

# PESEM EL QUE LLENCEM



# PESEM EL QUE LLENCEM

---

Des d'Agora Col·lectivitats estem totalment d'acord en que els infants dels nostres menjadors no s'han d'acabar tot el menjar que tenen al plat. Un dels nostres objectius és que tastin tots els menjars que oferim, però no pas que s'ho hagin de menjar absolutament tot, ens conformem amb que tastin plats nous i poc a poc vagin trobant els diferents gustos i textures que té una gastronomia tan completa com la nostra. Les noves tendències així ho avalen i parlen d'autoregulació dels propis infants, entenent que ells i elles són els que millor poden valorar la gana que tenen i, evidentment, hi ha menjars que agraden més i menjars que agraden menys i s'han d'anar incorporant poc a poc en la nostra dieta diària. Però aleshores observem que la quantitat de menjar que malbaratem augmenta i entenem que és lògic, però això no vol dir que ens ho trobem adient.

El projecte *PESEM EL QUE LLENCEM* neix de la necessitat de reduir la quantitat de menjar que actualment malbaratem en els nostres menjadors, per una qüestió pedagògica de consciència social.

## Índex

<i>Objectius del projecte</i> .....	2
<i>Pluja d'idees</i> .....	2
<i>Desenvolupament del projecte</i> .....	3
<i>Mitjans educatius</i> .....	5
<i>Material necessari</i> .....	6
<i>Avaluació del projecte</i> .....	7

---

## *Objectius del projecte*

---

1. Reduir la quantitat de menjar que malbaratem.
2. Modificar els hàbits en quant al menjar que ens servim.
3. Conscienciar els infants sobre la quantitat de menjar que llencem sense consumir.
4. Provocar un canvi de model en els nostres menjadors escolars, participant d'un procés de forma natural i tranquil·la, sense forçar un canvi perquè sí.

## *Pluja d'idees*

---

Per assolir aquests objectius el primer que se'ns acudeix és **fer partícips els alumnes d'aquest** procés, creiem que és fonamental que ells i elles **coneguin la quantitat de menjar que llencem cada dia**. Com ho podem fer perquè no sigui un avorriment? **Pesant el menjar que llencem!**

Un cop pesem el menjar cal registrar-ho per tal que tothom ho pugui veure i volem que el registre sigui molt visual, que cridi l'atenció, especialment dels infants. Aleshores se'ns acudeix fer una gràfica en DIN-A1 penjada al menjador, que permeti que tots els alumnes i personal de l'escola ho vegin quan passen pel menjador.

Amb una ràpida pluja d'idees surten diversos aspectes a tenir en compte... Que estigui ben fet i no de qualsevol manera, que hi hagi colors, que siguin els alumnes els encarregats de pesar el menjar (Quins alumnes? Els cursos grans? Els petits? Tots?...), la gràfica Diària? Mensual? Trimestral? De tot el curs? Totes elles? Sense gràfica?...

El que queda clar és que volem la participació dels infants i que sigui molt visual i poc, diguem-ne, acadèmic; en definitiva, que sigui una activitat de lleure, que sigui una activitat significativa i que provoqui reflexió per desembocar en un canvi d'hàbits.

## *Desenvolupament del projecte*

---

- Primer de tot, definim què volem pesar.

**Volem pesar el menjar que llencem**, el que queda a la safata quan els infants diuen “no m’agrada”, “no en vull més”, “em perdones això?”, “m’ho puc deixar?”... per tant és important que tinguem un mínim de 2 cubells per llençar la brossa: el de les restes de menjar que no es menja (óssos, peles i llavors de fruita, etc...) i el del menjar que ens deixem perquè no en volem més. Aquests cubells hauran d’estar ben marcats i diferenciats perquè no hi hagi errades.

Possiblement haguem de tenir més cubells, un pels envasos (pots de iogurt o ampolles d’aigua) per poder fer la recollida selectiva de residus per portar als contenidors de reciclatge.

Serà important tenir també un altre més petit per anar posant l’aigua que queda als gots. **Aquesta aigua també cal pesar-la (millor mesurar-la en litres, per fer-ho fàcil de visualitzar)**, ja que forma part de l’aliment que en servim i no ens acabem. Es pot fer servir per regar si hi ha algun hort a l’escola.

Tindrem els cubells i la bossa de colors diferents, així quedarà molt clar i s’acostumaran a dir que “hem de pesar la bossa blava (*per exemple*)”.

- Posteriorment hem de decidir qui registra les dades.

No és un tema complicat ja que simplement cal pesar els aliments i apuntar-ho als registres, però hem decidit que els i les alumnes de 3r fins a 6è s’encarregaran de fer-ho. Cada setmana hi haurà un curs responsable de pesar i apuntar el resultat, començarem per 6è i anirem baixant fins a 3r i tornarem a començar la roda. Cada grup s’haurà de repartir per poder passar tots els alumnes durant la setmana, ja que no cal anar tot un curs, sobretot si és nombrós, per pesar i apuntar el menjar que s’ha llençat durant un dia.

Per què comencem per 6è? Perquè són els més grans de l’escola i haurien de ser els primers en entendre el que volem fer i en poder-ho fer bé. Han de ser l’exemple per la resta de cursos i de la seva feina inicial dependrà que la resta ho facin correctament perquè possiblement tots ho faran com el primer en fer-ho.

Per què no ho fem amb els alumnes d'infantil i cicle inicial? Perquè a P5 comencen a llegir i escriure, o sigui que potser no estan encara capacitats de fer-ho, o potser no tots i totes ho podrien fer, és una etapa en que les diferències en aquests aspectes del seu desenvolupament poden ser molt acusades i no cal fer-les més evidents. I els de cicle inicial tampoc perquè el currículum escolar marca que les mesures de pes és un tema que correspon tractar a 3r de primària, per tant no ens volem avançar al temari escolar, així podem potenciar el que s'està treballant a l'escola amb un objectiu clar i amb una tasca concreta i els i les alumnes poden veure la utilitat pràctica del que s'estudia o s'ha estudiat a classe.

Amb els alumnes d'infantil i cicle inicial cal preveure moments per anar a observar les gràfiques més visibles i poder fer-los preguntes; han de ser participants en la mesura de les seves capacitats ja que també han de saber el que s'està fent si recullen la seva safata o plat i han de separar el menjar als diferents cubells de brossa.

- I també decidim com es registren les dades.

Hi haurà una sèrie de fulls de registre per poder apuntar les dades:

1. El registre diari, que ens permetrà tenir les dades de cada dia. Aquí hi haurà les següents dades:
  - a. Dia
  - b. Menú
  - c. Quilograms de menjar llençat
  - d. Grams de menjar llençat per cada alumne
  - e. Litres d'aigua llençada
  - f. Mil·lilitres d'aigua llençada per cada alumne
  - g. Gràfica per fer visual la dada dels kg de menjar
  - h. Adhesius d'ampolles d'aigua per fer visual l'aigua llençada
2. El registre mensual, que ens permetrà saber el total mensual de menjar i aigua que s'ha llençat i la mitjana diària
  - a. Total mensual
  - b. *Menjar o aigua llençada cada dia* =  $\frac{\text{Total mensual}}{\text{Dies del mes}}$
  - c. *Mitjana de menjar llençat x alumne i dia* =  $\frac{\text{Total mensual}}{\text{Total assistents mensuals}}$

- Ara hem de decidir quan registrem les dades.

Cal registrar les dades quan tots els i les alumnes hagin acabat de dinar per tenir les dades exactes, això és obvi. Com que pot ser que ens trobem que hi ha dies que alguns acaben més tard o tenen activitats extraescolars de migdia hem pensat que 10 o 15 minuts abans d'acabar el servei de menjador per tornar a les classes de la tarda, anirà la monitora amb el grup d'alumnes

- Seguidament hem d'explicar què farem.

Tots els alumnes usuaris i usuàries del menjador han de conèixer el projecte, ja que hauran de separar bé el menjar quan vagin a recollir i endreçar la safata o els plats. Siguin o no els alumnes que prenen nota del pes del menjar, aquesta part és **fonamental** per tal que els resultats siguin reals i acurats.

- Finalment ho portem a la pràctica.

Un cop haguem decidit què (el menjar i l'aigua), per què (per no malbaratar tanta quantitat d'aliment i per provocar un canvi d'hàbits), qui (els alumnes de 3r a 6è, amb la col·laboració de tots els alumnes de l'escola en fer la separació), com (amb uns registres penjats al menjador) i quan (abans de tornar a les classes) es farà, només cal engegar el projecte i portar-ho a la pràctica.

### *Mitjans educatius*

---

#### Els registres

Són un mitjà que tenim per assolir els objectius. Han de ser prou simples com per fer senzilla la tasca d'apuntar el pes del menjar i per entendre el resultat i, a la vegada han de ser prou *espectaculars* com per cridar l'atenció de les persones que passin pel menjador i s'hi fixin.

Hem pensat en elaborar uns registres de mida A1 per penjar a les parets dels menjadors.

Per registrar l'aigua que es llença hem pensat en una manera molt visual i fàcil d'entendre, que és amb adhesius d'ampolles d'aigua, així els infants es poden fer la idea més fàcilment de quina quantitat s'ha llençat.

### Les monitores

El principal mitjà que tenim per assolir els objectius plantejats són les monitores; són les persones que estan dia a dia amb els infants, són les que els poden fer reflexionar i donar importància al que estem fent; són les persones que explicaran el projecte i que vetllaran per la seva execució; són les persones que, sense necessitat d'estar tota l'estona parlant i pensant en el malbaratament dels aliments, poden donar indicacions als i les alumnes per provocar el canvi d'actitud que desitgem; són les persones, en definitiva, que poden conscienciar els i les alumnes.

És molt important que les monitores entenguin el que volem i que ho puguin transmetre als alumnes de la manera més engrescadora i entenedora possible, ja que si els infants no ho entenen i no separen bé la brossa quan van a recollir la safata, els resultats sortiran esbiaixats. Els primers dies d'aplicació hauria d'haver una monitora al costat dels cubells de la brossa per ajudar a la "recollida selectiva" que necessitem.

### *Material necessari*

---

- 3 cubells de brossa (restes de menjar, menjar sobrant i envasos)
- 1 cubell més petit per posar l'aigua sobrant
- 1 bàscula
- 1 mesurador de líquids
- Els registres o gràfiques per anar apuntant els resultats

## *Avaluació del projecte*

---

Per acabar el projecte caldrà fer una valoració amb els infants de cada un dels cursos al final de cada trimestre. Serà important que s'hi fixin en els resultats, que treguin les seves pròpies conclusions i, si podem estirar de la corda, que s'atreveixin a prendre compromisos respecte a aquest tema. El que vagin dient ho han d'apuntar en papers que posteriorment penjarem en un mural al menjador, per anar recordant què és el que ens sorprèn, què hem vist i, si s'escau, a què ens hem compromès.

Tot i això, l'observació de les monitores també és important per avaluar l'impacte del projecte. Aquests són els indicadors que ens poden fer veure si el projecte va per bon camí en el dia a dia o cal donar-li alguna empenta de tant en tant:

- Els i les alumnes s'han implicat i s'han pres seriosament la recollida selectiva del menjar i aigua de les safates.
- Els i les alumnes s'han interessat pels resultats diaris i mensuals.
- S'ha reduït la quantitat mitjana de menjar i aigua llençat cada dia.
- Els i les alumnes han passat a demanar menys menjar a l'hora de ser servits.