



EL VIATGE DELS ALIMENTS



PROGRAMES ESCOLARS DE FRUITES, HORTALISSES I LLET DE CATALUNYA

El Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, gràcies al suport econòmic de la UE, posa a l'abast de la comunitat educativa els Programes Escolars de fruita, hortalisses i de llet amb l'objectiu de fomentar el consum de fruita, hortalisses i llet, en l'àmbit escolar, i així potenciar un estil de vida saludable per als nostres infants i adolescents.

En aquesta línia també ha confeccionat el joc "El viatge dels aliments", perquè l'alumnat de les escoles amplii el seu coneixement sobre l'origen dels aliments i el territori on es produeixen, i entengui així la necessitat de contribuir al seu manteniment mitjançant el consum diari de productes de proximitat, de temporada i amb segells de qualitat.

"El viatge dels aliments" és un joc que vol representar les 4 etapes que integren la cadena alimentària de les fruites, hortalisses i de la llet, que promocionen els Programes Escolars, des de les granges i els horts on es produeixen, la seva recollida per portar-los al lloc de transformació i/o envasat, i des d'aquí preparar la seva distribució fins al consumidor final, a través dels punts de venda.

INSTRUCCIONS

S'han de fer 4 grups, i cada grup estarà representat per una fitxa.

El joc consisteix en arribar a l'última casella (40). El joc mostra **caselles clau** (1, 15, 23, 33 i 40) que representen les diferents etapes clau del viatge, **caselles sostenibles** (5, 10, 20, 25, 30 i 35) que permetran avançar a la següent, si s'endevina la resposta de les preguntes, i d'altres **poc sostenibles (7, 19, 29 i 37)**, que et faran perdre punts o inclús retrocedir fins a la casella de sortida (si perds 5 punts).

CASELLES CLAU:

- **Casella 1**, representa la granja i l'hort on es cultiven les fruites i les hortalisses i es munyen les vaques per obtenir la llet.
- **Casella 15**, representa la planta de transformació i envasat, on els aliments passen un control d'higiene i qualitat abans de ser envasat per a la seva venda.
- **Casella 23**, representa el punt des d'on es comencen a distribuir els productes als comerços, el transport.
- **Casella 33**, representa el punt de venda dels productes, la botiga.
- **Casella 40**, els aliments ja han arribat a casa, on els gaudiran tota la família.

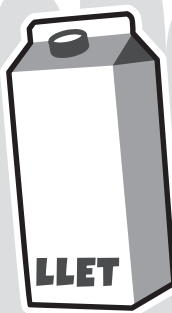
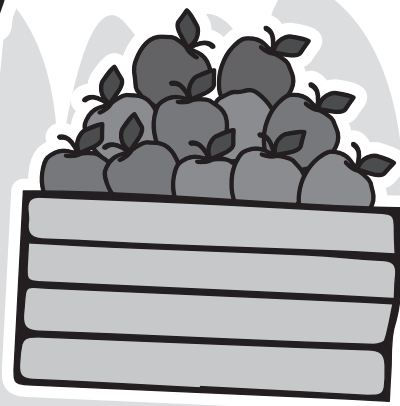
CASELLES POC SOSTENIBLES:

- **Casella 7**, has perdut 5 caixes de fruita, i per tant hauràs de recular a la casella 1 per reposar de nou aquestes fruites. Hauràs d'esperar una ronda de tirades, dels altres jugadors, per continuar jugant.
- **Casella 19**, el camió que porta la llet tenia la tapa de la cisterna mal tancada i la llet s'ha vessat. Hauràs de recular fins a la casella 1 (la granja) per omplir-la de nou. Hauràs d'esperar una ronda de tirades, dels altres jugadors, per tornar a tirar.
- **Casella 29**, el camió que porta les verdures ha punxat una roda i haurà de recular a la casella 23, on el mecànic del transport, repararà la roda. Hauràs d'esperar una ronda de tirades, dels altres jugadors, per tornar a tirar.
- **Casella 37**, has de tornar a la casella 33 (la botiga) perquè t'has descuidat de comprar la fruita. Hauràs d'esperar una ronda de tirades, dels altres jugadors, per tornar a tirar.

Si has arribat a la **casella 40 ENHORABONA!!**

Ja has aconseguit recórrer el viatge dels aliments SENCER!

RECORDA: Cada cop que has de retrocedir, gastes més combustible de l'esperat per ser sostenible i, per tant, perds un punt. Si n'has perdut 5 has de retrocedir fins a la casella de sortida.



PREGUNTES DEL JOC “EL VIATGE DELS ALIMENTS”

(**CI:** Resposta per a cicle inicial. i **CM i CS:** Resposta per a cicle mitjà i superior.)



Casella 1: Per què és millor consumir fruites i hortalisses de temporada?

CI: Imagina que les fruites són com els amics de la natura, i cada una d'elles té el seu moment especial a l'any per créixer i ser deliciosa. Quan parlem de “fruits de temporada”, vol dir que són les fruites que estan en el seu millor moment de sabor en certes èpoques de l'any. Per exemple, a la primavera, les maduixes estan delicioses, i a l'estiu, els préssecs i les síndries són molt bons.

CM i CS: Perquè són productes que estan en el seu punt de maduració, frescos i saborosos, i també a millor preu. Són també més sostenibles, des del punt de vista ambiental, respectant models de producció de proximitat, reduint el transport, i donant suport a l'economia dels entorns rurals, conservant els paisatges, les feines del camp, les granges i els seus habitants.

Casella 5: Quina és la producció de fruita més important a Catalunya?

CI: La fruita dolça és una de les principals produccions de Catalunya. Es cullen, sobretot, peres, pomes, préssecs, nectarines, albercocs, cireres, etc. D'aquestes fruites, quina coneixes que és de color taronja i carnosa?, vermella i sucosa què es menja a l'estiu? I, quants colors de poma coneixes?

CM i CS: La fruita dolça és una de les principals produccions de Catalunya. Es cullen, sobretot, peres, pomes, préssecs, nectarines, albercocs, cireres, etc. i això fa que es pugui gaudir d'una àmplia varietat de productes de temporada, locals i de proximitat, potencialment més frescos i amb una millor conservació de les propietats originals. També és important la producció de cítrics i de fruita de closca.

Casella 10: Quina fruita creus que trobarem als camps a la tardor?

CI: Pots consultar el calendari de les fruites. Les fruites no es cultiven durant tot l'any, sinó que hi ha èpoques per a cada fruita. En el cas de la tardor, podem menjar pera, poma, clementina...

CM i CS: Pots consultar el calendari de les fruites. Les fruites no es cultiven durant tot l'any, sinó que hi ha èpoques per a cada fruita. En el cas de la tardor, podem menjar pera, poma, clementina... Cal saber que tenim uns distintius i marques de qualitat diferenciada que donen un plus de qualitat als productes conreats en algunes zones geogràfiques, a raó de les característiques del sòl, el clima i les especificitats dels sistemes de conreu. Aquests distintius són la DOP (Denominació d'Origen Protegida) i la IGP (Indicació Geogràfica Protegida). A Catalunya tenim, entre d'altres, la IGP de la Poma de Girona, la DOP de la Pera de Lleida i la IGP Clementines de Terres de l'Ebre. Comprant aquests productes recolzem els productors compromesos en mantenir la seva qualitat, així com preservar estils tradicionals de producció de la zona.

Casella 15: La llet que consumim, la podem comprar només a les botigues i supermercats?

CI: La llet que bevem, qui la fa i a on? A quins llocs la podem comprar? La fan les vaques, ovelles i cabres que viuen a les granges. Aquesta llet la podem comprar a botigues o supermercats, o bé, a la mateixa granja, que també pot fer de botiga.

CM i CS: A les botigues i supermercats podem comprar llet tractada tèrmicament, sotmesa a altes temperatures, són les llets pasteuritzades (80 graus) i UHT (135 graus). A les granges també podem comprar llet crua de vaca no tractada tèrmicament i que cal bullir abans de consumir-la.

Casella 20: Quin circuit fa la llet abans d'arribar al comerç?

CI: Una vaca es muny 2 cops al dia a la granja. La llet es recull per camions especials (cisterna) que la duen a la planta d'envasat on diran si és bona per consumir abans de portar-la a les botigues.

CM i CS: La vaca es muny 2 cops al dia seguint les guies de pràctiques correctes d'higiene a la munyida i es refreda fins a uns 4 graus en tancs de refrigeració. La llet la recullen camions cisterna isotèrmics (mantenen la temperatura) abans de les 24 h després de la munyida i la porten a les plantes de transformació i envasat. Abans de la descàrrega passa un control d'higiene i qualitat, després del qual és sotmesa a processos de transformació (llet sencera, semidesnatada, desnatada, UHT, pasteuritzada...) i distribuïda als comerços.

Casella 25: Què vol dir producte de proximitat?

CI: Els productes de proximitat són com els companys de l'escola que hi viuen a prop i venen caminant, sense agafar el cotxe. Comprant aquests productes estalviem temps, diners i energia i contribuïm a ajudar als productors i ramaders que els produeixen.

CM i CS: Són productes que es compren directament al productor o amb la intervenció d'un únic intermediari, el que contribueix a fer més rendible l'activitat de les explotacions agràries i ens assegura que es produeixen a una distància entre productor i consumidor relativament propera. La idea és mirar de comprar aquell producte que s'hagi produït el més a prop possible, ja que és més sostenible, ambientalment i econòmicament, ajudant d'aquesta manera a reforçar l'economia de la gent que ens envolta.

Casella 30: Què és la llet?

CI: Qui no ha vist mai un nadó mamant de la mare? Ja sigui un nen, vedell, xai o cabrit, tots els mamífers ens al·letem de les mares en els primers mesos de vida i podem continuar prenent llet la resta de la nostra vida. És aquesta l'autèntica llet que coneixem.

CM i CS: Només considerem llet la secreció que prové de les mames dels mamífers. És considerat un aliment imprescindible en el marc d'una alimentació saludable i en les quantitats adients: 1-2 racions de lactis al dia, sense sucres ni altres edulcorants afegits, ni tampoc cacau en pols ensucrat. La resta de les anomenades llets vegetals (soja, civada, arròs...) no són llets, són begudes vegetals.

Casella 35: Quantes racions diàries de fruita i verdura es recomana menjar?

CI, CM i CS: Es recomana menjar 3 peces de fruita i 2 racions de verdura, ja que són aliments rics en vitamines, minerals, aigua i fibra, alhora que contenen poques calories i greixos, raó per la qual aquest augment de consum diari contribueix a disminuir el risc de patir sobrepès o obesitat i altres malalties.

Casella 40: Què és el malbaratament i com reduir-lo a casa?

CI: Les fruites i les hortalisses són els aliments que la terra ens dona quan la cuidem donant-li l'aigua i l'adob que necessita. De colors i formes diferents alegren els camps quan surten i les nostres cases després de la collita. Tenen superpoders, ja que ens donen energia i ens fan forts i sans. Per això, cal que les aprofitem i no llencem, hem de ser els seus guardians, comprant les quantitats justes, triant aquelles que no són perfectes, però si igual de bones i nutritives, pelant-les fines i trossejant-les per menjar millor, i fer sucs o batuts si estan molt madures.

CM i CS: El malbaratament alimentari són els aliments que no s'aprofiten i acaben a les escombraries al llarg de tota la cadena alimentària, és a dir, des del camp fins a les llars. Per evitar el malbaratament i aprofitar el menjar de manera segura podem:

- Planificar bé les compres i ajustar-les al consum.
- Triar-les a granel o envasos totalment reciclables, biodegradables o fabricats amb materials reciclats.
- Congelar aquelles fruites i verdures que es poden pelar i tallar, sense pinyol, per aprofitar-les quan vulguem per fer compotes, sorbets i altres postres.
- Les peces de fruites més madures o amb alguna part malmesa es poden aprofitar per fer macedònies, sorbets, gelats, cremes, batuts... (reaprofitament)
- Triar fruites i verdures de temporada i proximitat.



Generalitat de Catalunya



Programa Escolar de fruites, hortalisses i de llet de la Unió Europea, amb ajuda econòmica de la Unió.