

## Àpats sense residus



Organitzar un dinar que no generi residus és una idea que mostra a tots els participants com modificar les seves conductes diàries de manera que es redueixi considerablement la quantitat de residus que produeixen. En un dinar sense residus, l'objectiu és reduir i de manera eventual eliminar, la quantitat de residus orgànics generats. És difícil evitar completament la generació de residus orgànics en tots els àpats, l'objectiu d'aquest dinar és reduir aquesta quantitat en la mesura del que sigui possible.<sup>1</sup>

Els àpats que no generen residus poden ser organitzats per qualsevol persona i estan destinats a diferents tipus de públics: nens d'escoles, ciutadans, treballadors, etc. El principi és similar: Àpats que no generin residus volen dir organitzar un menjar **sense malbaratament alimentari** i **sense residus d'envasos**. Això requereix una planificació adequada així com disposar de les eines correctes.

Un àpat que no genera residus pot ser fàcilment un pic-nic, dinar, berenar o sopar sense residus.

Aquesta acció és un exemple de prevenció del malbaratament alimentari i reducció d'envasos realitzades en un grup d'amics, col·legues, veïns, etc. Si desitgeu més informació d'aquesta o altres accions, consulteu els fulls informatius sobre prevenció del malbaratament alimentari i reducció dels envasos i embalatges en el conjunt d'eines de comunicació per a ciutadans.

### Objectius

- ▶ Consciencieu als ciutadans europeus que les accions per reduir el malbaratament alimentari es poden dur a terme diàriament
- ▶ Consciencieu als ciutadans europeus sobre els hàbits correctes per a la prevenció del malbaratament alimentari.

### Què vol dir?

- ▶ Els dinars que no generen residus equivalen a preparar un àpat sense malbaratament alimentari i **sense residus d'envasos i embalatges**.
- ▶ Existeixen diferents opcions per organitzar un menjar que no generi residus: tots els participants poden preparar el seu propi àpat sense generar residus a casa o bé cuinar i preparar-ho de forma conjunta.
- ▶ Aquesta acció es pot desenvolupar com l'acció [Disco Soupe](#) o com l'acció "una carmanyola somrient", és a dir, col·locar adhesius de cares somrients a les carmanyoles si els nens s'acaben tot el menjar i no llencen cap resta de menjar comestible.

### Què necessiteu?

- ▶ Una **ubicació**
- ▶ **Material informatiu**: Anuncieu la vostra activitat penjant cartells informatius sobre els punts estratègics o a través d'altres mitjans de comunicació. Informeu de l'acció al grup objectiu repartint informació sobre el [perquè i com](#) abans de l'esdeveniment.

<sup>1</sup> Existeixen altres conceptes de dinar sense residus, però per aquest full informatiu s'aplicarà la descripció anterior.



# Dia Temàtic de la Prevenció 2014 | Prou malbaratament alimentari

- ▶ Les **eines adequades**: carmanyoles reutilitzables, envasos de begudes i coberts, tovallons de roba, mesuradors d'aliments, si n'hi ha.

## Prepareu l'acció

### **Abans de la EWWR (com a mínim amb un mes d'antelació)**

- ▶ Decidiu quin és el vostre públic objectiu: A qui voleu que arribi aquest acció d'Àpat sense generar residus? A alumnes de l'escola, als seus pares i professors? Als vostres col·legues? Al públic general del vostre veïnat/localitat/ciutat?
- ▶ Decidiu el lloc de l'acció: On voleu realitzar el menjar? Al menjador de l'escola o de l'empresa? A la sala de cafè del vostre departament? A l'ajuntament? En un mercat? O a un altre lloc?
- ▶ Prepareu un cartell per anunciar el vostre àpat que no genera residus
- ▶ Prepareu o aconseguiu material informatiu sobre allò que es pot fer en un àpat sense generar residus ([full informatiu d'EWWR](#)), envieu la informació per correu al vostre grup objectiu o imprimeu-lo i repartiu-lo, juntament amb el [full informatiu sobre malbaratament alimentari](#)
- ▶ **Realitzeu una primera auditoria del malbaratament alimentari** ([food waste calculator de EWWR](#)) per avaluar el promig de residus que es generen durant un àpat habitual.
- ▶ Convideu al vostre esdeveniment a la gent perquè hi participin

### **Pre-EWWR (amb una o dues setmanes d'antelació)**

- ▶ Torneu a difondre l'organització del vostre esdeveniment
- ▶ Doneu instruccions clares als participants sobre què es pot i no fer ([fulls informatius d'EWWR](#))

## Implementació de l'acció = dia de l'acció!

- ▶ Dueu a terme l'acció àpat sense generar residus
- ▶ Aproveiteu l'esdeveniment per informar sobre la problemàtica i aconselleu als participants sobre com prevenir el malbaratament alimentari i d'envasos i embalatges a la vida diària.
- ▶ Feu fotos i graveu vídeos
- ▶ **Realitzeu una segona auditoria del malbaratament alimentari** ([food waste calculator de EWWR](#)) per avaluar els residus generats a l'àpat sense residus. Així podreu avaluar la quantitat de residus evitats (en comparació amb la vostra primera auditoria de malbaratament alimentari realitzada abans de l'acció de EWWR)
- ▶ Per tal de fomentar mesures de prevenció de malbaratament alimentari, també podríeu crear un concurs en el si de la vostra acció per comprovar quins participants han generat menys malbaratament alimentari i residus d'embalatge.
- ▶ Comuniqueu als participants els resultats de l'auditoria del malbaratament alimentari

## Avaluació i comentaris

### **Després de la EWWR**

- ▶ Transmeteu els comentaris al vostre Coordinador nombre de participants, quantitat de residus evitats, etc.
- ▶ Envieu fotos i vídeos de l'acció al vostre Coordinador d'EWWR
- ▶ **Realitzeu una tercera auditoria del malbaratament alimentari** ([food waste calculator de EWWR](#)) per avaluar la generació de residus en un menjar habitual després d'haver organitzat l'acció Àpats sense residus per tal de comprovar si l'esdeveniment ha tingut un impacte a llarg termini



With the financial support  
of the European Commission



Generalitat de Catalunya  
Departament de Territori  
i Sostenibilitat



bravesilles  
entornament  
urbà  
brussel  
brussel·les  
brussel·les

OHÜ  
HÍGIEŇA  
I SALUTAT PÚBLICA  
GERMANYA

A.ica.  
ASSOCIACIÓ  
CATALANA  
D'INICIATIVES  
CIVILS





# Dia Temàtic de la Prevenció 2014 | Prou malbaratament alimentari

## Més informació

### ► Material d'informació

- Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
- Practical guide: [Zero Waste Lunch](#)
- Tips to reduce food waste:
  - [Shopping & Planning](#)
  - [Storing](#)
  - [Cooking & Eating](#)
  - [Use-by / best-before dates](#)

### ► Exemples d'accions

- A Waste-free Lunchtime (UK):  
[www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_School\\_Belfast-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_School_Belfast-UK.pdf)
- 0 waste lunch (FR):  
[www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2010\\_Case\\_Study\\_Other\\_France.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2010_Case_Study_Other_France.pdf)

► Web dels coordinadors de la EWWR/contacte: [www.ewwr.eu/list-organisers](http://www.ewwr.eu/list-organisers)

► Setmana Europea de la Prevenció de Residus: [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) [contact@ewwr.eu](mailto:contact@ewwr.eu)

### ► Enllaços interessants

- European Commission: [Stop Food Waste](#)
- [European Environment Agency](#) (EEA)
- [European Environmental Bureau](#) (EEB)
- [Every Crumb Counts](#)
- [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
- IGD: [Food redistribution](#)
- [Love Food Hate Waste](#)
- Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
- OECD [Food Chain Network](#)
- [SAVE FOOD initiative](#)
- [Slow Food Movement](#)
- [The European Consumer Organisation](#) (BEUC)
- [Think.Eat.Save.](#)
- Trash is for Tossers: [Hosting a Zero Waste Dinner Party](#)



With the financial support  
of the European Commission



Generalitat de Catalunya  
Departament de Territori  
i Sostenibilitat



brussels  
environnement  
environnement  
brussels  
environnement.be

OHÜ  
HÍTELEK  
HULLADÉKZÁLLÁSOK  
LÉTESÍTESEI

A.i.c.a.  
Asociación Española  
de Información y Consumo

ADENE  
Asociación Española de Dietistas