

8/

Com m'alimento i  
cuido el meu món



FUNDACIÓ  
**EROSKI**

amb tu



ESCOLA  
D'ALIMENTACIÓ



En col·laboració amb WWF

Energia per a créixer



En Tix i la Loy no només cuiden la seva alimentació i el seu cos. A més, es preocupen per cuidar el planeta. Saben que tot el que mengem, tot allò amb què ens vestim i juguem ve de la Terra i de les seves matèries primeres. Per això tenen una actitud sostenible.

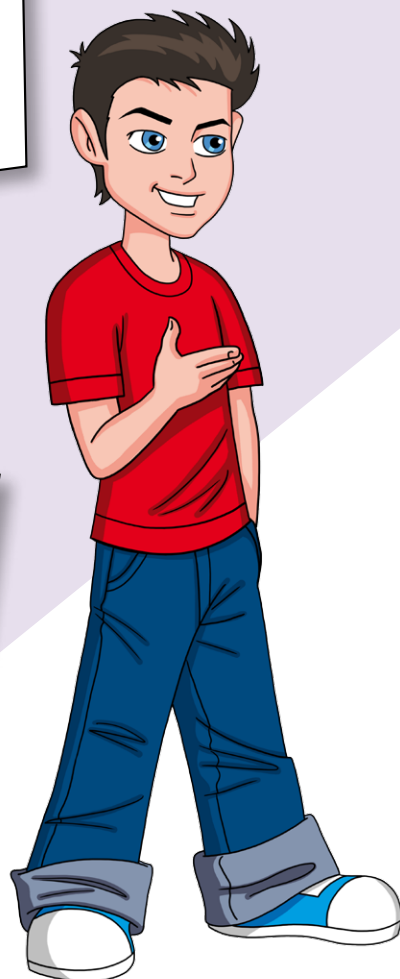
En aquesta sessió aprendrem com podem ajudar a mantenir i millorar els recursos que ens dóna la Terra a través d'una actitud sostenible. I vosaltres, teniu una actitud sostenible?



## Què és la sostenibilitat?

La sostenibilitat és l'equilibri entre la producció dels recursos que ens ofereix la naturalesa i el ritme en què els usem o consumim les persones per viure i desenvolupar la nostra activitat. A més, l'ús dels recursos ha de garantir la seva disponibilitat per a les generacions futures i la protecció de la biodiversitat.

Si utilitzem més recursos d'aquells que la Terra té temps de reposar, no s'actua de manera sostenible, ja que cada vegada n'hi haurà menys. I si es continua així molt de temps, arribarà un moment en què desapareixeran tots els recursos.



Una actitud sostenible, per exemple, consisteix a fer un ús eficient de l'energia a casa. En relació amb els aliments, hem d'evitar malbaratar-los o consumir els que provenen de llocs llunyans. També és recomanable triar aliments de temporada conreats prop del lloc on vivim i que no estiguin gaire processats.

I entre tots podem aconseguir viure en un món més sostenible amb petits gestos, com ara separar les restes i les escombraries a casa per a reciclar-les o fer la compra amb bosses reutilitzables.

## Producció sostenible d'aliments

Els aliments són un recurs bàsic per a la vida de les persones. Hi ha molts productors compromesos amb el medi ambient que ja utilitzen processos de producció sostenibles per afavorir que els ecosistemes no es facin massa malbé. Vegem-ne 3 exemples:

- 1. Pesca sostenible:** Molts pescadors de les nostres costes tornen a posar en pràctica la pesca artesanal. Així s'aconsegueix un peix de qualitat, no es fa mal a l'ecosistema marítim i no desapareixen els bancs de peixos.



- 2. Conreu sostenible:** Es dona de dues maneres. La primera, no abusant de la capacitat del terra per a mantenir i nodrir els conreus, ja que pot perdre la fertilitat. La segona, utilitzant eines de conreu respectuoses amb el medi ambient i evitant emetre gasos d'efecte d'hivernacle.



- 3. Ramaderia sostenible:** Els animals s'han de poder moure lliurement en extensions de terreny adequades i menjar pastures naturals. No és recomanable que estiguin tancats en un estable i nodrint-se amb pinsos artificials.



Sabíeu  
que...?



*En l'actualitat, la humanitat necessita la producció d'un planeta i mig per a poder regenerar els recursos que consumeix. Si continuem així, el 2050 es necessitaran dos planetes.*

## La dieta sostenible

Us imagineu que menjant poguéssim ajudar el medi ambient? Doncs és possible! Només cal tenir en compte 4 característiques dels productes que consumim:

- 1. L'origen:** Si els productes són del nostre país o regió es gastarà menys combustible en el transport fins a la nostra taula i així s'emetrà menys CO<sub>2</sub>.
- 2. El procés de producció:** Si consumim productes fets de manera sostenible ajudarem que les empreses responsables creixin i segueixin ajudant el medi ambient.
- 3. El processament i la conservació dels aliments:** Molts aliments peribles envasats, com la carn i el peix, se sotmeten a processos de conservació. Els productes frescos i de temporada no necessiten aquests tractaments.
- 4. Els rebutjos dels productes:** Cal tenir en compte quin tipus de rebuig genera un aliment per a saber si és més o menys respectuós amb el medi ambient. No és el mateix un pinyol d'una fruita que un producte amb embalatge.

## Què hem après avui?

Us ho resumim en 6 consells:

- 1. Menjar aliments que creixin de la terra.** Les fruites i verdures fresques de temporada són molt sanes. Millor si tenen certificat ecològic.
- 2. Consumir aliments de temporada.** Cada producte té el seu temps de creixement i consum natural al llarg de l'any.
- 3. No malgastar el menjar.** No vol dir que en mengem menys quantitat, sinó que comprem només el que necessitem, per a no malgastar-lo o llençar-lo.
- 4. Menjar menys carn.** Reduint una mica el seu consum i menjant altres aliments, com ara verdures i peixos.
- 5. Els dolços i el sucre, només per a ocasions especials.** El sucre no és necessari en la nostra dieta, ja que el nostre organisme l'obté de la major part dels aliments.
- 6. Comprar aliments que tinguin un segell certificat de sostenibilitat, com l'MSC per al peix, o els segells que indiquen que els aliments que consumim són ecològics.**

# Activitats

## Conreo la sostenibilitat

**1**

Pensem en grup com podem fomentar una actitud sostenible, tant a casa com a escola. Què puc millorar per a ser sostenible? Què hi podem fer?

*A continuació, heu de triar una acció per a aplicar-la a casa o a escola i, en un full, fer un dibuix que la representi acompanyat d'un eslògan.*

*Exemple: "Al súper amb la meva bossa!".*

**2**

Demana als teus pares que et deixin col·laborar amb ells en la realització de la llista de la compra. Aprofita l'ocasió per a indicar-los els productes de consum que siguin més sostenibles.

**3**

Fes una llista amb tots els productes i aliments que tinguis a casa i ordena'ls segons l'origen i la sostenibilitat. Compara-ho amb les calories que t'aporten... t'emportaràs una sorpresa.