En el marc de la microxarxa



CONSUM CONSCIENT - RESIDU ZERO

Esmorzars saludables i sostenibles

Escoles Sostenibles de Lleida

ESCOLES SOSTENIBLES de Lleida
FUNDACIÓ lleida21
LA PAERIA Ajuntament de Lleida
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA

CONSUM CONSCIENT – ESMORZAR SALUDABLE

- **Per practicar el consum conscient, ho podem fer aplicant les tres claus:**



Consumir menys, sempre que sigui possible



Comprar amb criteri



Consumir sense comprar

I tu, quins criteris tens per consumir un esmorzar saludable?

Senzill de preparar
(lliure d'estrès)

Apetitós

Ecològic

Preu

Composició Ingredients

Poc processat

Anna Lappé:
"Cada vegada que gastes diners, estàs votant pel tipus de món que vols."

Estat actual de "l'esmorzar saludable"

https://www.afa9graons.com/post/quants-residus-pl%C3%A0stics-generem-esmorzant-i-berenant-a-9-graons

Aliments





Panorama actual més o menys generalitzat als centres escolars



Majoritàriament es fa pa blanc refinat i embotits rics en sal i greixos saturats (pernil dolç, xoriço, xarcuteria).



Fins a un **43% dels infants de primària consumeixen brioixeria de forma massa recurrent** segons l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB).

Una sola magdalena industrial aporta unes 260 kcal, superant de llarg el límit recomanat per a tot un esmorzar de mig matí (unes 200 kcal), sense aportar fibra ni sacietat. A més a més, generen addicció, perquè contenen sal, sucre, greixos i additius...



Els sucs de brick (encara que posin "sense sucres afegits") perden la fibra de la fruita i equivalen a aigua amb sucre d'absorció ràpida

Un estudi de l'Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada va trobar que els infants espanyols de 7 a 12 anys consumeixen una mitjana de **55,7 g de sucres afegits al dia**, més del doble dels 25 g diaris que l'OMS considera desitjables. Los niños de España consumen más del doble del azúcar recomendado: "No hay que demonizarla, pero sí reducirla"

Foto de Pexels.com

CONSUM CONSCIENT – ESMORZAR SOSTENIBLE

- **Per practicar el consum conscient, ho podem fer aplicant les tres claus:**



Consumir menys, sempre que sigui possible



Comprar amb criteri



Consumir sense comprar

I tu, quins criteris tens per consumir un esmorzar sostenible?

- **Petit productor local**
- **Temporada**
- **Ecològic**
- **Preu**
- **Proximitat**
- **Embalatge - Residus**

Vandana Shiva planteja una pregunta semblant a aquesta:
"Qui ha produït el que mengem i en quines condicions?"

Estat actual de "l'esmorzar sostenible"

Panorama actual més o menys generalitzat als centres escolars

Envasos





https://www.afa9graons.com/post/quants-residus-pl%C3%A0stics-generem-esmorzant-i-berenant-a-9-graons

REDUIR?

ALGUNES DADES

Consumo

Cada español consume al año 22,7 kilos de plástico de un solo uso

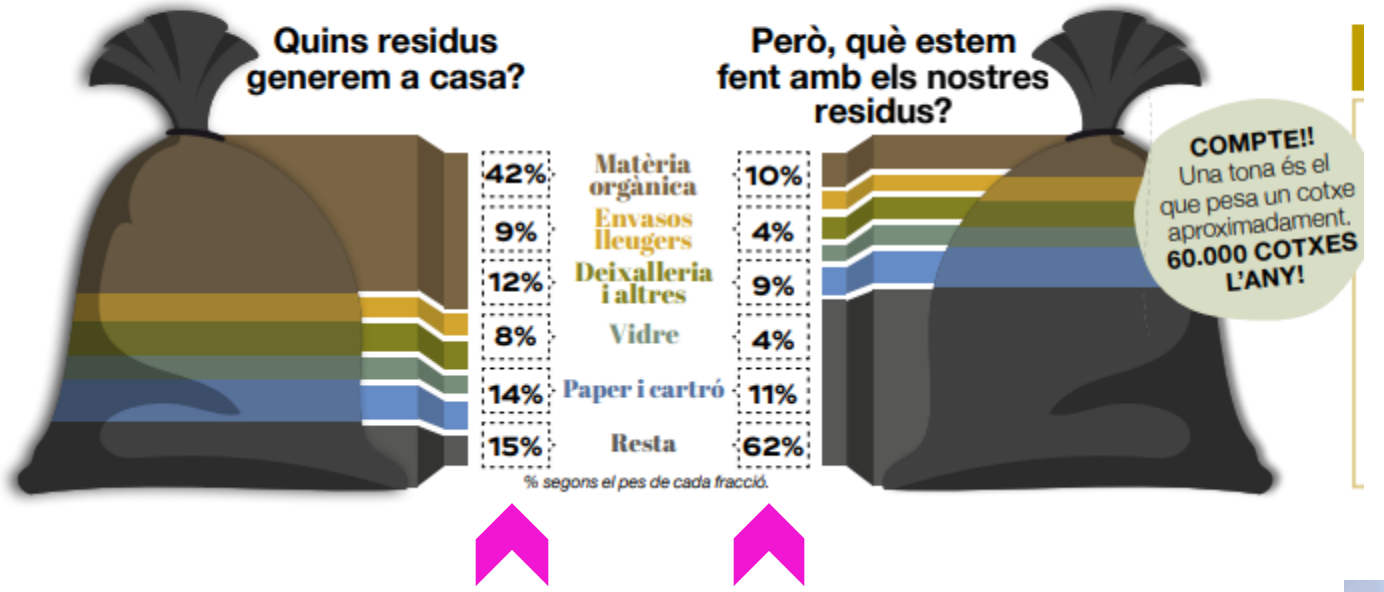
Los envases de plástico en productos de limpieza son un problema importante (representa el 80% de los envases)
http://www.elperiodico.com/es/economia/20240621/espanol-consume-ano-22-7-plastico-solo-uso-117690247

REUTILITZAR?

2024, alguns anys després de la llei sobre els residus d'ús únic

RECICLAR?

A Lleida, cada habitant genera 1,26 Kg de residus cada dia (2021)
En un any, la ciutadania de Lleida genera més de 60.000 t.





Això és el que generem a casa i com hauríem de separar la brossa a casa

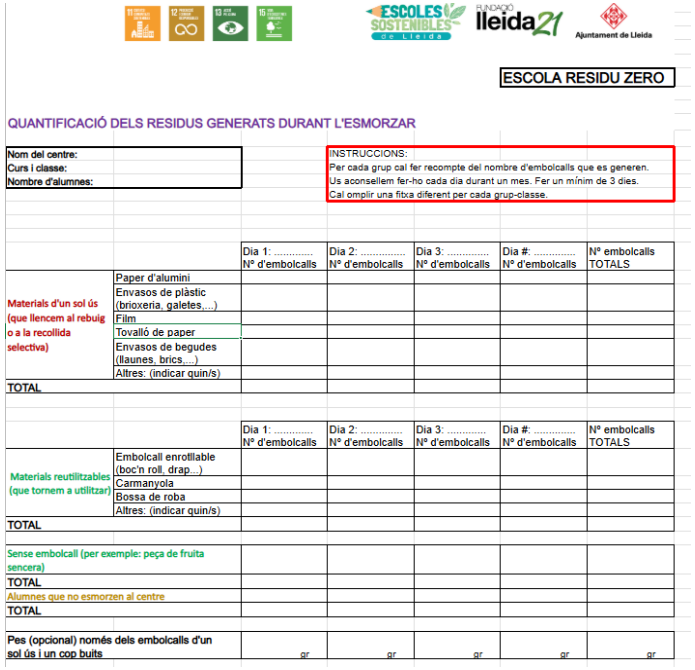
Això és com realment separem la brossa a casa



https://www.lleida.com/noticia_canal/el-nou-centre-de-tractament-de-residus-del-segria-recupera-materia-reciclable-de-les

La Diagnosi

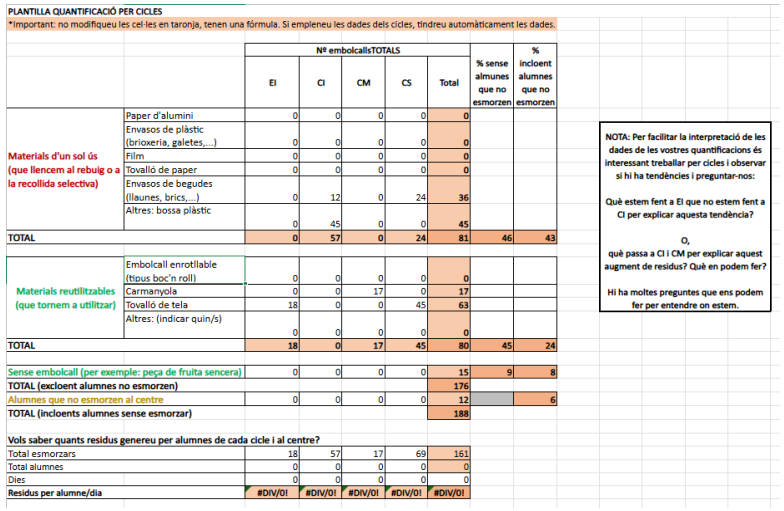
3- La diagnosi



ESCOLA RESIDU ZERO

QUANTIFICACIÓ DELS RESIDUS GENERATS DURANT L'ESMORZAR

Nom del centre:		INSTRUCCIONS:				
Curs i classe:		Per cada grup cal fer recompte del nombre d'embolcalls que es generen.				
Nombre d'alumnes:		Us aconsellem fer-ho cada dia durant un mes. Fer un mínim de 3 dies.				
		Cal omplir una fitxa diferent per cada grup-classe.				
		Dia 1: ..... Nº d'embolcalls	Dia 2: ..... Nº d'embolcalls	Dia 3: ..... Nº d'embolcalls	Dia #: ..... Nº d'embolcalls	Nº embolcalls TOTALS
Materials d'un sol ús (que llencem al rebuig o a la recollida selectiva)	Paper d'alumini					
	Envasos de plàstic (brioxeria, galetes,...)					
	Film					
	Tovalló de paper					
	Envasos de begudes (llaunes, brics,...)					
	Altres: (indicar quin/s)					
TOTAL						
		Dia 1: ..... Nº d'embolcalls	Dia 2: ..... Nº d'embolcalls	Dia 3: ..... Nº d'embolcalls	Dia #: ..... Nº d'embolcalls	Nº embolcalls TOTALS
Materials reutilitzables (que tornem a utilitzar)	Embolcall enrotllable (boc'n roll, drap...)					
	Carmanyola					
	Bossa de roba					
	Altres: (indicar quin/s)					
TOTAL						
Sense embolcall (per exemple: peça de fruita sencera)						
TOTAL						
Alumnes que no esmorzen al centre						
TOTAL						
Pes (opcional) només dels embolcalls d'un sol ús i un cop buits		gr	gr	gr	gr	gr



PLANTILLA QUANTIFICACIÓ PER CICLES

*Important: no modifiqueu les cel·les en taronja, tenen una fórmula. Si empleneu les dades dels cicles, tindreu automàticament les dades.

		Nº embolcallsTOTALS					% sense almunes que no esmorzen	% incloent alumnes que no esmorzen
		EI	CI	CM	CS	Total		
Materials d'un sol ús (que llencem al rebuig o a la recollida selectiva)	Paper d'alumini	0	0	0	0	0		
	Envasos de plàstic (brioxeria, galetes,...)	0	0	0	0	0		
	Film	0	0	0	0	0		
	Tovalló de paper	0	0	0	0	0		
	Envasos de begudes (llaunes, brics,...)	0	12	0	24	36		
	Altres: bossa plàstic	0	45	0	0	45		
TOTAL		0	57	0	24	81	46	43
Materials reutilitzables (que tornem a utilitzar)	Embolcall enrotllable (tipus boc'n roll)	0	0	0	0	0		
	Carmanyola	0	0	17	0	17		
	Tovalló de tela	18	0	0	45	63		
	Altres: (indicar quin/s)	0	0	0	0	0		
TOTAL		18	0	17	45	80	45	24
Sense embolcall (per exemple: peça de fruita sencera)		0	0	0	0	15	9	8
TOTAL (excloent alumnes no esmorzen)						176		
Alumnes que no esmorzen al centre		0	0	0	0	12		6
TOTAL (incloents alumnes sense esmorzar)						188		
Vols saber quants residus genereu per alumnes de cada cicle i al centre?								
Total esmorzars		18	57	17	69	161		
Total alumnes		0	0	0	0	0		
Dies		0	0	0	0	0		
Residus per alumne/dia		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		

NOTA: Per facilitar la interpretació de les dades de les vostres quantificacions és interessant treballar per cicles i observar si hi ha tendències i preguntar-nos:

Què estem fent a EI que no estem fent a CI per explicar aquesta tendència?

O,

què passa a CI i CM per explicar aquest augment de residus? Què en podem fer?

Hi ha moltes preguntes que ens podem fer per entendre on estem.

TERMINI RETORN DIAGNOSI:
Divendres 11 de Desembre 2026

Per cada grup classe estudiat:

1- Entregar les 4 plantilles i fer la quantificació (Full: "Plantilla grup" de 3 de residus [PAPER, ENVASOS I ORGÀNICA]+ 1 d'ESMORZAR)

- Nivell 1: Mínim 3 dies durant el més (canviant de dia de la setmana)
- Nivell 2 : 2 o 3 dies a la setmana durant 1 mes
- Nivell 3: Cada dia durant dues setmanes o 1 mes

2- Recopilar dades tot cicles (Full: Total CICLES/NIVELLS)

3- "Crear" els gràfics (Full: Gràfics)

4- Interpretar els resultats i possibles gràfics i mirar el full d'emissions de l'excel

4 – Recursos/Activitats

Visita de l'**abocador de Montoliu** amb LleidaenViu

Gratuïta + autobus gratuït fins desembre

DESCOBRIM LA GESTIÓ DELS RESIDUS SÒLIDS URBANS

Programa d'Educació Ambiental LLEIDA EN VIU

Descripció de l'activitat:

L'alumnat fa un recorregut guiat per les instal·lacions de la planta de gestió de residus de Montoliu (abocador, planta de triatge i planta de compostatge) que li permet fer el seguiment de les escombraries que produïm, amb el suport d'algunes dinàmiques i d'un quadern per cada alumne.

Espai: Planta de tractament de residus del Segrià (Montoliu de Lleida)

Dies disponibles: de dimarts a divendres

Temporada: tot el curs

Durada: 2 h

Nivell educatiu: CICLE SUPERIOR D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Nombre d'alumnes: grup-classe. Es poden fer 2 grups simultanis.

INSCRIPCIÓ AQUÍ



Objectius principals:

- Entendre el concepte de residu i veure de prop la quantitat de residus que generem.
- Conèixer diferents sistemes de gestió de residus.
- Conèixer com es fa la gestió dels residus sòlids a Lleida.
- Veure de prop com funciona un abocador de residus sòlids, una planta de triatge i una planta de compostatge en actiu.
- Relacionar els nostres hàbits de consum amb la generació de residus i les seves implicacions ecològiques i socials.
- Adonar-se de la necessitat de reduir la generació de residus i reflexionar sobre les estratègies per aconseguir-ho.

DESCOBRIM L'HORTA DE LLEIDA

Programa d'Educació Ambiental LLEIDA EN VIU

Descripció de l'activitat:

Activitat d'exterior per l'Horta de Grenyana per descobrir els elements que la configuren: el paisatge rural, el reg, els camps d'arbres fruiters, les activitats agrícoles, les torres... i reflexionar sobre les relacions entre la Lleida rural i la Lleida urbana.

INSCRIPCIÓ AQUÍ

Espai: Horta de Granyena

Dies disponibles: de dilluns a divendres

Temporada: tot el curs

Durada: 2 h

Nivell educatiu: CICLE MITJÀ I SUPERIOR D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Nombre d'alumnes: grup-classe. Es poden fer 2 grups simultanis.



Objectius principals:

- Conèixer un espai agrícola molt a prop de la ciutat, des del punt de vista productiu, històric i paisatgístic.
- Conèixer els elements més característics de l'Horta de Lleida (conreus, reg, torres...).
- Identificar alguns dels principals conreus de l'Horta.
- Entendre la importància de les relacions entre l'horta i la ciutat.
- Reflexionar sobre l'impacte del nostre consum en la conservació de l'Horta

Material que cal portar:

- Suport mida DIN A-4 i llapis o bolígraf
- Calçat còmode
- En èpoques de calor portar també gorra i repel·lent de mosquits

Accés en transport públic:

Línia 9 d'autobusos, parada "Gros Mercat" i des d'allà caminant (uns 30 minuts) fins arribar a l'ermita de Grenyana.

Existeix també un servei a demanda que us porta a l'ermita. Consulteu les condicions a https://hortadelleida.paeria.cat/lajuntament-es-horta/transport-a-demanda-horta-de-lleida/

Per més endavant però millor reservar amb antel·lació :
Visita de l'**Horta de Lleida** amb LleidaenViu

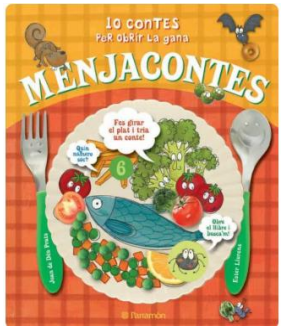


A- Ens informem

- The Story of spoon (anglès) Greenpeace. (15 d'octubre de 2015). The story of a spoon [Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/eg-E1FtjaxY
- D'on ve el que mengem [Programa de televisió]. 30 minuts.L'interès per menjar sa, de manera més sostenible i conscient https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/30-minuts/don-ve-el-que-mengem/video/5812376/
- Semana Europea de la Prevención de Residuos - EWWR - dilluns 21 al divendres 29 de novembre 2026
- Residu on vas - Pàgina web de l'Agencià de residus de Catalunya sobre el reciclatge
- **The story of stuff**, VOE. 21'30''. Documental d'animació per debatre sobre el sistema de producció els seus impactes ecològics i socials.
- **Plastificats**. TV3 a La Carta. VC. 37'51''. Al Mediterrani es calcula que hi ha surant unes dues mil tones de partícules de plàstic. Els estudis científics fa temps que han demostrat que aquestes substàncies són a la cadena tròfica i afecten la nostre salut.
- Maleta i pàgina web: Missió Espacial Residu Zero, Agència de Residus de Catalunya. Recursos en línia i disponible al **CRP Segrià**. Una aventura a través de l'espai per conèixer altres planetes i descobrir com reciclar i reutilitzar els residus que generem.
- Bibliografia feta per Barcelona +Sotenible









On trobar dades, informació, notícies i articles d’interès



- Pàgina recursos Consum Conscient de les Escoles Sostenibles
- Guia Alimenta't amb seny de Barcelona + Sostenible
- Informes recollida de residus de Lleida AQUÍ
- Microxarxa – Pla de prevenció de residus – Ajuntament de Lleida. AQUÍ
- Guia per separaaaaaaar correctament els residus de Lleida. Ajuntament de Lleida i Lleida en Verd. AQUÍ
- Pàgina interactiva Residus on vas. Agència de Residu de Catalunya AQUÍ
- Residus municipals – Agència de Residu de Catalunya AQUÍ
- Opcions. Impulsem el consum consciente AQUÍ
- Rezero AQUÍ
- Setem Catalunya AQUÍ
- Greenpeace. Consumismo. AQUÍ
- Portal canvi climàtic de la Generalitat de Catalunya. AQUÍ



CONSUM CONSCIENT - RESIDU ZERO

ESCOLES SOSTENIBLES DE LLEIDA

c/e: Escolessostenibles@paeria.cat

Web Escoles Sostenibles de Lleida