

dossier d'activitats

SOS

PLANETA



Diputació
Barcelona

 **mancomunitat**
PENEDÈS | GARRAF

índex

Problemàtica dels residus 2

- Una terra castigada i desigual 3
- Stop comerç. Residus tòxics 4
- Sopa de plàstic al Pacífic 5
- Brossa a l'espai 6
- Donem-hi la volta 7

Malbaratament alimentari 8

- Un desequilibri molt injust 9
- Uns passen gana i els altres llencen menjar 10
- Stop al malbaratament alimentari 11
- Com podem fer menys residus alimentaris? 12

Activitats 13

- Problemàtica ambiental 14
- Malbaratament alimentari 34

Solucionari 44

Problematàtica
dels
residus

Una terra castigada i desigual

Poc a poc estem convertint la Terra en un gran abocador de tota mena de residus.

Bona part de les deixalles que fem, es cremen a les incineradores, s'enterren en abocadors o s'acumulen en diferents espais del planeta.

Els abocadors contaminen les aigües, l'atmosfera, el sòl i suposen un espai de creació de malalties.



En els grans abocadors les escombraries es descomponen molt lentament. L'oxigen, la llum del sol i els bacteris contribueixen al procés de descomposició, però quan s'acumulen grans quantitats de deixalles, la llum solar no hi arriba bé i els bacteris no poden actuar.

Hi ha plàstics que triguen 500 anys a descompondre's.

La millor solució a tots aquests problemes és reduir la quantitat de deixalles, reutilitzar els residus i reciclar tot allò que sigui possible.

Les societats en vies de desenvolupament tenen molt pocs recursos. La major part d'aquest són espoliats per satisfer les necessitats dels països més industrialitzats.

Molta gent que no té cap mena de recurs ha d'anar a buscar en aquests abocadors per trobar coses per poder sobreviure tot i les malalties que això comporta.

Les 85 persones més riques del món posseeixen una riquesa igual al que tenen la meitat més pobre de la població mundial.



Stop comerç. Residus tòxics

Actualment és necessari renovar els dispositius electrònics cada poc temps ja que moltes vegades surt més a compte que ampliar-lo o reparar-lo.

Tot això fa que mundialment es generin entre 20 i 50 milions de tones de residus informàtics anuals.

Aquests dispositius contenen residus tòxics que són nocius per als treballadors implicats en el procés de fabricació.

Normalment aquests dispositius es fabriquen en grans empreses que utilitzen mà d'obra barata de països en fase de desenvolupament.

Gairebé el 80% d'aquestes deixalles acaba en abocadors de països com ara, la Xina, el Pakistan, l'Índia, el Vietnam o Bangla Desh.

Aquest comerç de residus causa danys irreparables en la salut de les persones i del medi ambient.

Aquesta situació és socialment i ambientalment inadmissible.

Si les empreses que es dediquen a fabricar-los no fan res per dissenyar dispositius més amigables amb el medi ambient arribarem a una situació crítica. És necessari que les empreses es consciencïin del problema per tal de reduir la quantitat de dispositius abandonats, de països en fase de desenvolupament.



On van a parar aquests residus?

- **Llençats en abocadors:** més de 4,6 milions de tones de residus informàtics als EUA van acabar en abocadors l'any 2000. A Hong Kong, entre el 10% i el 20% dels dispositius són llençats en abocadors.

- **Incinerats:** la incineració deixa anar metalls pesants com el plom, cadmi i mercuri a l'aire i a les cendres.

- **Reutilitzats:** és una bona forma d'incrementar la vida dels productes exportant-los a països en vies de desenvolupament. Encara que el principi sembli un benefici, en la pràctica està creant seriosos problemes a causa que aquests productes són llençats poc temps després en llocs no condicionats per ha fer-ho.

- **Reciclat:** en països desenvolupats, el reciclatge es produeix en plantes especialitzades en condicions controlades.

- **Exportats:** normalment s'exporten des dels països desenvolupats als que estan en fases de desenvolupament perquè és més barat que reciclar-los i també perquè no hi ha reglamentacions estrictes per eliminar aquests residus.



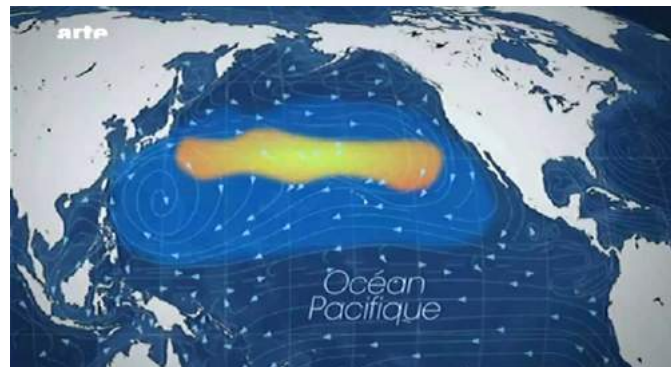
Sopa de plàstic al Pacífic

Illa formada per residus principalment plàstics que es troba a la deriva de l'oceà Pacífic entre Japó i Califòrnia.

Té un radi de 1500Km i la seva fondària arriba als 200 metres.

Es considera el major abocador del món. Conté 100 milions de tones i és més gran que la Península Ibèrica.

A prop del Japó hi ha un altre abocador gegant, els dos s'alimenten mútuament a través d'una "superautopista de plàstic".



S'ha format com a conseqüència de que cada any es llencen milions de tones de residus plàstics un 80% provinents de terra ferma i el 20% restant de vaixells.

A causa de les grans corrents de l'oceà Pacífic aquests residus s'agrupen a alta mar i no arriben a les platges.

Aquesta illa la va descobrir Charles Moore l'any 1997 quan feia la regata de velers, però es creu que va néixer el 1950 i que ha crescut 10 vegades cada dècada.

Els plàstics es deterioren amb el sol i això provoca que hi hagin partícules molt petites flotant i que s'assemblen al zooplàncton (aliment dels animals marins). Aquestes partícules acaben als estòmacs de les aus marines i dels animals del mar provocant-los la mort.

A part d'aquestes illes de l'oceà Pacífic s'han detectat més illes de plàstic en zones de l'Índic i l'Atlàntic.



Brossa a l'espai

A part dels satèl·lits que podem trobar en òrbita al voltant de la Terra també ens trobem amb molta ferralla:

- Restes de coets, satèl·lits vells i sondes.
- Fragments procedents d'explosions.
- Objectes relacionats amb les missions
- Objectes que provenen de l'activitat de l'home que orbita la terra.



PERILLS

Aquestes restes de ferralles han causat diversos desperfectes a satèl·lits que estan en òrbita.

Tot i que els fragments es considerin petits són molt perillosos perquè es mouen a gran velocitat (32.000km/h) i per tant es converteixen en projectils molt perillosos.

Des del 1958 fins ara es coneixen 62 casos de fragments de residus espacials que han caigut a la Terra.

PROBLEMES

Són un problema a l'hora de posicionar un nou satèl·lit.

Cada vegada un nombre més important de ferralla s'hi acumula. Sobretot en les òrbites més properes a la Terra.

Hi ha tanta ferralla que abans de posar un satèl·lit en òrbita cal assegurar-se que no trobarà obstacles en la seva trajectòria amb els que pugui xocar.

Des del 1958 fins ara es coneixen 62 casos de fragments de residus espacials que han caigut a la Terra.

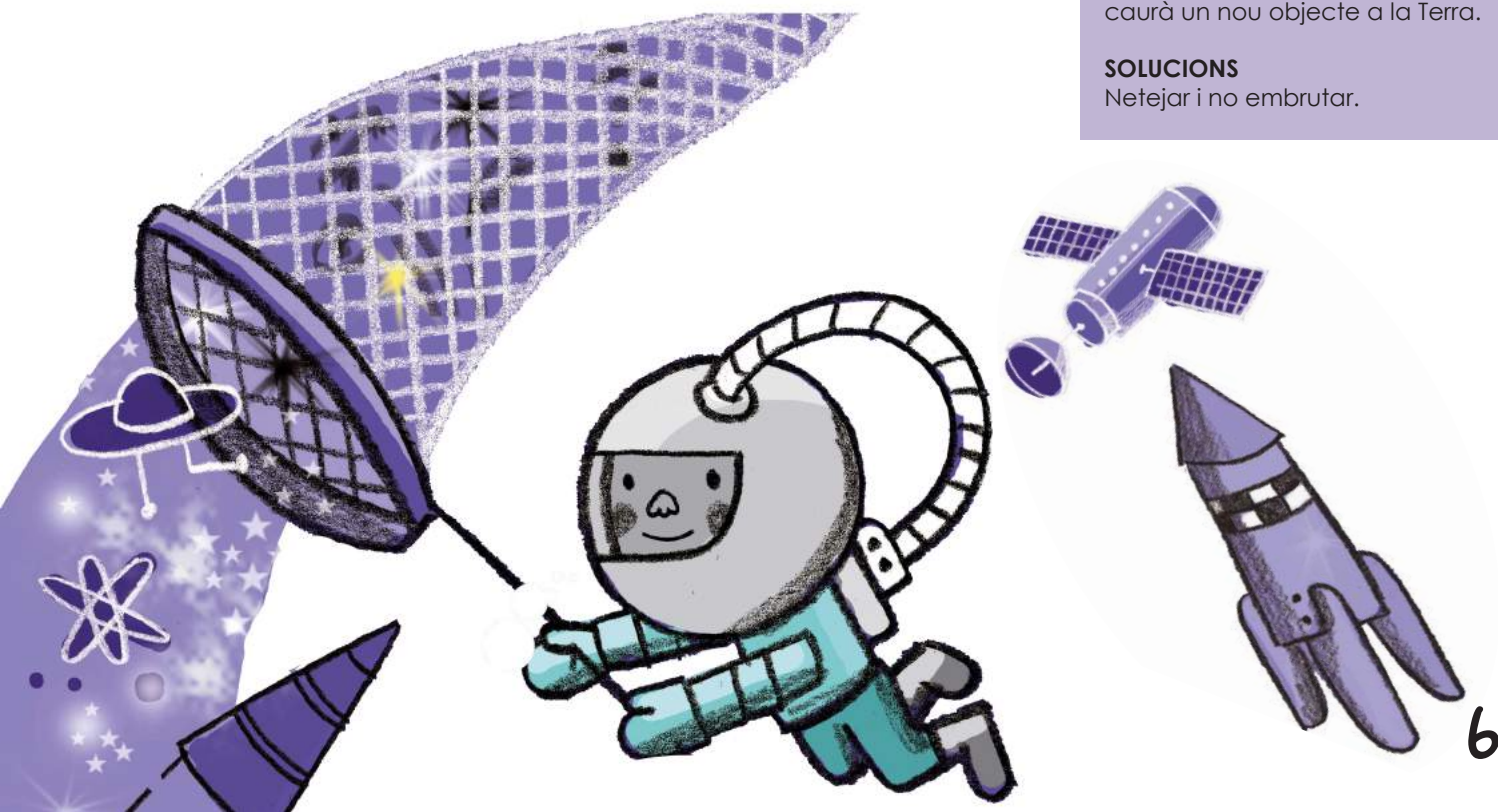
DETECCIÓ

La NASA té un programa que permet detectar, controlar, catalogar i identificar la ferralla.

També s'ocupa de predir quan i on caurà un nou objecte a la Terra.

SOLUCIONS

Netejar i no embrutar.



Donem-hi la volta!

El consum és un dels factors de la societat actual que genera més diferències entre països i que defineix moltes vegades les condicions de vida dels seus habitants.

L'actual ritme de consum de recursos naturals i producció de bens de tot tipus està destruint el planeta, i provocant una extinció massiva d'espècies.



El consumisme es veu incentivat principalment per:

- La publicitat.
- La predisposició d'un sol ús de molts productes.
- La baixa qualitat d'alguns productes que comporten un període de vida relativament baix, encara que són atractius pel seu baix cost, a llarg termini surten més cars, i són més nocius per al medi ambient.
- El rebuig inadequat d'objectes que poden ser reutilitzats o reciclats.
- La cultura i la pressió social.

Les persones depenem totalment de la natura, i l'estem degradant a una velocitat accelerada.

Malbaratem molts recursos. Ús excessiu d'envasos i bosses de plàstic.

Antigament podíem anar a comprar 1 litre de llet en un envàs de vidre reutilitzable i actualment per cada litre de llet que comprem utilitzem un nou envàs.

Escollim:

- Un consum responsable i sense residus.
- Productes de proximitat, de temporada i ecològics.
- Productes i botigues de Comerç Just.
- Regals immaterials.
- Turisme sostenible i just.
- Preocupem-nos pels impactes del cicle de vida de les coses que comprem.
- Interessem-nos per cooperar, per reduir la petjada ecològica, per reduir i reciclar els residus.
- Ajudem a preservar els boscos, els deserts, les muntanyes... i els drets dels ciutadans d'arreu del món i del planeta a viure dignament.

**No és més ric qui més té
sinó qui menys necessita.**





Malparatament
alimentari

Un desequilibri molt injust

S'estima que cada 24 hores es produeixen al món 5,28 milions de tones de residus.

La major part d'aquestes escombraries tenen origen domiciliari abraçant un 84% dels residus.

La principal línia divisòria en la producció de residus està situada entre els països industrialitzats i els que no ho són.

Només un 20% de la població mundial viu en països desenvolupats, però per mantenir el seu estil de vida consumeix el 80% dels recursos utilitzats pel conjunt de tots els habitants de la terra.

Un consumidor europeu malbarata entre 95 i 115 Kg de menjar a l'any.

A l'Àfrica subsahariana o a l'Àsia meridional, només se'n llencen entre 6 i 11 Kg cada any.

La realitat que viu cada país determina la quantitat de residus i la seva composició, que estan en funció dels hàbits de vida i de consum.

Els països industrialitzats per tant consumeixen:

- 81% del paper
- 70% d'energia
- 75% dels metalls
- 85% de fusta
- 60% dels aliments, etc.



Uns passen gana i els altres llencen menjar

Tenint en compte que al planeta vivim 7 mil milions de persones i la nostra capacitat productiva podria alimentar-ne el doble, 12 mil milions.

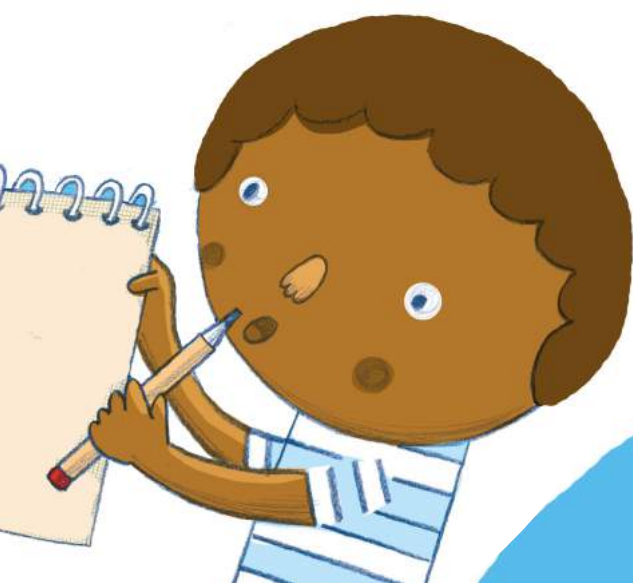
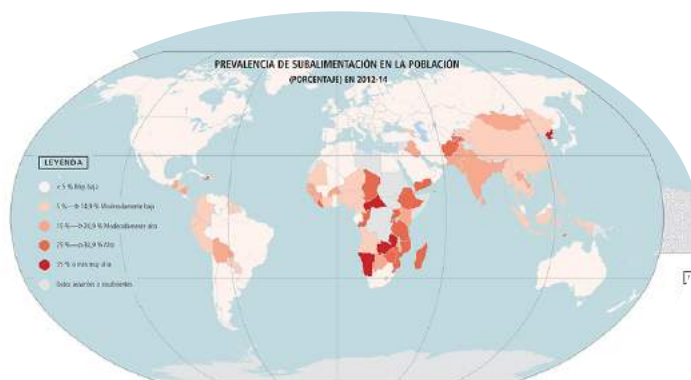
Mentre al món desenvolupat tenim, majoritàriament, abundància d'aliments i vivim plens de luxes i productes que molt sovint no necessitem, al Sud milers de persones moren cada dia per no poder comprar ni tant sols els aliments més bàsics.

L'Àsia i el Pacífic apleguen el nombre més gran de persones que passen gana, mentre que a l'Àfrica subsahariana en té la major prevalença de la fam, amb més d'un terç de la població subnodrida.

870 milions de persones al món passen gana.

Actualment 1 de cada 9 persones en el món no pot consumir aliments suficients per viure.

Un terç del menjar produït al món acaba a les escombraries.



Stop al malbaratament alimentari

Malbaratament alimentari: són els aliments que desaprofitem i que encara tenen un valor com a recurs nutritiu per a les persones; parlem de restes d'aliments preparats o cuinats menjables, restes del plat o retornades a les taules que encara són menjables, menjar fet malbé, menjar en bon estat, etc.

Malbaratant aliments llencem els diners que ha costat produir-los, malgastem els recursos naturals invertits i desaprofitem un bé molt valuós. El malbaratament d'aliments és un fenomen global que també afecta a casa nostra.

El malbaratament es present durant tota la cadena alimentaria; des dels productors als consumidors, tot passant pels distribuïdors, comercialitzadors i restauradors.

El 58% del malbaratament del menjar es produeix a les llars. El comerç o l'hosteleria malbaraten el 42% restant.

A Catalunya, cada any, llencem 260.000 tones d'aliments a les escombraries. Cada català malbarata 35kg de menjar cada any, fet que significa una pèrdua de 112€ per persona i any.

On es produeix?



Al plat: aliments no ingerits, restes aprofitables o aliments caducats.



A les llars: mala planificació de les compres, restes de la preparació i cuinat dels aliments, interpretació errònia de les dates de caducitat o consum preferent.



A la restauració, càtering i escoles, residències, hospitals, etc.: aliments no consumits o productes mal conservats.



Als comerços de distribució: menjar retirat per l'aspecte o productes caducats o mal conservats.



Al transport i la distribució a l'engròs: aliments degradats o mal conservats.



A la indústria agroalimentària: pèrdues associades al processament i procés de producció i recursos que han perdut valor alimentari.



Al sector primari: restes de collites, producció excessiva d'aliments d'origen animals, partides no venudes.



Com podem fer menys residus alimentaris?

COM PODEM FER MENYS RESIDUS ALIMENTARIS?

- Planifiquem el menú setmanal.
- Abans d'anar a comprar, fem una llista.
- Comprem la quantitat justa.
- Triem la fruita i la verdura per peces en comptes d'envasada.
- Escollim aliments o productes de vida llarga (arròs, pasta, conserves...) per tenir solucions en cas d'imprevistos.
- Comprovem la data de caducitat.
- Evitem comprar productes que no estiguem segurs que consumirem.
- Mantinguem la nevera en ordre i emmagatzemem correctament.
- Aprofitem les restes (utilitzem-les per al dinar de l'endemà, aprofitem-les com a ingredients per al sopar o congelem-les).
- Fem conserves.



Activitats

Problematika
dels
residus

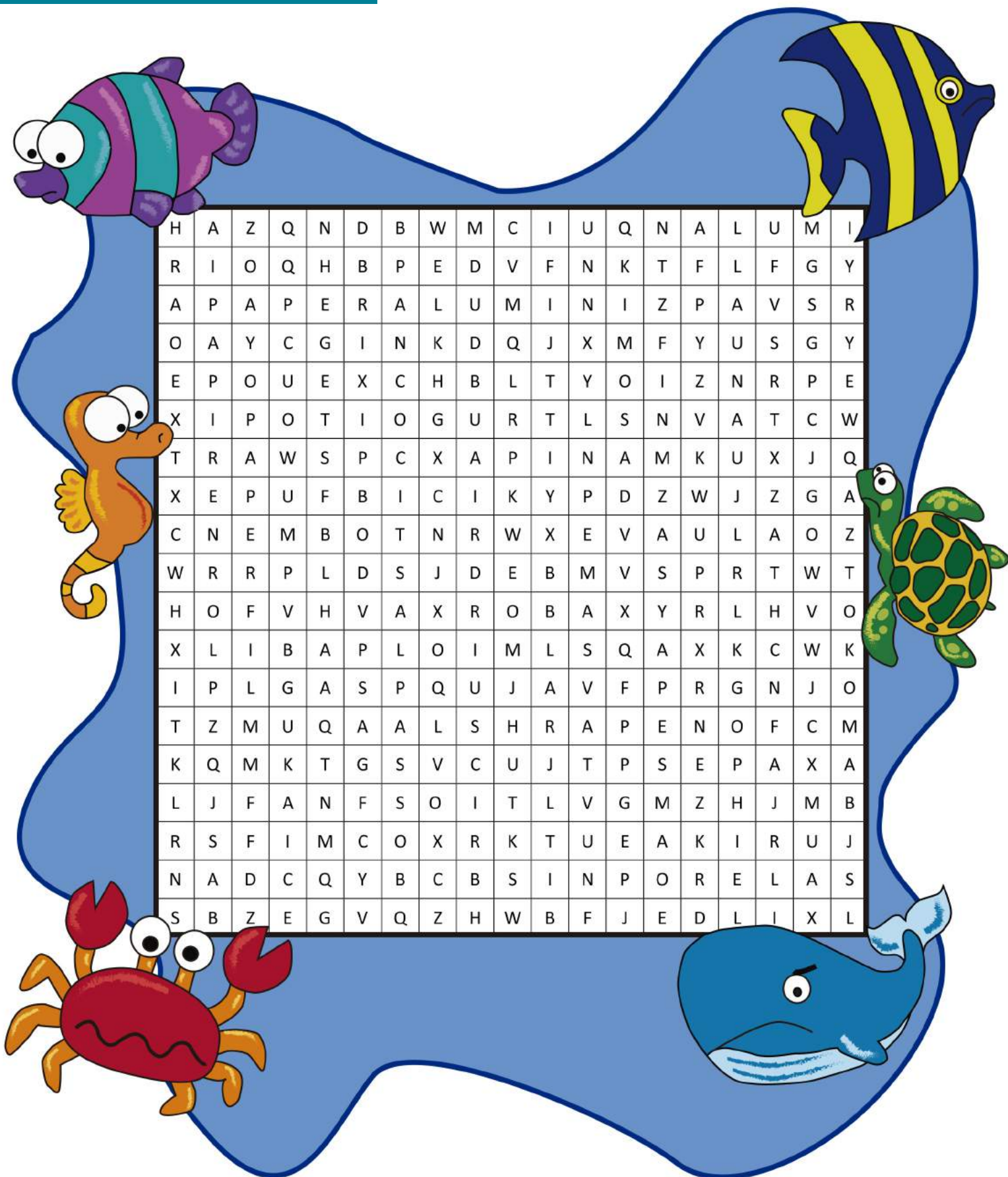
Preguntes:

Respon les següents preguntes de problemàtica dels residus.

- On van a parar el 80% dels residus electrònics?
- A part dels satèl·lits en òrbita que més podem trobar al voltant de la terra?
- Què contaminen els abocadors?
- Quines causes té la "sopa de plàstic"?
- Quants residus espacials han caigut a la Terra des del 1958 fins ara?
- Què és i on es troba la "sopa de plàstic"?
- Quantes tones de residus informàtics es generen durant l'any a tot el món?
- L'actual ritme de consum de recursos naturals i producció de bens de tot tipus què està destruint i què està provocant?
- Què estem utilitzant en excés?
- Quan poden trigar els plàstics en descompondre's?

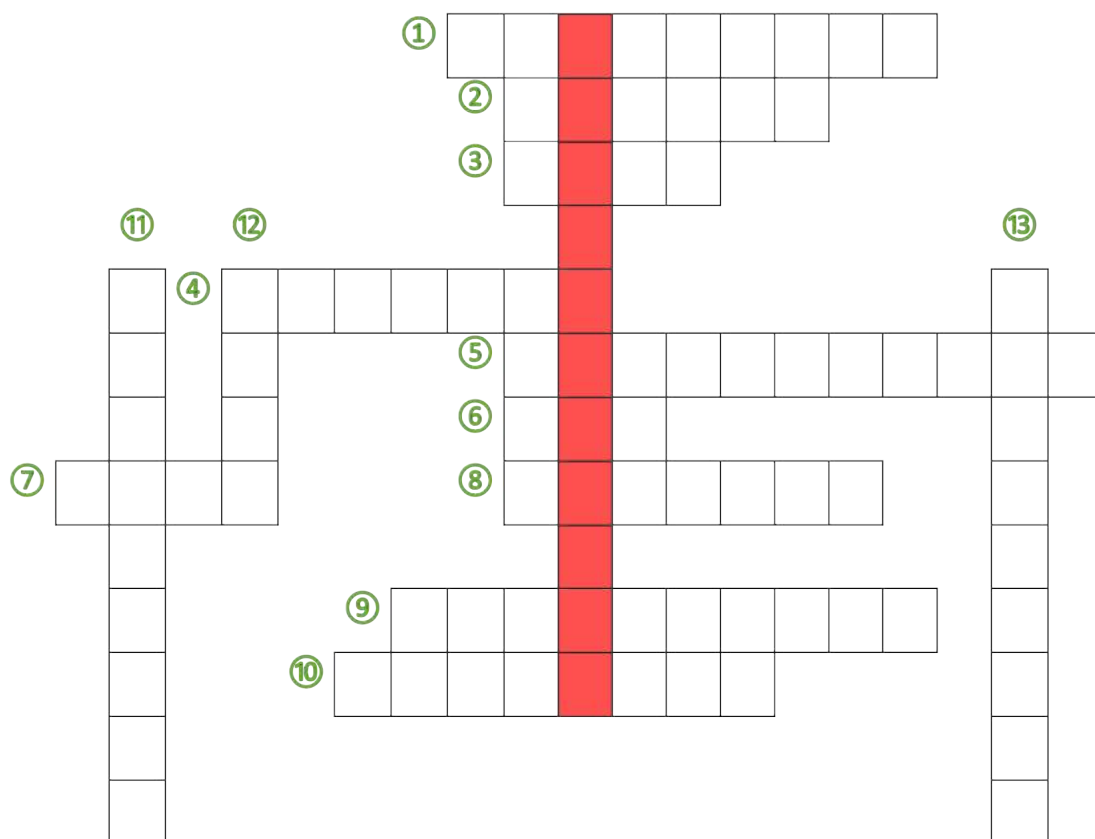
Sopa de lletres:

Troba els diferents envasos en aquesta sopa de plàstic.
Hi han envasos diferents.



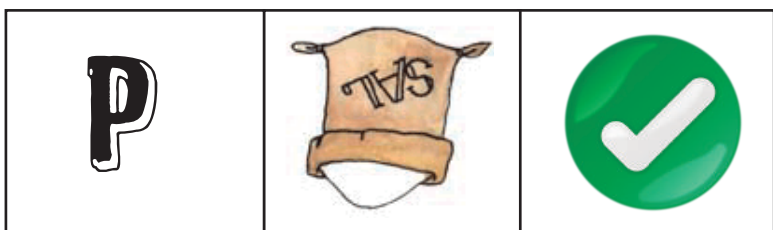
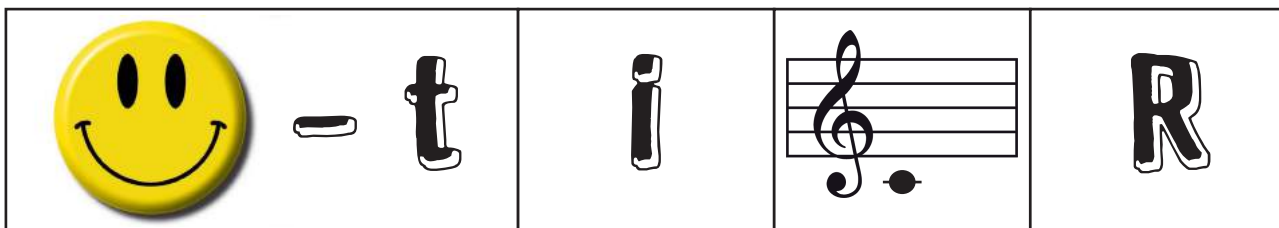
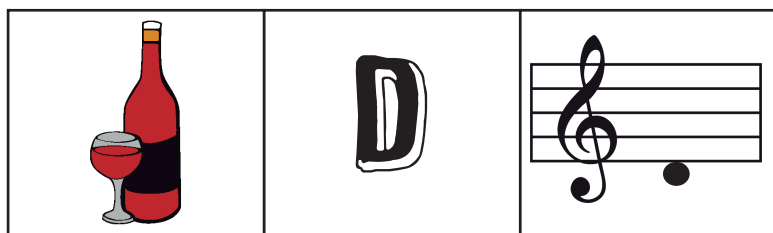
Mots encreuats:

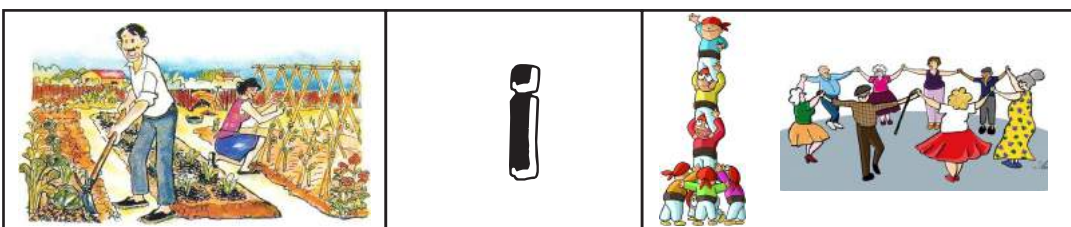
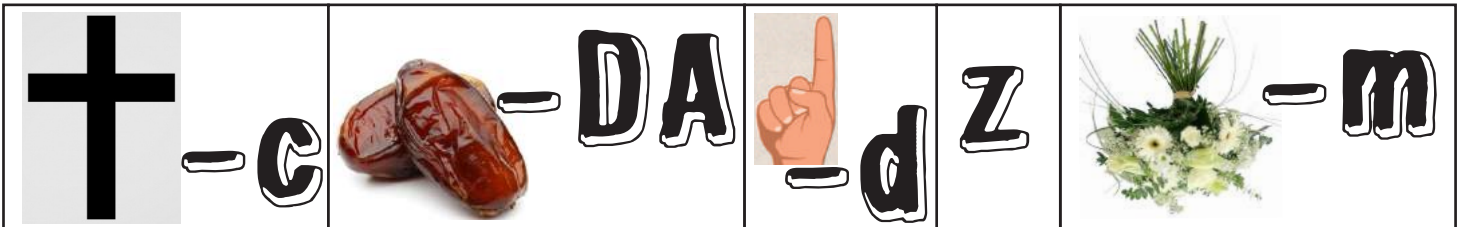
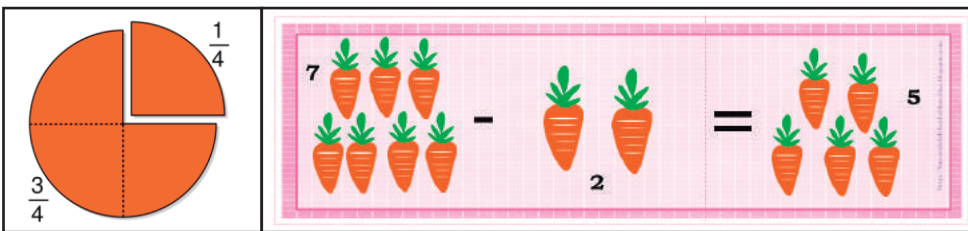
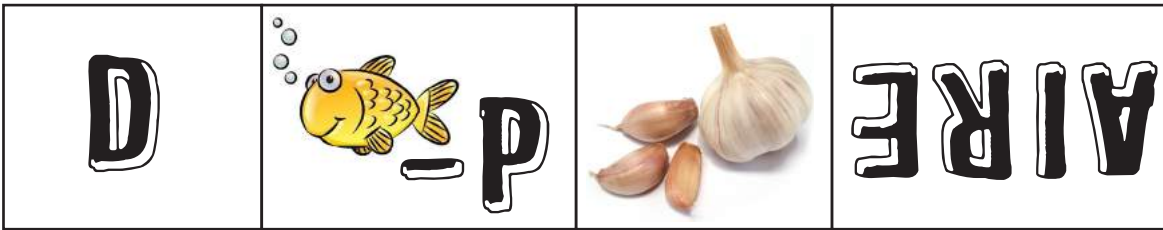
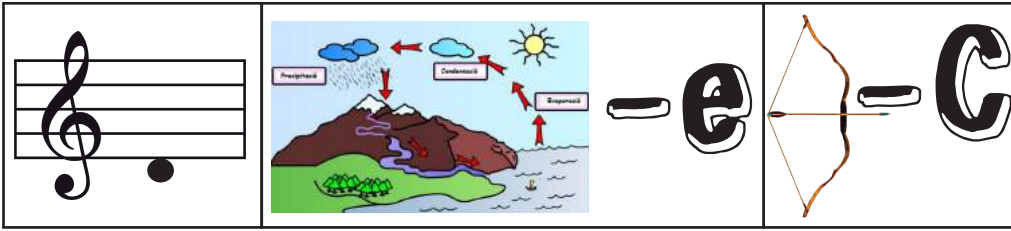
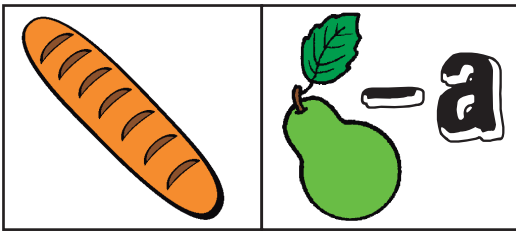
Completa aquests mots encreuats i descobreix el nom de les instal·lacions on hem de portar aquests residus especials.

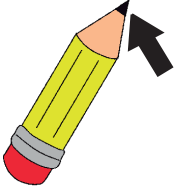


Jeroglífics:

Desxifra els següents jeroglífics.

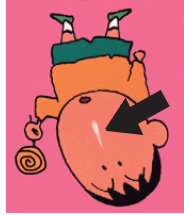
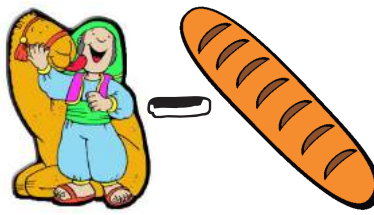




		ció
--	---	-----

		ny	 -H
---	---	----	--

[●REC]	4t de primària -C
--------	----------------------

	 -L	
---	---	---

R	L	I	-T	1	
 					-ME

	S	 10	i	 -ci	 -L	AT
---	---	---	---	---	--	----

Els residus no fan festa:

Quina quantitat de residus generem a l'hora de fer una festa?

Imaginem que heu de preparar una festa per unes 20 persones i heu de comprar tot el que necessiteu per què sigui tot un èxit i no falti de res.

Cada festa és una ocasió per consumir una gran quantitat de productes. Alguns, com els aliments i refrescs són els més habituals. Caldrà que feu la llista de la compra i endur-vos els productes que més us convinguin. Encercleu la vostra elecció.

ALIMENTACIÓ

1. Bosses de patates fregides, ganxets, crispetes...

- a. En envasos individuals, així tothom pot triar les que més li agradin!
- b. En envasos grans.
- c. Farem a casa les patates fregides, les crispetes...

2. Olives, fruits secs...

- a. Envasats en llauna o en plàstic, així no s'estoven.
- b. Envasats en vidre.
- c. Els comprarem a granel.

3. Entrepans.

- a. Comprarem el pa i la xarcuteria envasat en plàstic. És més còmode.
- b. Els encarreguem a un forn de pa, els presenten molt bé.
- c. Comprarem el pa i la xarcuteria a granel i els farem a casa.

4. El pastís d'aniversari.

- a. El comprarem envasat del congelador del súper.
- b. El comprarem a la pastisseria.
- c. El farem nosaltres mateixos a casa.

5. Els refrescs.

- a. En llaunes o brics individuals.
- b. En envasos d'1 o 2 litres de plàstic o bric.
- c. Fer suc a casa.

6. Portarem la compra en:

- a. Bosses de plàstic perquè són 100% reciclables.
- b. Bosses de plàstic que després reutilitzarem per llençar la brossa.
- c. Bosses reutilitzables, carretó o cabàs.

PARAMENT DE TAULA

7. La vaixel·la (gots, plats, toval·lons, tovalles...).

- a. Comprarem una vaixel·la d'un sol ús, estalviarem rentar els plats!
- b. Farem servir una vaixel·la d'un sol ús i tovalles i toval·lons de roba.
- c. Farem servir una vaixel·la reutilitzable (de vidre, plàstic dur).

REGALS

8. Després de decidir què regalarem, hem triat...

- El nostre amic o amiga es mereix un regal d'última moda. Anirem a comprar-li alguna cosa electrònica i que a la botiga ens ho emboliquin ben maco.
- Optarem per regalar roba, una bossa, material esportiu... sempre fa servei!
- Farem nosaltres mateixos el regal. Amb imaginació es poden fer coses increïbles. Segur que li farà molta il·lusió perquè serà un regal únic! També podem regalar entrades per un concert, cinema, activitat esportiva...

QUÈ FAREM AMB ELS RESIDUS DE LA FESTA?

9. La festa s'ha acabat i ara toca recollir...què farem amb els residus?

- Agafarem un sac gran i ho llençarem tot barrejat (vaixel·la, restes de menjar, envasos...). Recollir-ho així és un moment!
- Separarem correctament els residus, per això hem posat unes papereres dels colors dels contenidors perquè cadascú llenci cada cosa al seu lloc.
- Hem fet molt pocs residus! Els que hàgim fet els separarem correctament dipositant-los al contenidor que toca.



PUNTUACIÓ RESPOSTES

Compteu quantes respostes a, b i c heu obtingut.

PREGUNTA N°	PUNTS A	PUNTS B	PUNTS C
1	0	2	1
2	2	0	1
3	0	2	1
4	0	1	2
5	1	0	2
6	2	0	1
7	0	1	2
8	0	1	2
9	0	2	1

A LA NOSTRA FESTA... HI HEM CONVIDAT ELS RESIDUS?

RESULTATS DEL TEST

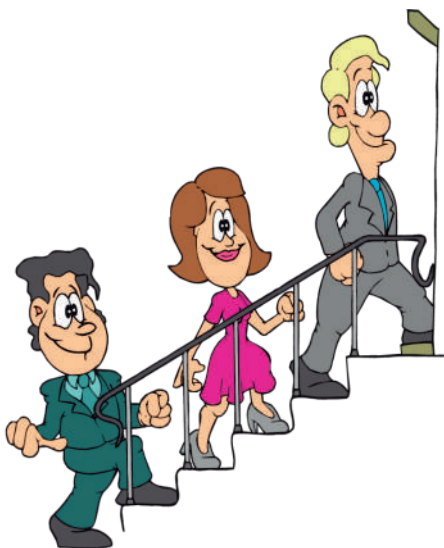
Majoria de respostes a: Cal que reflexioneu sobre els vostres hàbits de consum pel que fa a la generació de residus. El fet que la majoria de residus siguin reciclables no és una excusa per generar-ne tants com vulguem. Per la propera festa que feu heu d'intentar fer menys residus.

Majoria de respostes b: Aneu ben encaminats però encara podríeu reduir encara més els residus que heu generat a la vostra festa. Continueu treballant en aquesta direcció i la propera festa que feu serà més sostenible.

Majoria de respostes c: Els vostres hàbits de consum són molt sostenibles, pràcticament no heu generat ni un sol residu! La vostra festa és la més respectuosa amb el medi ambient! Felicitats i procureu no canviar aquests bons hàbits.

Les millors accions són...

Quines accions escolliries per ser més respectuós amb el medi ambient?



Petjada ecològica!

Respon el qüestionari que et proposem a continuació i podràs saber quina és la teva petjada ecològica.

Petjada ecològica: és un indicador ambiental de sostenibilitat que fa referència a l'àrea necessària per subministrar la matèria i l'energia bàsica consumida per una persona en un període concret, com també per absorbir i reciclar els residus que genera.

Diferents accions que duem a terme de manera quotidiana fan augmentar la nostra petjada ecològica.

Habitatge

1. **Quantes persones viuen a casa teva?**

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5 o més

2. **Quin tipus de calefacció hi ha a casa teva?**

- a. Gas natural
- b. Electricitat
- c. Gasoil
- d. Renovable (solar, eòlica...)

3. **Quantes aixetes i vàters hi ha a casa teva (a la cuina, lavabos, safareig, etc...)?**

- a. Menys de 3
- b. De 3 a 5
- c. De 6 a 8
- d. De 8 a 10
- e. Més de 10

4. **On vius?**

- a. En un bloc de pisos
- b. En una casa

Menjar

5. **Ets vegetarià o vegetariana?**

- a. Sí
- b. No

6. **Quants menjars prepares o menges a casa per setmana?**

- a. Menys de 10
- b. De 10 a 14
- c. De 14 a 18
- d. Més de 18



7. La teva família compra productes alimentaris locals?

- a. Sí
- b. No
- c. Sovint
- d. Rares vegades
- e. No ho sé

Transport

8. Quants cotxes hi ha a casa teva?

- a. Cap
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. Més de 3

9. En què vas a l'escola?

- a. En cotxe
- b. En transport públic (autobús, taxi, metro, tren...)
- c. En bus escolar
- d. Caminant
- e. En bicicleta

10. Quants viatges fas per setmana en transport públic?

- a. Menys de 3
- b. D' 1 a 5
- c. De 6 a 10
- d. D' 11 a 15
- e. Més de 15

11. On vas anar les darreres vacances?

- a. No vaig fer vacances
- b. Em vaig quedar a la meua localitat
- c. Al meu país
- d. Al meu continent
- e. A un altre continent

12. Quants caps de setmana a l'estiu vas de càmping o a un alberg?

- a. Cap
- b. D' 1 a 3
- c. De 4 a 6
- d. De 6 a 9
- e. Més de 9

Compres

13. Quines grans compres s'han fet a casa teva e l'últim any? (electrònica, per exemple, equip de música, TV, ordinador; cotxe; mobiliari; aparells, per exemple, frigorífic, estufa, etc.)

- a. Cap
- b. D' 1 a 3
- c. De 4 a 6
- d. Més de 6

14. A casa teva intenteu reduir la quantitat d'escombraries que es generen (per exemple, comprant menjar en grans quantitats, no acceptant propaganda a la bústia, utilitzant contenidors reciclables, utilitzant contenidors reciclables, utilitzant productes de neteja naturals en comptes de materials perillosos per al medi ambient, etc.)?

- 15. Feu adob natural amb compostatge a casa teva?**

16. A casa teva recicla diaris, cartró, caixes, paper, llaunes, ampolles de plàstic o vidre i d'altres materials?

17. Quantes bosses d'escombraries es generen a casa teva per setmana?

- a. Cap
- b. Mitja
- c. 1
- d. 2
- e. Més de 2

Habitatge	
Menjar	
Transport	
Compres	
Deixalles	
TOTAL	

- Menys de 150: Petjada ecològica inferior a 4 hectàrees.
- De 150 a 350: Petjada ecològica entre 4 i 6 hectàrees.

Mitjana catalana.

- De 350 a 550: Petjada ecològica entre 6 i 7,7 hectàrees.

Mitjana nord-americana:

- De 550 a 750: Petjada ecològica entre 7,7 i 10 hectàrees.
- Més de 750: Petjada ecològica superior a 10 hectàrees.

NOTA: activitat extreta de l'agenda escolar europea 2007-2008 de la Diputació de Barcelona

Les 3 ERRES:

Fes les següents activitats i entendràs la importància de les 3 ERRES.

EL MILLOR RESIDU ÉS EL QUE NO EXISTEIX!

Reduir

La PRIMERA R.

Significa evitar comprar i adquirir materials que aviat es convertiran en deixalles, com ara embalatges, bosses de plàstic i envasos.

Què comprem?: Tria els aliments que compraries per reduir residus.



Reutilitzar

La SEGONA R.

Es tracta de donar un ús als objectes abans de llençar-los a la brossa.

El robot: Amb totes aquestes deixalles ets capàs de construir el teu robot? Retalla-les i construeix el teu robot.

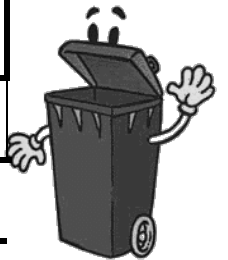
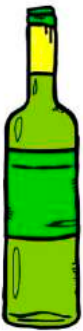


Reciclar

La TERCERA R.

Els residus que no hem pogut evitar dipositem-los en el contenidor corresponent perquè aquests puguin ser reciclats.

Laberint: On van a parar aquestes deixalles? Troba el seu camí i descobriràs on van a parar.



i tu què ets: solució o problema?:

Respon el qüestionari que et proposem a continuació i podràs saber si ets solució o problema!

Canvi climàtic: A l'atmosfera que embolcalla el nostre planeta, hi ha una sèrie de gasos (sobretot el vapor d'aigua i el diòxid de carboni) que tenen un efecte d'hivernacle, és a dir, absorbeixen i reemetten la radiació infraroja. D'aquesta manera, impedeixen que part d'aquesta radiació escapi de la terra i contribueixen que la temperatura mitjana de l'aire superficial del planeta sigui d'uns 15 °C, una temperatura apta per a la vida. L'efecte d'hivernacle és, per tant, un fenomen natural de l'atmosfera.

El problema actual és que la quantitat d'aquests gasos naturals amb efecte d'hivernacle a l'atmosfera ha augmentat i que s'hi han abocat, a més, gasos amb efecte d'hivernacle no presents de forma natural a l'atmosfera. Aquest canvi s'admet que posa en perill la composició, la capacitat de recuperació i la productivitat dels ecosistemes naturals i el mateix desenvolupament econòmic i social, la salut i el benestar de la humanitat.

1. Amb quin transport vas a l'escola?

- a. Amb cotxe
- b. Amb transport públic
- c. A peu o en bicicleta

2. Vas a veure el teu amic que viu a un segon pis. Com puges?

- a. A peu, per les escales
- b. En ascensor

3. Dutxa o bany?

- a. Dutxa
- b. Bany

4. Què fas amb les deixalles que es generen a casa?

- a. Les separo i reciclo
- b. Les llenço totes a la mateixa paperera

5. Per on apagues el televisor?

- a. Per l'interruptor principal
- b. Pel comandament a distància

6. Quantes hores tens l'ordinador obert, de mitjana, cada dia?

- a. Un màxim de 4 hores
- b. Més de 4
- c. Cap. No tinc ordinador

7. Quan vas al supermercat, on poses el que compres?

- a. En bosses de plàstic
- b. En un carretó o bossa de roba reutilitzable



- 8. En quants àpats menges carn vermella (vedella, be, porc) a la setmana?**
a. Entre 1 i 4
b. Més de 4
c. Mai. Sóc vegetarià/ana
- 9. Mentre et rentes les dents, tanques l'aixeta?**
a. Sí
b. No
- 10. El paper que utilitzes és...**
a. Reciclat
b. No reciclat
c. No en tinc ni idea
- 11. A l'hivern, a quina temperatura poses la calefacció o l'estufa...**
a. Entre 18 i 21°C com a màxim
b. A més de 21°C
c. No tenim calefacció ni estufa
- 12. Cada quan renoves el telèfon mòbil?**
a. Quan se m'espantia
b. Freqüentment, perquè sigui actual
c. No en tinc. No el necessito
- 13. Quantes peces de roba tens a l'armari?**
a. Menys de 15
b. Entre 15 i 30
c. Més de 30
- 14. Els mocadors que utilitzo habitualment són...**
a. De paper
b. De roba
- 15. Quants desplaçaments vas fer en avió l'últim any?**
a. Cap
b. 1 o 2
c. Més de 2

PUNTUACIÓ

TOTAL PUNTS	
--------------------	--

1.	a) 10	b) 5	c) 0
2.	a) 0	b) 10	
3.	a) 0	b) 10	
4.	a) 0	b) 10	
5.	a) 0	b) 10	
6.	a) 5	b) 10	c) 0
7.	a) 10	b) 0	
8.	a) 5	b) 10	c) 0
9.	a) 0	b) 10	
10.	a) 0	b) 10	c) 5
11.	a) 5	b) 10	c) 0
12.	a) 5	b) 10	c) 0
13.	a) 0	b) 5	c) 10
14.	a) 10	b) 0	
15.	a) 0	b) 5	c) 10

INTERPRETACIÓ (segons el valor TOTAL):

Entre 0 i 30 punts

Ets solució! La majoria de les teves conductes són respectuoses amb el medi ambient i, per això, volem donar-te l'enhorabona! Amb els teus actes contribueixes a minimitzar els efectes del canvi climàtic i a evitar que la temperatura del planeta segueixi augmentant! Continua així! Si al món hi hagués més gent com tu, tot seria ben diferent!!

Entre 35 i 90 punts

A vegades ets solució i d'altres problema! Tens conductes clarament sostenibles, però d'altres que no ho són tant. I, per tant, encara hi ha moltes conductes que podries canviar per contribuir el mínim possible al canvi climàtic i fer que el món on vius sigui millor i més agradable per a tu i per a tots els qui l'habiten. Recorda que, amb cada decisió que prens, estàs escollint quin és el món que vols per a tu! Tu decideixes!

Entre 95 i 150 punts

Ets problema! Ja és hora que t'adonis que, amb les teves conductes, no fas més que contribuir al canvi climàtic. Pensa que, en aquest món, tot està relacionat i, per tant, cada elecció que prens –t'ho creguis o no– acabarà repercutint, tard o d'hora, en la teva vida. Tens molta feina a fer i ja és hora de començar a canviar! Utilitzar menys l'ascensor, baixar una mica la calefacció a l'hivern o fer servir paper reciclat a l'escola no fa mal a ningú!!



Malparatament
alimentari

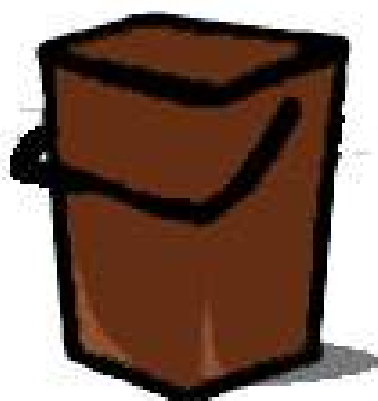
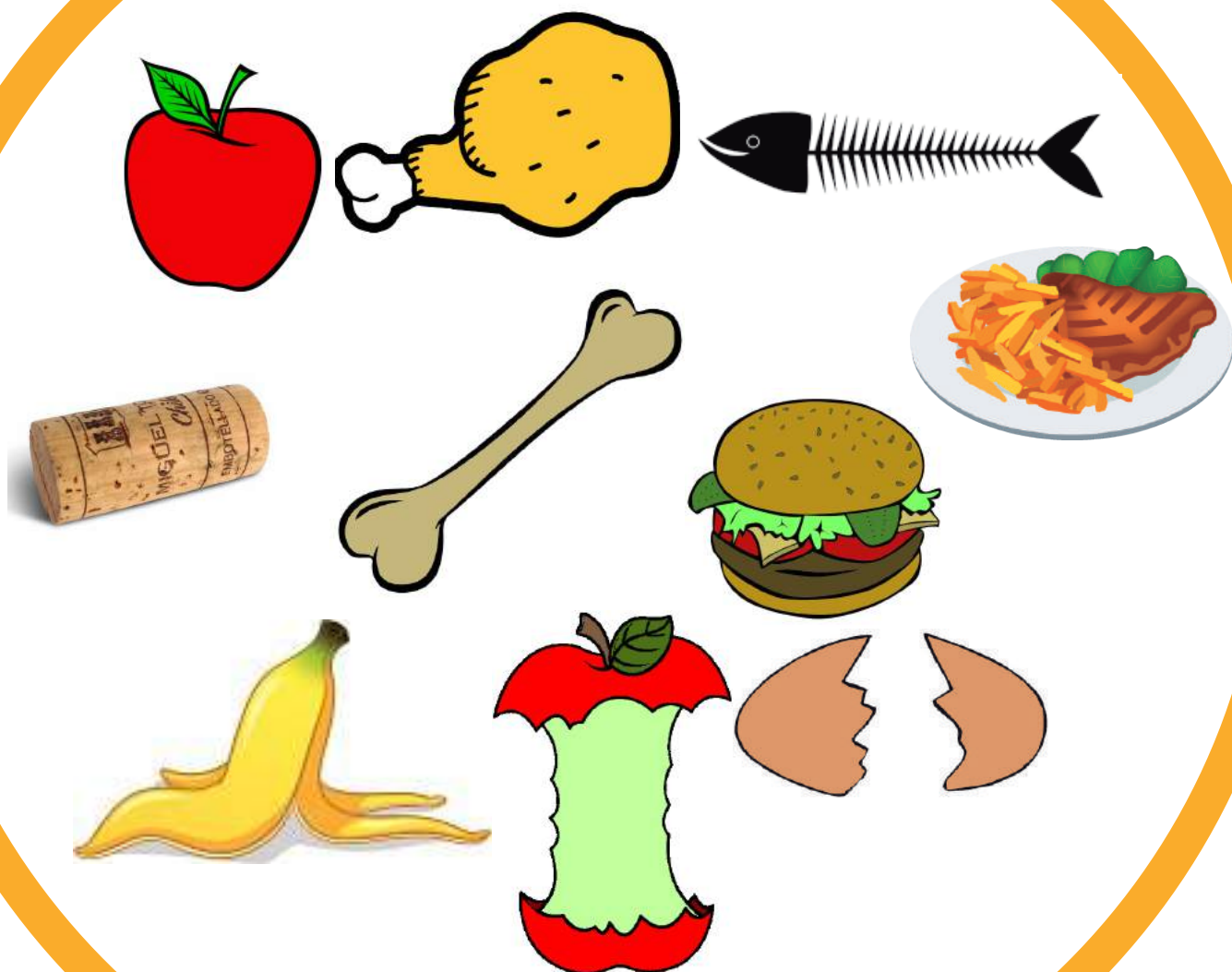
Preguntes:

Respon les següents preguntes de malbaratament alimentari.

- Com podem fer menys residus?
- Quants milions de persones passen gana al món?
- Què és el malbaratament alimentari?
- Quin % de la població mundial consumeix el 80% dels recursos?
- Quant de menjar acaba a les escombraries en tot el món?
- Quants Kg malbarata un consumidor europeu? I un de l'Àfrica subsahariana o un de l'Àsia meridional?
- El malbaratament alimentari tant sols està present a les llars?

Què llençarem?:

Relaciona què és el que llençaries a les escombraries:



Ordenem la nevera:

A vegades ens equivoquem a l'hora de col·locar els aliments a la nevera, retalla les següents imatges i enganxa-les a on correspon.



fruita i verdura



derivats làctics



carn i peix



embotits



aliments que no
consumirem en breu



aliments cuinats dins
de recipients tancats



begudes, salses, mantega...



Cert o Fals:

Digues si són CERT o FALS les següents frases i en cas de que siguin fals corregeix-les.

1. Abans d'anar a comprar, no cal revisar el què tenim per fer la llista del que necessitem!

2. Vigilem amb les ofertes! Si ho hem d'acabar llençant, no surten a compte.

3. Sempre que puguem consumim productes locals i de fora temporada!

4. Fem recollida selectiva. Els residus orgànics al contenidor gris i els envasos, on toqui.

5. Tenir una bàscula a la cuina ens ajudarà a cuinar amb mesura.

6. Amb el que ens sobri d'un dinar, podem inventar un nou sopar!

7. Quan ens vingui de gust una peça de fruita o verdura, mengem la més verda!

8. Amb la fruita madura fem batuts i sucs. I amb la verdura, sopes i cremes!

9. Guardem els aliments fets amb ou cru sempre a la nevera i consumim-los ràpidament.

10. Els ous millor fora de la nevera i amb la punta cap avall.

11. Aprofitem les restes de carn per elaborar alguna recepta.

12. Conservem el pa dins d'una bossa de plàstic: evita la pèrdua d'humitat i permet que el pa respiri.

13. Un cop oberts, els iogurts no cal que es consumeixin ràpidament.

14. El malbaratament alimentari, a més, està present en totes les etapes del procés de la cadena alimentària, des de la producció primària fins al plat.

15. Quan aprofites menjar malbarates els teus diners.

16. Si tens hort o jardí, pots fer el teu propi adob per a les plantes transformant les restes inorgàniques, com les peles de fruites i verdures, en compost, un adob químic útil per a l'agricultura i la jardineria.

Bunyols de plàtan

DIFICULTAT i TEMPS: Molt fàcil / 15 minuts

NECESSITAREM PER 3 racions

- 1 ou
- 20g de sucre morè
- 0,5 cullerada de llevat
- 1 pessic de canyella en pols
- 0,25 de cullerada de pell de llimona
- 1 cullerada de rom o malibu
- Farina
- 2 plàtans



COM HO FEM?

Per a 3 o 4 racions:

Batem l'ou amb el sucre, el llevat, la canyella, la pell de llimona, el rom i la farina necessària perquè quedi una massa espessa.

Tallem els plàtans a rodanxes, els passem per la massa i els fregim fins que estiguin rossos.

ET RECOMANEM

A l'hora de fregir-los, és recomanable posar pocs bunyols cada vegada perquè l'oli no es refredi.

Això faria que els bunyols quedessin oliosos.

També podem fer els bunyols de poma.

Crepe de pollastre

DIFICULTAT I TEMPS: Molt fàcil / 20 minuts

NECESSITAREM PER 1 ració

- 50g de ceba
- Oli
- 70g de restes de pollastre
- 50g de restes de formatge
- 1 "tortilla" de blat
- 25g de formatge cremós (Philadelphia o mascarpone)
- Unes gotes de suc de llimona
- aigua



COM HO FEM?

Pelem la ceba, la tallem a la juliana (a tires fines) i la daurem en una paella amb oli.

Barregem la ceba amb el pollastre esmicolat i els formatges ratllats, més o menys en les mateixes proporcions.

Posem una crepe sobre la fusta de tallar, i en cobrim una meitat amb el farciment de pollastre, del gruix d'un dit.

Dobleguem la crepe cobrint el farciment (la vora queda oberta) i fem una mica de pressió.

Ho cuinem per ambdós costats en la mateixa paella de la ceba, a foc mitjà, fins que es dauri.

Barregem el formatge cremós amb el suc de mitja llimona i una mica d'aigua per donar-li una consistència cremosa.

Acompanyem les "quesadillas" amb la crema agra.

ET RECOMANEM

Un cop muntades les crepes, les podem congelar dins d'una bossa o recipient aptes per a congelador.

Per regenerar-les, les podem deixar descongelar una estona abans fora de la nevera o descongelar-les al microones.

A partir d'aquí continuem com diu la recepta.

Croquetes d'embotit i formatge

DIFICULTAT i TEMPS: 0 minuts

NECESSITAREM PER 1 ració

- 30g de restes d'embotit
- 30g de ceba picada
- 0,75 cullerada d'oli d'oliva
- 12g de mantega
- 25g de farina
- 100ml de llet
- 30g de formatge (curat d'ovella; cabra o vaca; ratllat)
- Sal
- Pebre
- Nou moscada
- 1 ou
- Pa ratllat o polenta
- Oli per fregir



COM HO FEM?

Per a 6 croquetes.

Piquem els embotits a trossets petits.

Tallem la ceba a daus petits i la cuinem a foc no gaire fort, remenant, fins que es caramel·litzi (color daurat que prové de la transformació de la ceba en caramel). Afegim la mantega a la ceba i la fonem, hi afegim la farina i ho cuinem tot remenant 5 minuts.

Hi afegim la llet calenta i ho cuinem fins que s'espesseixi.

Hi afegim els embotits i el formatge, i condimentem la massa.

Amb la massa encara tèbia, fem les croquetes, les passem per l'ou batut, pa ratllat i les fregim fins a daurar-les.

ET RECOMANEM

És important picar-ho tot ben petit, perquè si queden trossos grans les croquetes es poden trencar quan les fregim.

Hem d'anar amb compte a l'hora de posar-hi sal, ja que els embotits i el formatge ja en tenen.

Les croquetes es poden congelar. Si ens sobra ou de l'arrebossat, el podem barrejar amb la mateixa quantitat de llet i espessir amb farina per fer bunyols.

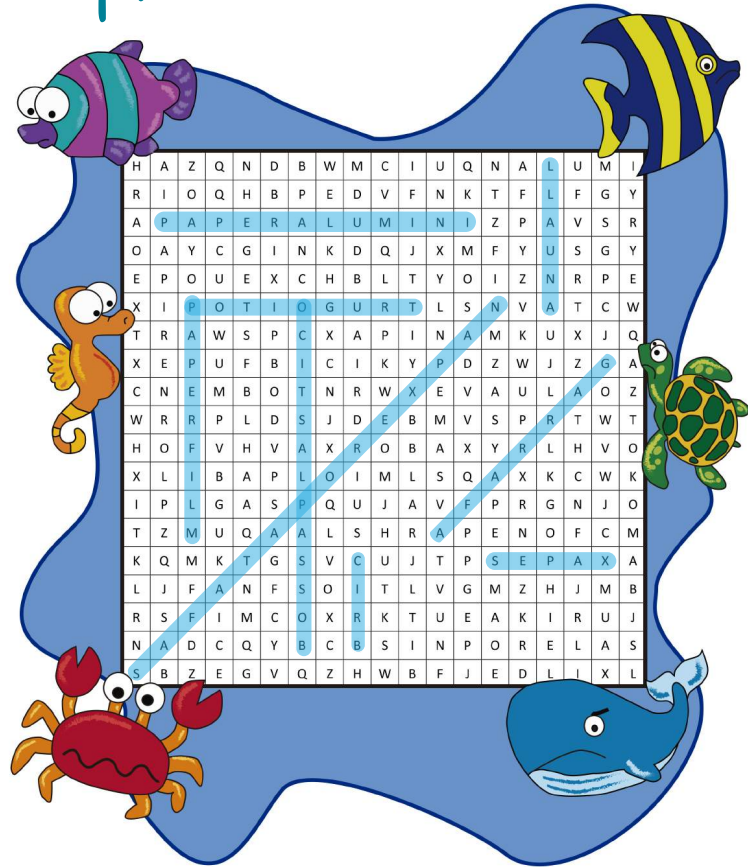
Solucionari

Problemàtica dels residus

Preguntes:

1. Acaben en abocadors de Xina, Pakistan, Índia, Vietnam o Bangla Desh.
2. Restes de coets, satèl·lits vells i sondes; Fragments procedents d'explosions, objectes relacionats amb les missions; objectes que provenen de l'activitat de l'home que orbita la terra.
3. Contaminen les aigües, l'atmosfera i el sol.
4. Contaminació de l'oceà i que aquests plàstics acaben en els estomacs dels animals.
5. Es coneixen 62 casos.
6. Illa formada per residus principalment plàstics que es troba a la deriva de l'oceà Pacífic entre Japó i Califòrnia.
7. Entre 20 i 50 milions de tones.
8. Està destruint el planeta i provocant una extinció massiva d'espècies.
9. Envasos i bosses de plàstic.
10. Poden trigar uns 500 anys.

Sopa de lletres:



Mots encreuats:

1. Ordinador
2. Nevera
3. Pila
4. Pintura
5. Fluorescent
6. Oli
7. Runa
8. Aerosol
9. Medicament
10. Ferralla
11. Voluminós
12. Poda
13. Pneumàtic

INSTAL·LACIONS: Deixalleria

Jeroglífics:

1. Vidre
2. Contenidor
3. Cartró
4. Orgànica
5. Envàs
6. Reduir
7. Plàstic
8. Paper
9. Reciclar
10. Deixalleria
11. Fracció resta
12. Reutilitzar
13. Malbaratament
14. Horticultura
15. Contaminació
16. Carmanyola
17. Recurs
18. Compostatge
19. Residu tòxic
20. Sostenibilitat

Les millors accions són...:



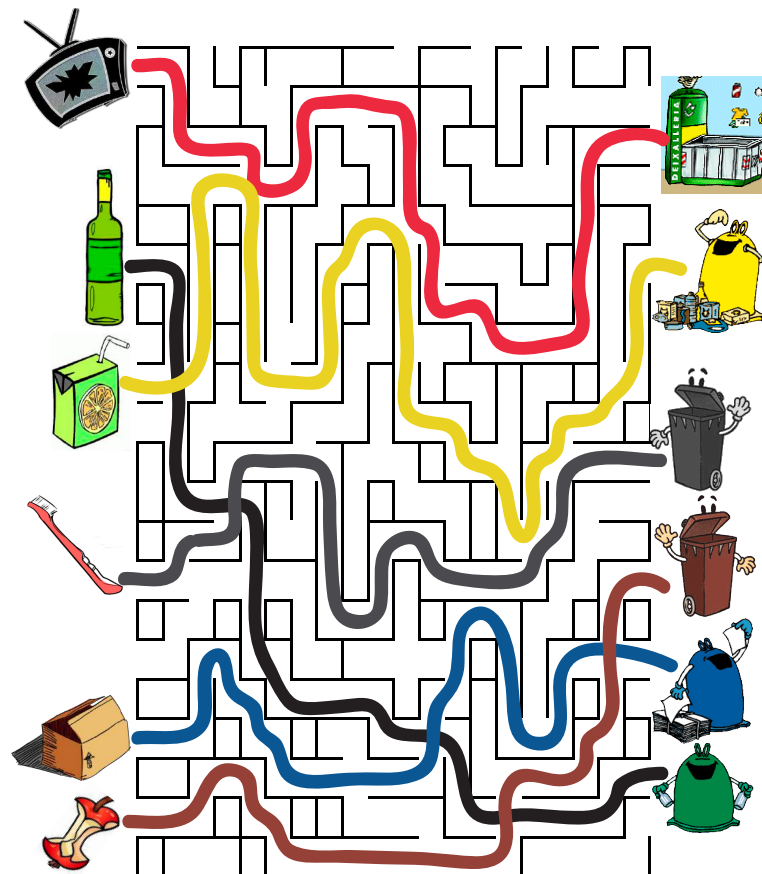
Qué comprarem?:



Robot:



Laberint:



Malbaratament alimentàri

Preguntes:

1. Planifiquem el menú setmanal; Abans d'anar a comprar, fem una llista; Comprem la quantitat justa; Triem la fruita i la verdura per peces en comptes d'envasada; Escollim productes de vida llarga (arròs, pasta, conserves...) per tenir solucions en cas d'imprevistos; Comprovem data de caducitat; Evitem comprar productes que no estiguem segurs que consumirem; Mantinguem la nevera en ordre i emmagatzemem correctament; Aprofitem les restes (utilitzem-les per al dinar de l'endemà, aprofitem-les com a ingredients per al sopar o congelem-les); Fem conserves.

2. 870 milions de persones.

3. Són els aliments que desaprofitem i que encara tenen un valor com a recurs nutritiu per a les persones.

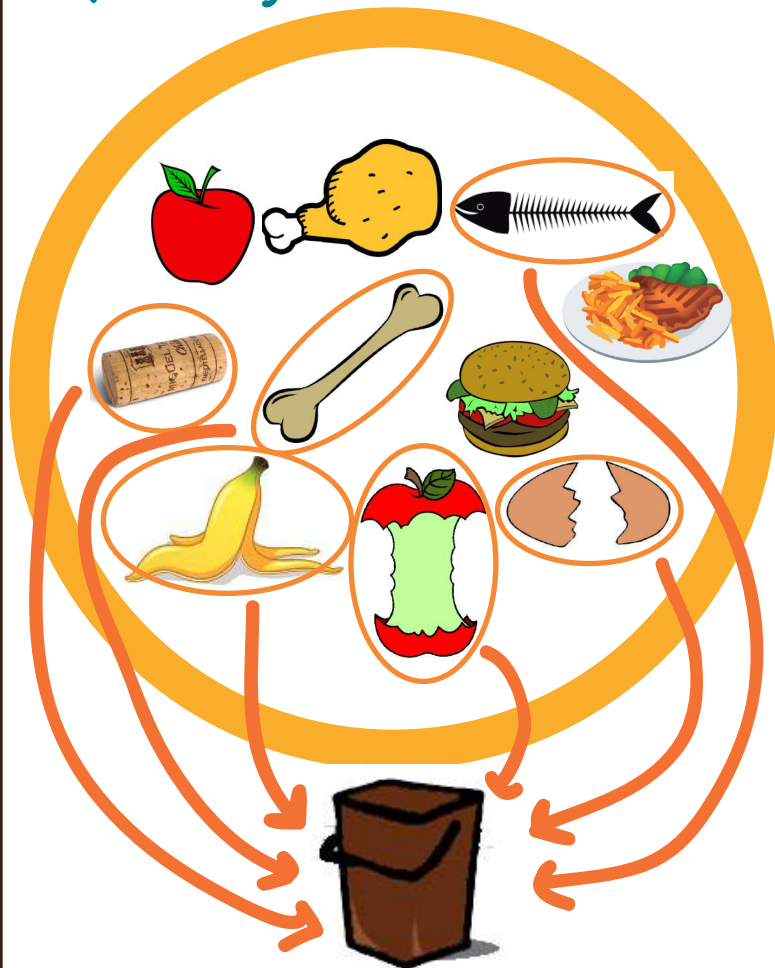
4. Un 20% de la població.

5. Un terç del menjar produït.

6. Un consumidor europeu malbarata entre 95 i 115 kg, i un de l'Àfrica subsahariana o de l'Àsia meridional entre 6 i 11 kg.

7. No, el malbaratament està present durant tota la cadena alimentària; des dels productors als consumidors, tot passant pels distribuïdors, comercialitzadors i restauradors.

Què llençarem?:



Ordenem la nevera:



Cert o fals:

2. / 5. / 6. / 8. / 9. / 11. / 14. CERT.

1. FALS. Abans d'anar a comprar, revisem què tenim per fer la llista del que necessitem!

3. FALS. Sempre que puguem consumim productes locals i de temporada!

4. FALS. Fem recollida selectiva. Els residus orgànics al contenidor marró i els envasos, on toqui.

7. FALS. Quan ens vingui de gust una peça de fruita o verdura, mengem la més madura!

10. FALS. Els ous millor a la nevera i amb la punta cap avall.

12. FALS. Conservem el pa dins d'una bossa de roba: evita la pèrdua d'humi i permet que el pa respiri.

13. FALS. Un cop oberts, els iogurts s'han de consumir ràpidament.

15. FALS. Quan desaprofites el menjar malbarates els teus diners.

16. FALS. Si tens hort o jardí, pots fer el teu propi adob per a les plantes transformant les restes orgàniques, com les peles de fruita i verdura, en compost, un adob natural útil per a l'agricultura i la jardineria.