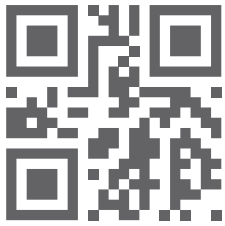




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



# PLANIFICA LA COMPRA D'ALIMENTS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDÀRIA

# SALUDABLE



MÉS INFORMACIÓ  
<http://ousis.uib.cat/>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

Oficina  
d'Universitat Saludable  
i Sostenible





Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB

# PLANIFICA LA COMPRA D'ALIMENTS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDÀRIA



## RAONS per anar a plaça o al súper de manera sostenible



## RAONS per ser solidari a l'hora d'anar a comprar

- 1** Perquè els treballadors i les treballadores reben un sou digne.
- 2** Perquè dones i homes reben el mateix sou per la mateixa tasca.
- 3** Perquè no es tolera l'explotació laboral de cap tipus.
- 4** Perquè es respecta la natura i s'aposta per la sostenibilitat ecològica.
- 5** Perquè les relacions comercials es mantenen a llarg termini.
- 6** Perquè es prefinança una part de la producció.
- 7** Perquè es respecta la diversitat cultural.
- 8** Perquè les organitzacions implicades funcionen de manera democràtica.
- 9** Perquè una part dels beneficis són destinats a projectes de desenvolupament per a tota la comunitat.
- 10** Perquè s'ofereixen articles de qualitat a un preu just.

**Comerç  
just**

SALUDABLE

# PLANIFICA LA COMPRA D'ALIMENTS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDÀRIA



Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB

## RAONS per planificar la compra d'aliments



Estalviaràs temps

1

Estalviaràs  
doblers

2

Raons

Evitaràs tirar menjar

4

Compraràs  
més varietat

3

## HAS D'EVITAR



**Anar-hi amb pressa i sense llista tancada.** Has de tenir temps per observar i analitzar les etiquetes, dates de caducitat (tria els aliments que caduquin en una data prudent, que et doni temps a consumir-los), i posar més atenció als preus. Compres excessives i amb dates de caducitat molt properes ens fan tirar aliments. És un cost per a tu i per al planeta, atès que desaprofites aliments que solen tenir importants costos de producció.

**Anar-hi quan tens gana.** Anar a plaça amb gana o sense haver menjat les darreres hores és la situació ideal per prendre males decisions. Autojustificarem amb més facilitat la compra d'aliments que sabem que perjudiquen la nostra alimentació.

**Anar-hi amb nins, especialment si no sabem dir que no o no tenim temps d'explicar per què no.** En cas que ens acompanyin els nins, hem d'evitar passar pels passadissos d'aliments superflus i aprofitar l'ocasió com un moment educatiu de bons hàbits i eleccions correctes. Si els vostres fills veuen un carro amb aliments superflus, per molt que intentem educar-los que no n'han de consumir, els enviam un missatge contradictori. Els adults tenim l'obligació de predicar amb l'exemple si volem que els nins prenguin una alimentació sana.

1

2

3

SALUDABLE



Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB

# PLANIFICA LA COMPRA D'ALIMENTS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDÀRIA



Què ens pot  
ajudar a fer una

## ELECCIÓ ENCERTADA?

Planificar el menú  
anticipadament

Optar per  
producte de  
temporada i local



Repassar el rebost  
i la gelera

Confeccionar  
una llista



## DISSENY DEL MENÚ per a tota la setmana

ALGUNES RECOMANACIONS A TENIR EN COMPTE:

- 1 **Fruïtes:** 3 racions/dia (en berenars, postres, ensalades...)
- 2 **Vegetals:** 2 racions/dia (entrants, guarnicions, ensalades, batuts verds...)
- 3 **Llegums:** 2-4 vegades/setmana
- 4 Almenys el 50 per cent del consum de **cereals:** arròs, pasta, pa..., es recomana que sigui de cereals no refinats.
- 5 Reduir els berenars amb embotits (cuixot salat, dolç, paté...), i substituir-los per peix en llauna, elaboracions vegetals, fruita seca (avellanes, nous...) i fruita dessecada (panses, orellanes, prunes...), fruita, iogurt natural...
- 6 **Peix:** 2-4 vegades/setmana (almenys una de les vegades que sigui peix blau)
- 7 **Carn magra:** 2-3 vegades/setmana (no convé consumir carn vermella més d'una vegada per setmana)
- 8 **Ous:** 2-4 unitats/setmana
- 9 Els **aliments superflus** no s'han de consumir diàriament, sinó en ocasions puntuals: refrescs, brioixeria (galetes, magdalenes, croissants...), embotits, snacks...

**Nota:** En el cas dels vegetarians, el consum de fruita seca, llavors i llegum és encara més important. Els vegetals i fruites haurien de seguir sent la base, com en qualsevol hàbit alimentari, així com fer una dieta variada, no abusar dels productes refinats i evitar el consum d'aliments superflus. Altres fonts vegetals de proteïnes alternatives serien: seitan, tempeh i tofu. Es recomana que les «llets» vegetals siguin enriquides amb vitamina D, especialment si no hi ha exposició solar, els lactis consumits són desnatats o simplement no es consumeixen lactis. I és molt important assegurar una suplementació correcta de B12.

SALUDABLE

# PLANIFICA LA COMPRA D'ALIMENTS






UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDÀRIA



Universitat  
de les Illes Balears

## MENÚ PER A TOTA LA SETMANA



	 Berenar	 Mig dematí	 Dinar	 Berenar	 Sopar
DILLUNS					
DIMARTS					
DIMECRES					
DIJOUS					
DIVENDRES					
DISSABTE					
DIUMENGE					



Universitat  
de les Illes Balears

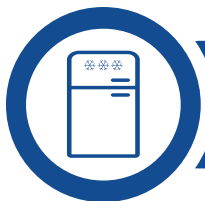
#SOM  
UIB

# PLANIFICA LA COMPRA D'ALIMENTS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDÀRIA



## Elaborar la LLISTA en funció del MENÚ



## REVISAR EL REBOST I LA GELERA

PER PODER DESMARCAR DE LA LLISTA ANTERIOR TOT ALLÒ QUE JA TINGUIS. Tenir un petit bloc de notes enganxat a la nevera per anar anotant les coses que es van gastant també ajuda.



## Comprar de MANERA SOSTENIBLE

- 1 Porta la teva bossa, o millor una senalla. Una bossa de plàstic triga a descompondre's 400 anys, i la seva vida mitjana d'ús és de 15 minuts.
- 2 Evita comprar productes excessivament empaquetats i les safates de suro blanc.
- 3 Sempre que puguis compra aliments a granel o a pes.
- 4 Consumeix aliments locals, de temporada i ecològics, així evitam la contaminació que es genera en el transport, afavorim l'economia local i ens podem beneficiar de la frescor dels productes.
- 5 Escull productes que no siguin d'un sol ús. Per exemple, si fem servir paper de cuina, que sigui preferiblement reciclat.



## A l'hora de comprar segueix el següent **ORDRE**

d'aquesta manera els aliments no es faran malbé i minimitzaràs la ruptura de la cadena de fred:

- 1 Aliments secs o no peribles.
- 2 Aliments frescs o peribles (no haurien de faltar en cap senalla per a la setmana).
- 3 Aliments que requereixen refrigeració o congelació.

MÉS INFORMACIÓ

<http://ousis.uib.cat/>

PÀGINES VERDES UIB

Direcció de l'Estratègia de Comunicació i Promoció Institucional de la UIB. <http://dircom.uib.cat>

SALUDABLE