

# 10 TRUCS PER REDUIR EL MALBARATAMENT D'ALIMENTS AL MENJADOR

## MÚSICA RELAXANT

Hi ha estudis que afirmen que el nivell de soroll i agitació d'un menjador escolar està relacionat amb la quantitat de malbaratament alimentari que s'hi produeix. Si posem música relaxant i ambiental al menjador contribuïm a reduir el nivell de soroll general i, conseqüentment, el malbaratament.



## DINAR DESPRÉS DE JUGAR

Alguns estudis demostren que si els i les alumnes dinen després d'haver anat al pati (a jugar, córrer, saltar...) mengen millor el dinar, i es produeix menys malbaratament alimentari.



## CANVIAR DE SAFATA A PLAT

Hi ha estudis científics que han observat que servint el menjar en plats, en lloc de safates, els i les alumnes llencen menys menjar. Això es pot deure al fet que es manté millor la temperatura dels aliments, ja que no se serveixen tots de cop. Alhora, permet als i les alumnes ajustar la ració del segon plat a la gana que tenen després d'haver menjat el primer.



## A POC A POC, I BONA LLETRA!

Deixar als i les alumnes més temps per dinar.



## MESUREM EL MALBARATAMENT

Que els nens/es separin les restes dels plats en diferents cubells que quedin a la vista els ajuda a fer-se una idea del menjar que ha sobrat.



## ACOMPANYAMENT VARIAT, PERQUÈ NO QUEDI RES AL PLAT!

Sovint, l'acompanyament del segon plat és del que més sobra. Una manera d'evitar-ho pot ser oferir acompanyaments variats: samfaina, arròs, enciam, patata o verdures al forn o a la planxa, puré de patata...



## EL PA, AMB MESURA

Fer que el tros de pa sigui opcional perquè no acabi quedant al plat o safata. El pa que no s'hagi agafat es pot fer servir a l'hora de berenar acompanyat d'una presa de xocolata, formatge, etc.



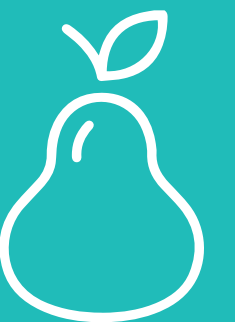
## L'EQUIP DE MONITORS/ES, UNA PEÇA CLAU!

Conscienciar els monitors i monitores del seu paper clau a l'hora d'educar els infants perquè no llencin menjar i intentar que tinguin els recursos necessaris per dur a terme aquesta tasca.



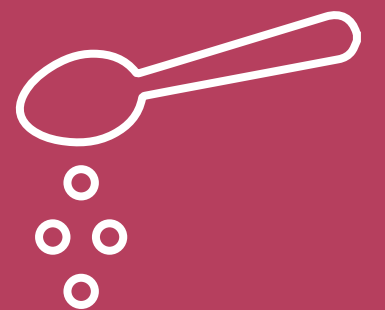
## AMB LA FRUITA FEM-HO FÀCIL!

Si observeu que els infants no s'acaben la fruita proveu d'ensenyar-los maneres de tallar-la perquè els sigui fàcil i puguin aprofitar-la millor. Una alternativa és oferir peces més petites o, si són grans, que puguin compartir-les.



## SOM CONSCIENTS DEL QUE MENGEM

A l'hora de servir el menjar, recordar als nens/es de servir-se o demanar que els serveixin el que creuen que menjaran. Recordar-los que si es queden amb gana, podran repetir.



**ESCOLES CONTRA EL  
MALBARATAMENT  
ALIMENTARI**