



Decàlegs per a una alimentació sostenible

Què podem fer les administracions locals per incorporar l'alimentació sostenible en el dia a dia?

01 Valorar, en la compra pública d'aliments, on i com han estat produïts i distribuïts, com estan envasats i quin valor social, nutricional i/o emocional tenen.

02 Ampliar les opcions vegetarianes, veganes i d'intoleràncies alimentàries als menús protocol·laris i d'esdeveniments amb producte fresc i no processat.

03 Substituir les màquines de *vending* de productes industrials per dispensadores de fruita i aliments saludables en els equipaments públics.

04 Protegir comerços alimentaris tradicionals, històrics i emblemàtics, així com establiments especialitzats en els quals s'aposta per un producte i un tracte de qualitat, diferenciat i singular.

05 Apostar i regular el sector d'alimentació de carrer (*fires*, *food trucks* i punts de venda ambulant) per desvincular-lo del concepte *fast food*, especialment en els esdeveniments populars.

06 Prescriure la participació en horts socials, municipals i comunitaris des dels serveis socials i en col·laboració amb els centres d'atenció primària.

07 Promoure la compra col·lectiva de cistelles d'aliments de proximitat per part dels treballadors i treballadores municipals.

08 Impartir formació sobre hàbits alimentaris saludables com a complement a la formació en salut laboral.

09 Desenvolupar indicadors específics en relació amb l'alimentació en clau local com a instruments de suport a les decisions polítiques.

10 Promoure comissions i grups de treball on s'impliquin les diferents àrees municipals i que tractin la diversitat d'aspectes relacionats amb l'alimentació.



Decàlegs per a una alimentació sostenible

Què podem fer els centres educatius per incorporar l'alimentació sostenible en el dia a dia?

01 Facilitar que l'alumnat conegui l'espai de cuina de l'escola o l'espai de cuina de l'empresa de càtering que serveixi el menjador escolar.

02 A l'hora de comprar aliments o contractar un servei de càtering, valorar d'altres criteris de compra més enllà del preu: on i com han estat produïts i distribuïts, com estan envasats i quin valor social, nutricional i/o emocional tenen.

03 Ampliar les opcions vegetarianes, veganes i d'intoleràncies alimentàries als menús del menjador escolar amb producte fresc i no processat.

04 Observar i analitzar els residus orgànics del menjador escolar per dimensionar el volum de malbaratament i definir pràctiques i objectius d'aprofitament.

05 Observar i analitzar els residus plàstics del menjador escolar per dimensionar el volum d'impacte ambiental i identificar quins envasos són prescindibles.

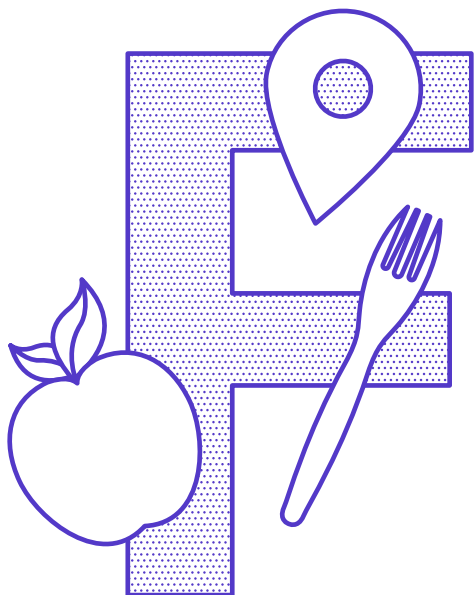
06 Incorporar l'alimentació sostenible com a assignatura transversal al currículum escolar segons edats i etapes amb continguts acadèmics i pràctics que impliquin la totalitat de la comunitat escolar.

07 Disposar d'un espai per a hort escolar, dins o fora de l'escola.

08 Organitzar activitats en les quals les criatures demanin als pares i mares que recordin i cuinin el seu plat preferit de la infantesa.

09 Mapejar amb l'alumnat els establiments comercials i de restauració que ofereixen aliments saludables en l'entorn de l'escola.

10 Fer visibles a les aules cartells amb els productes de temporada en cada moment i incorporar-los en les tasques, els exercicis i els projectes que es duiguin a terme durant aquella temporada.



Decàlegs per a una alimentació sostenible

Què podem fer les famílies per incorporar l'alimentació sostenible en el dia a dia?

01 Preguntar per l'origen dels productes frescos que comprem i prioritzar els de proximitat sempre que sigui possible.

02 Cuinar almenys dos àpats a la setmana en família, incloent el procés de compra i posant en valor d'on provenen els aliments, qui els ha produït i envasat, i qui els distribueix.

03 Prioritzar el consum de fruita o entrepans variats en lloc de productes industrials en l'esmorzar i el berenar.

04 Substituir la proteïna animal per proteïna vegetal en almenys dos àpats setmanals durant un any i continuar fent-ho progressivament.

05 Observar i analitzar els residus orgànics per dimensionar el nostre volum de malbaratament.

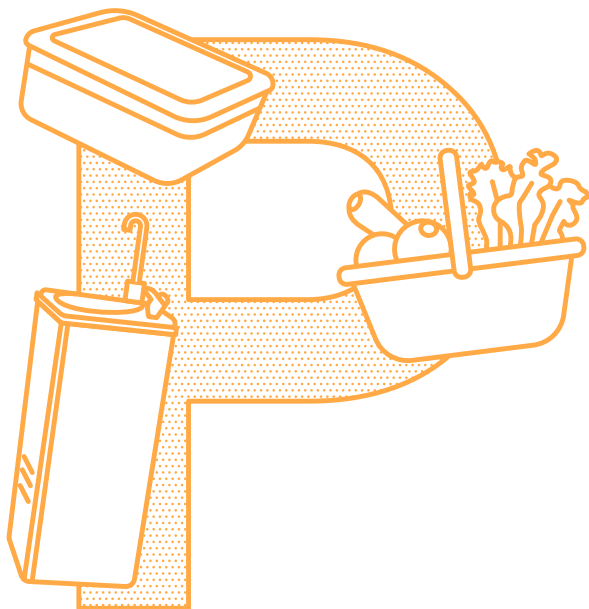
06 Recopilar receptes amb productes d'aprofitament, com el pa sec o la fruita molt madura.

07 Quantificar setmanalment el volum total d'envasos relacionats amb l'alimentació que utilitzem i plantejar objectius de reducció.

08 Visitar un parell de cops cada any alguna explotació agrícola o ramadera, horts urbans o un mercat de pagès.

09 Experimentar el fet de cultivar el nostre menjar, encara que sigui de manera puntual, simbòlica o parcial.

10 Elaborar un receptari familiar a partir de converses amb la gent gran del nostre entorn.



Decàlegs per a una alimentació sostenible

Què podem fer les PIMES per incorporar l'alimentació sostenible en el dia a dia?

01 Habilitar un hort comunitari o apadrinar un petit espai agrari.

02 Promoure la compra col·lectiva de cistelles d'aliments de proximitat per part dels treballadors i treballadores.

03 Organitzar activitats de *team building* al voltant de l'alimentació: fer-se càrrec d'un hort comunitari o fer àpats de preparació col·lectiva al menjador de l'oficina.

04 Distribuir kits residu zero entre els treballadors i treballadores.

05 Substituir les màquines de *vending* per fonts d'aigua, fruita fresca i altres aliments saludables.

06 Impartir formació sobre hàbits alimentaris saludables com a complement a la formació en salut laboral.

07 Instituir un dia de la setmana com el "dia vegà" o el "dia sense carn", i facilitar receptes amb proteïna vegetal o sense proteïna animal.

08 Contractar càterings amb valor social i mediambiental que tinguin cura del producte, si pot ser, de proximitat, ecològic i de temporada.

09 Identificar, mapejar i difondre els establiments que ofereixen menús amb productes de proximitat de l'entorn del centre de treball.

10 Organitzar, amb altres empreses i els establiments de restauració de l'entorn, un sistema d'utilització de carmanyoles per emportar-se els menús.