda a reforçar l'economia de la gent que t'envolta, de la teua comarca, província, etc.
- A més a més, la proximitat va molt lligada a la temporada: els productes estaran en el seu punt òptim de maduració, seran més frescos i saborosos i també millor de preu, ja que com més pròxim és un producte, menys intermediaris necessita per arribar al mercat.
- Un altre aspecte que a sovint s'associa amb producte de proximitat té a veure amb la relació directa amb la persona productora, generalment una figura menuda i que produeix d'una manera més artesana. Tanmateix, **els productes de proximitat i de temporada no exclouen les grans produccions**.
- Alguns beneficis que ens pot aportar la compra de proximitat:**
  - Coneixem la procedència dels productes, podem disposar de més informació de qui ho ha produït i com ho ha produït; això facilita una **major confiança per part de la persona consumidora**.
  - També ens ajuda a tenir un **consum mediambientalment més sostenible**, a reduir els costos de transport dels productes procedents d'altres zones més llunyanes.
  - Afavorim la conservació d'espècies agroalimentàries autòctones en perill de desaparició.
  - Fomentem el **desenvolupament de l'economia local**.

### PRODUCTES DE TEMPORADA

Quant a la temporada, i com el seu nom ens indica, fa referència al temps (moment) i defineix aquells productes que en algun moment de l'any, de manera natural i a causa del cicle biològic, els trobem en el punt òptim de consum i **només estan disponibles al mercat durant un cert període de temps**.

Hi ha determinats aliments que tenen una estacionalitat i serà en este moment quan tindran les màximes propietats organolèptiques: de gust, d'aroma, d'aspecte, etc. I també quan econòmicament seran més assequibles, ja que n'hi haurà més oferta.



## PLA DE CONSUM



## DE FRUITES, HORTALISSES, LLET I PRODUCTES LÀCTICS EN ELS CENTRES ESCOLARS DE LA COMUNITAT VALENCIANA. CURS 2018-2019

### L'alimentació escolar

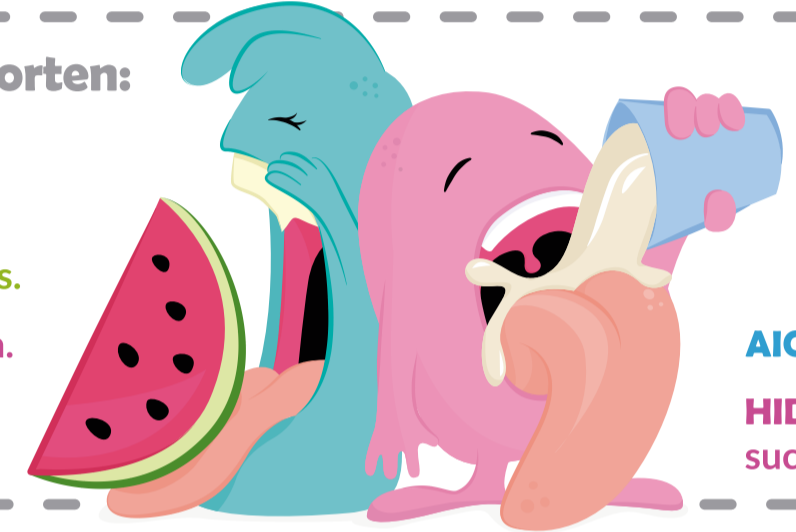
L'alimentació constitueix un element fonamental per a la salut de les persones en totes les etapes de la vida, i és que una mala alimentació és capaç de fer vulnerables els éssers humans, sobretot en les etapes de la infància i l'ancianitat.

Una bona alimentació en l'etapa escolar és essencial per al desenvolupament dels infants. Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb **energia, vitalitat i alegria**; és a dir, gaudir d'una bona salut.

### La fruita, la verdura i la llet són imprescindibles per a la salut!

#### Les fruites i verdures ens aporten:

- AIGUA**, que ens ajuda a hidratar-nos
- VITAMINES I SALS MINERALS**, que ens protegeixen de determinades malalties.
- SUCRES**, que ens proporcionen energia.
- FIBRA**, que facilita la digestió.



#### La llet ens aporta:

- PROTEÏNES**, d'alt valor biològic.
- VITAMINES I SALS MINERALS**, és la principal font de **CALCI**.
- AIGUA**, 80-87%
- HIDRATS DE CARBONI**, en forma de sucres o lactosa.

### El programa

En els propers mesos tenim organitzat **distribuir** fruita, hortalissa i llet i productes lactis entre els centres adherits al Pla, de tota la Comunitat Valenciana, per tal de **promoure'n** el consum com a base d'una alimentació saludable en els i les infants en edats escolars.

L'objectiu és **transmetre** els beneficis del consum de fruites, hortalisses, llet i lactis; també conèixer els diferents productes, les seves característiques, el procés de producció i els possibles productes elaborats.

**HO REALITZAREM** durant els mesos de maig i juny, una vegada per setmana, repartint fruita, hortalissa i llet i lactis; de producció local, de temporada i en el cas de la fruita i l'hortalissa, també amb el segell ecològic. Per a consumir-ho en el mateix centre i fora de l'horari del menjador.



### Materials i activitats de promoció del programa:

<b>Cançó promocional</b> per incentivar el consum de fruites i hortalisses, i llet i lactis.	<b>Pòster indicatiu</b> de participació en el programa; per als centres.	<b>Díptic d'informació</b> productes distribuïts i la seua importància en la dieta.	<b>Jocs i retallables</b> relacionats amb l'alimentació saludable; per a tot l'alumnat.	<b>Quadern informatiu</b> amb recomanacions alimentàries i propostes lúdiques. Per al professorat.
<b>Concurs de lipdub</b> per a tots els centres participants.	<b>Tassa biodegradable</b> per a usar-la en la distribució de la llet i lactis, i la fruita i hortalissa de quarta gamma; i reutilitzar-la en casa.	<b>Piràmide alimentària</b> , amb les quantitats recomanades de consum d'aliments.	<b>Xarrades</b> informatives dirigides a l'alumnat, al professorat i a les famílies sobre la importància d'evitar el balafament d'aliments i recórrer a fórmules més sostenibles d'utilització dels recursos disponibles.	<b>Tallers lúdics</b> dirigits a l'alumnat dels centres participants sobre la dieta mediterrània i la piràmide alimentària, i sobre les figures i segells de qualitat de la Comunitat Valenciana.
<b>Plataforma web.</b> Accés personalitzat amb informació al centres i jocs interactius.	<b>Visites guiades</b> a explotacions agràries i ramaderes, centres de manipulació i condicionament de fruites i verdures, i granges i centrals d'elaboració de llet i productes lactis.			



A l'estiu hi ha més sardines i són més carnes!

Les tomates de l'estiu són les més saboroses!

Hi ha més oferta de productes en la seua temporada i són més assequibles!

Tot i això, amb les millores tecnològiques en els sistemes de producció i transport d'aliments, actualment trobem pràcticament tots els productes qualsevol dia de l'any a les nostres botigues. Com a consumidores, això ofereix l'avantatge que podem disposar de productes més o menys llunyans i que altrament no tindríem, ja que no es poden conrear en la nostra zona tot l'any. Però el mateix fet de portar-los de lluny fa que els productes hagen hagut de viatjar molt, que s'hagen collit quan encara no estaven en el punt òptim de maduració (per allargar-ne la perdurabilitat durant el transport) i, en definitiva, que no els trobem tan bons i siguen més cars, i a la vegada facen perillar l'economia local.

A més a més, en produir i consumir aliments de temporada es contribueix a respectar el medi ambient. En respectar el cicle natural i la zona de producció dels aliments, s'evita la implantació de monocultius intensius que esgoten la terra. En consumir productes de temporada es facilita que aquests vinguen de l'activitat agrícola local. D'aquesta manera s'eviten els impactes ambientals derivats del transport d'eixes llargues distàncies i de la producció agrícola intensiva.

**Inculcar estos valors a la infantesa des de ben prompte ajudarà a aprendre a valorar la qualitat dels productes**, a conèixer-ne el valor, l'esforç que suposa la seua producció i també a poder tindre una alimentació més variada, ja que seran conscients del ventall d'aliments que poden disposar i el moment en què són més bons.

És una iniciativa de:

