

8 comerç, mercats i consum

Visites guiades als mercats municipals per fer salut

Els mercats municipals de Lleida llancen una innovadora campanya promocional lligada a la salut estival, que es durà a terme amb l'assessorament de la doctora lleidatana Pilar Senpau. Sota el lema: "L'estiu a dieta...? Als mercats: menja't la vida!", els paradistes, de la mà de l'Institut Municipal de Comerç, Mercats i Consum, fan un recorregut pels aspectes més saludables dels productes oferts en aquests espais municipals.

La campanya posa al descobert l'alt valor saludable i gastronòmic dels mercats municipals, com també la qualitat i la capacitat d'assessorament dels paradistes sobre els productes, com a element diferenciador de l'oferta. Tots els aliments seran senyalitzats



S'impulsarà el consum dels productes amb un alt valor saludable i gastronòmic.

amb un codi de color perquè els consumidors s'assabentïn de les seves propietats.

La campanya es complementarà amb un programa de visites guiades gratuïtes amb la dietista lleidatana, en les

quals comentarà els atributs de cadascun dels productes que es troben als mercats municipals. Les visites es faran als mercats municipals de Balàfia (12 de juny, a les 11.00 h) i Ronda-Fleming (19 de juny, a les 11.00 h).

Comerç, Mercats i Consum

educació | Dos alumnes del Gili Gaya guanyen el Josep Pernaut



El concurs ha tingut la participació de prop de 400 alumnes.

Hermínia Sirvent

Dos alumnes de l'IES Gili Gaya han guanyat el concurs periodístic Josep Pernaut de cartes al director i articles d'opinió, que promouen l'Institut Municipal

d'Educació, dins el programa educatiu municipal "Educació a l'Abast", i la demarcació de Lleida del Col·legi de Periodistes de Catalunya.

Sara Pérez Miquel, alumna de 1r d'ESO de l'IES Gili Gaya, ha estat la guanyadora en la categoria d'ESO en l'apartat de cartes al director amb l'article "Per què?" i Jaume Garcia Peroy, alumne de segon de batxillerat de l'IES Gili Gaya, signa el millor article d'opinió titulat "Joves, quin compromís?". Els premiats han rebut un ordinador portàtil i els deu finalistes, cinc per cada categoria, han guanyat un reproductor de MP3.

Han participat en el concurs prop de 400 d'alumnes i han entrat en la fase final 63 treballs, 45 cartes al director d'ESO i 18 articles d'opinió de batxillerat i cicles formatius.

Bon profit!

L'alimentació és una de les nostres necessitats bàsiques, però no ens podem alimentar a qualsevol preu, sacrificant la nostra salut i la del medi ambient. Avui et proposem uns consells pràctics per obtenir una alimentació més saludable i amb un menor impacte ambiental.

passa a l'acció...

- Evita l'excés de carn a la teva dieta —es recomana menjar-ne tres cops per setmana— i menja vegetals, hortalisses, llegums i cereals. Són aliments molt saludables i necessiten menys energia per a la seva producció.
- Escull sempre aliments frescos, de temporada, de prop (locals) i amb pocs embolcalls, abans que productes de procedència llunyana, congelats o amb molts envasos. D'aquesta manera reforçaràs l'economia local i reduiràs la despesa energètica associada al transport i els residus generats.
- Demana productes d'agricultura ecològica. Encara que siguin una mica més cars, són més respectuosos amb l'entorn i més saludables, ja que en la seva producció s'ha evitat l'ús de productes químics.
- Els productes de comerç just, com cafè o xocolata, contribueixen a millorar la precària situació laboral i econòmica dels petits productors del Tercer Món.
- Quan compres, cuinis o et serveixis menjar, agafa només la quantitat justa d'aliments que menjaràs, evitant deixar restes que s'hauran d'acabar llençant.
- Quan compres refrescos i begudes, escull preferentment els que tinguin envasos de vidre. Les que es venen als bars normalment són envasos retornables i es tornaran a utilitzar.
- A la feina, millor utilitzar el propi got o tassa per beure cafè que un recipient de plàstic. Al cap de l'any, t'imagines la quantitat de plàstics que no caldrà llençar?

digues la teva a...

Vols més informació? Vols opinar? Tens algun "truc sostenible" per explicar?
posa't en contacte



agenda 21@paeria.cat
tel. 973 70 04 55