

Mòdul 2

Quina herència deixaràs als teus fills?

Consum responsable i sostenibilitat ambiental



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Participació,
Transparència, Cooperació
i Qualitat Democràtica

fad



En Família i en el Món

Ens comprometem amb l'Agenda 2030 i els ODS

Edició revisada, 2022

Créditos

Edición:

Fundación FAD Juventud, 2022

Coordinación:

Mar Herranz Mateos, FAD

Raquel Robla Carretero, FAD

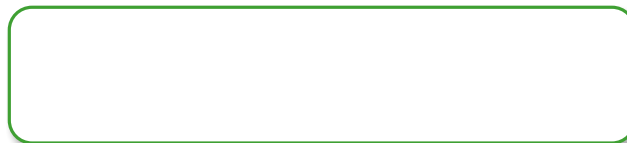
Revisión y actualización de textos:

Beatriz Robla Carretero

Maquetación:

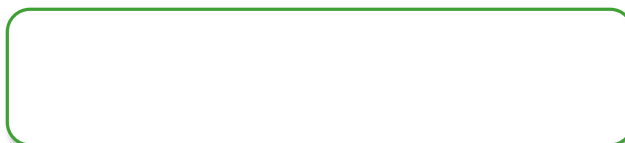
ADDO Estudio Gráfico

Material basado en la edición “En familia y en el mundo” de 2011, financiada por AACID y en la edición de 2019, financiada por Generalitat Valenciana.



Índex

Presentació	Pág 4 →
Consum transformador i responsable	Pág 6 →
La petjada de carboni	Pág 11 →
Sistema de dipòsit, devolució i retorn (SDDR)	Pág 15 →
La recollida porta a porta	Pág 16 →
Les 3 erres: Reduir, Reutilitzar, Reciclar	Pág 17 →
És possible no generar residus o generar-ne pocs?	Pág 19 →
Zero escombraries o zero waste, viure sense plàstic	Pág 20 →
Annex d'activitats	Pág 25 →



Presentació

En la dècada decisiva per al compliment de l'Agenda 2030, els reptes globals s'han multiplicat amb la pandèmia de covid-19, i és imprescindible accelerar-hi els esforços. Com sabem, Espanya s'ha sumat a aquest esforç col·lectiu creant les condicions per a assolir un desenvolupament incloent, equitatiu i sostenible.

Amb el treball d'aquest mòdul aprofundirem i enfortirem les estratègies per a aconseguir la consecució dels següents Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS):



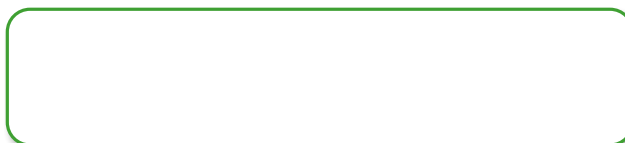
- **Aconseguir l'accés universal i equitatiu a l'aigua potable i a serveis de sanejament i higiene a un preu assequible per a tots i totes. Millorar la qualitat de l'aigua reduint la contaminació.**



- **Garantir l'accés universal a serveis energètics assequibles, fiables i moderns.**
- **Augmentar considerablement la proporció d'energia renovable en el conjunt de fonts energètiques.**



- **Accés de totes les persones a habitatges i serveis bàsics adequats, segurs i assequibles. Proporcionar accés a sistemes de transport segurs, assequibles, accessibles i sostenibles per a tot el món i millorar la seguretat.**





- Reduir considerablement la generació de deixalles mitjançant activitats de prevenció, reducció, reciclat i reutilització.



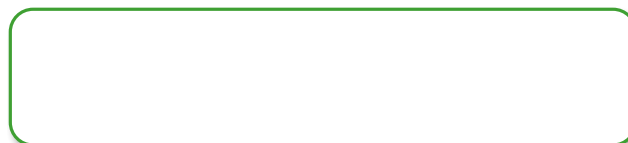
- Millorar l'educació, la sensibilització i la capacitat humana i institucional respecte a la mitigació del canvi climàtic.



- Previndre i reduir significativament tota mena de contaminació marina.



- Promoure la gestió sostenible de tot tipus de boscos, posar fi a la desforestació i recuperar els boscos degradats.



Consum transformador i responsable

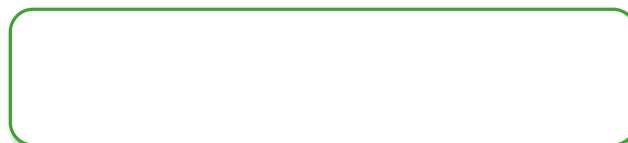
El consum responsable és un concepte que defensa que els éssers humans han de canviar els seus hàbits de consum i ajustar-los a les seues necessitats reals i a les del planeta.

Quan parlem de consum responsable, no parlem de comprar productes ecològics en grans supermercats, sinó de fer realment un consum que transforme la nostra societat i els impactes que estem produint, no solament a escala local, sinó també globalment, perquè els productes que consumim esgoten recursos com el petroli, l'aigua o diversos minerals, molts d'aquests no renovables. A més d'impactar negativament el planeta de forma directa, al ritme a què es consumeixen aquests recursos acabaran per esgotar-se.

Tal com hem vist en aquest mòdul, la nostra activitat i el nostre consum està provocant un canvi climàtic, la qual cosa ens indica que hem de **reduir el nostre consum** i guiar-nos per a cobrir les nostres necessitats bàsiques de manera més sostenible. Si ens parem a mirar tot el que tenim a casa, segurament ens adonarem que només n'usem una xicoteta part.

Per a exercir un consum responsable, podem fer-nos una sèrie de preguntes, basades en la publicació “Ingenios de producción colectiva” d'Ecologistes en Acció:

- Necessite allò que compraré?
- D'on venen les matèries primeres amb les quals s'elaborarà el producte?
- En quines condicions laborals es va produir?
- Què sé de l'empresa que ha produït el producte?
- L'empresa que posa la seua marca ha subcontractat empreses en països que tenen una legislació mediambiental més laxa?
- Quins impactes ambientals i socials ha tingut la producció i distribució d'aquest producte?
- El producte a consumir ve des de lluny?
- Com me'n desfaré una vegada que haja acabat d'usar-lo?

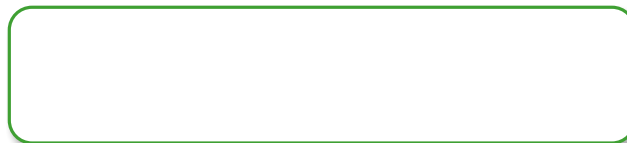


- L'empresa que ha fabricat el producte es fa responsable dels components més contaminants o dels envasos que normalment són de plàstic o d'una barreja que de vegades no es pot separar?

Els passos per un consum transformador i responsable (2016: Ecologistes en Acció) són els següents:

- Informa't d'allò que compres.
- Defensa els drets del consumidor.
- Redueix el teu consum per a viure millor i reduceix els teus residus.
- Tria productes i serveis locals.
- Tria productes ecològics i tria, en la mesura que siga possible, productes frescos en lloc de productes processats. Els aliments processats, per a poder conservar-se, són tractats amb substàncies poc recomanables per a la nostra salut.
- Canvia els teus hàbits de consum i fes una llista del que necessites abans d'eixir a fer la compra. D'aquesta manera evites les compres compulsives de les quals després et penediràs tornant a casa.
- Pressiona les institucions i empreses insostenibles.
- Col·labora en projectes de consum crític i responsable, comprant productes de comerç just, així t'assegures que els aliments procedeixen de llocs on s'està fent un esforç per a respectar el preu just de cada cosa, ajudar les economies en desenvolupament, aconseguir un intercanvi horitzontal i evitar les desigualtats.
- Construeix alternatives de consum.

Cal adoptar pràctiques com aquestes per a assegurar-nos que el nostre consum (que és inevitable) tinga el menor impacte possible sobre el planeta i també sobre nosaltres. I a més no impliquen cap despesa ni esforç extra. Posem en pràctica des de hui aquestes xicotetes accions quotidianes i sentim-nos orgullosos i orgullosos del nostre pas pel planeta.



Descarrega la guia d'Intermon Oxfam "Trucos para una vida eco-friendly" i gaudeix d'una vida respectuosa amb l'entorn sense que aquesta siga menys confortable.

En la guia trobaràs:

- Trucs per a ajudar-te a viure de forma eco-friendly a la teua llar, a la faena o amb les més menudes i menuts.
- Una guia per a saber on comprar d'una manera més ètica.
- Una guia amb diverses opcions per a practicar un oci sostenible.

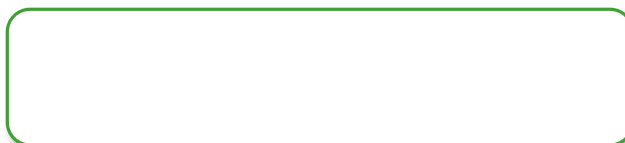
Anima't a posar en pràctica alguna d'aquestes opcions! <https://recursos.oxfamintermon.org/org-guia-gratuita-trucos-vida-ecofriendly?>

Compra local i en circuits curts de comercialització (sense molts intermediaris)

Una altra forma de fer un consum responsable és comprar aliments de temporada, sobretot verdura i fruita. Normalment quan comprem els nostres aliments no ens fixem d'on procedeixen. L'intercanvi de mercaderies al món és creixent i totes les coses que consumim normalment han estat produïdes molt lluny i recorren molts quilòmetres fins a arribar a les nostres cases.

Un exercici senzill és simplement visitar mercats ambulants locals com els que es fan en molts pobles i ciutats un dia a la setmana, o si la compra la fem en el supermercat o en la nostra fruiteria, peixateria o carnisseria habitual, cal preguntar la procedència dels productes o fixar-nos en les etiquetes.

Aquest acte senzill de mirar la procedència i elegir productes locals contribueix a reduir les emissions de CO₂. D'aquesta manera, no estarem contribuint als impactes que provoquen el canvi climàtic (o almenys estarem minimitzant-los).



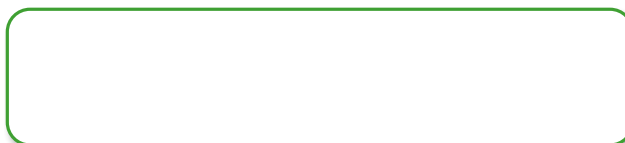
Existeixen a Espanya xarxes d'economia social i solidària com REAS (a la Comunitat Valenciana, **REAS País Valencià - xarxa d'economia alternativa i solidària**), una associació sense ànim de lucre fundada en 2014 amb la missió fonamental de crear una xarxa d'entitats per a potenciar l'economia solidària com un instrument que permeta desenvolupar una societat més justa i solidària, caminant cap al desenvolupament sostenible i tenint en compte la interdependència de l'esfera econòmica, la social, l'ambiental i la cultural. Podeu veure les seues activitats en <https://www.economiasolidaria.org/reas-pais-valencia-xarxa-deeconomia-alternativa-i-solidaria>.

En aquesta xarxa s'aglutinen moltes empreses que han de complir uns principis com l'equitat i la sostenibilitat ambiental, no tenir ànim de lucre i estar compromesos amb l'entorn, entre altres coses.

*Escolta el pòdcast de **MeCambio** sobre "Alternativas de Consumo Responsable, Consciente y Crítico" <https://www.elsaltodiario.com/mecambio/lo-justo-es-el-comercio-justo>*

*Entra al web d'**El Salto Diario**, un diari d'actualitat, investigació, debat i anàlisi en format diari web i amb una revista mensual en paper editat a Espanya. Un mitjà d'informació des del feminisme i l'horitzontalitat amb pràctiques transversals i sense més pressió que la de donar continguts de qualitat. En aquest enllaç podràs accedir a l'edició del País Valencià <https://www.elsaltodiario.com>*

A través de REAS s'ha desenvolupat la plataforma Tornallom (<https://tornallom.org/>), un mapa col·laboratiu d'iniciatives econòmiques solidàries del País Valencià, en el qual es poden trobar organitzacions, col·lectius, empreses, cooperatives, etc. que segueixen valors ètics com a clau per a la transformació social, com la sostenibilitat i la protecció de l'equipament, l'impacte social i l'impacte ambiental. Encara està en construcció, així que el mapa encara no té molts punts, però l'eina facilita la localització d'empreses i organitzacions d'economia social (<https://tornallom.org/ca/directori-de-punts/>).



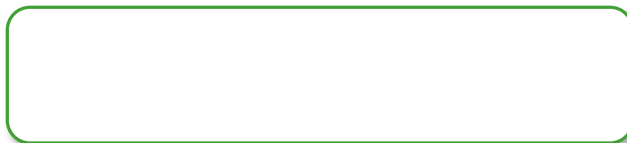
Activitat suggerida:

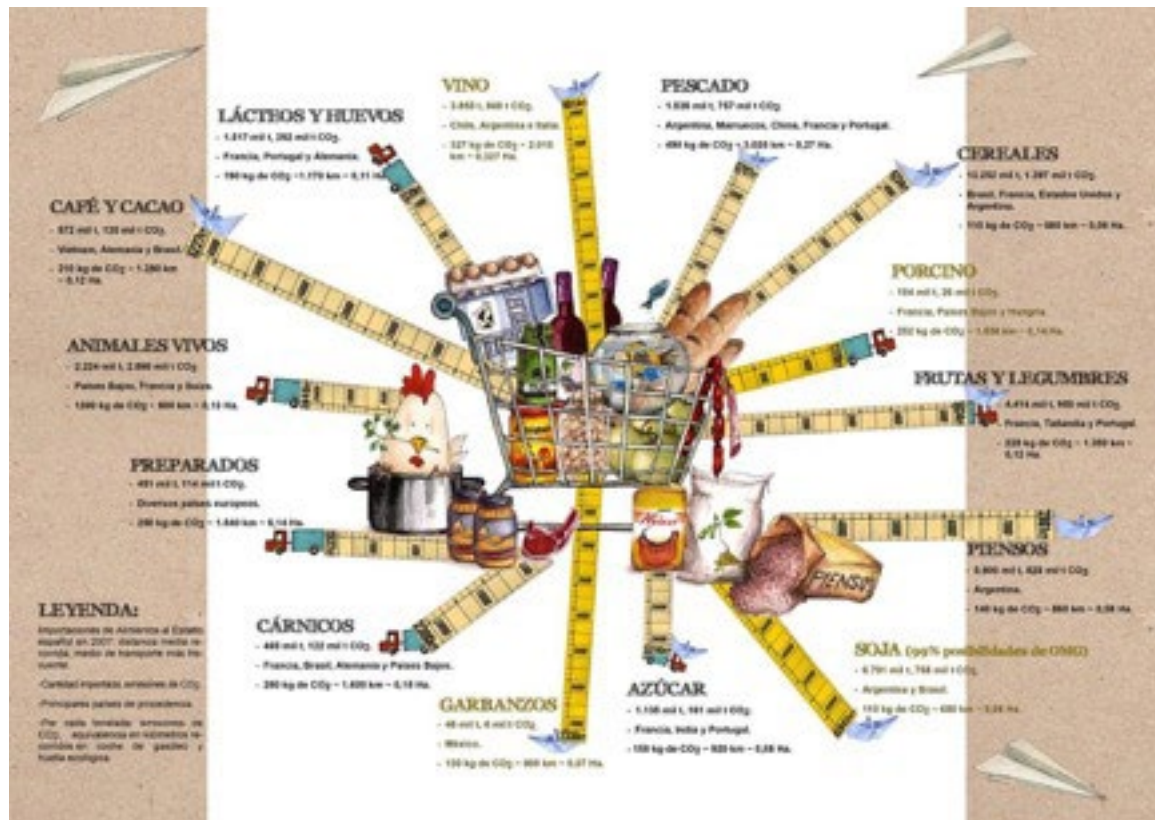
Aliments quilomètrics. (Activitat basada en la pàgina web d'Amigos de la Tierra <https://www.tierra.org/>). Pots trobar-la a l'annex d'activitats.

*Entra en el següent enllaç d'**Amigos de la Tierra** per a veure un vídeo i conèixer més sobre els aliments quilomètrics <https://youtu.be/5kpYPWG3OKs>*

*També pots trobar informació relacionada en el següent vídeo d'**EducaciónTv**: <https://youtu.be/gjYBAbfQlzE>*

*O pots llegir aquest **article** relacionat amb el llarg viatge de les pomes: <https://planetainteligente.elmundo.es/2019/eco/alimentos-kilometricos-el-largo-e-innecesario-viaje-de-la-manzana.html>*





La petjada de carboni

És la suma de gasos d'efecte hivernacle (GEH) que produeix l'ésser humà en fabricar un producte o fer les seues activitats diàries; és a dir, és l'empremta que deixa el nostre pas pel planeta. S'expressa en tones de CO₂ emeses.

Així, cadascuna i cadascun de nosaltres deixem una petjada de carboni al planeta segons el consum i tipus d'hàbits que realitzem dia a dia. La nostra alimentació, com fem les compres diàries, quin consum energètic fem, quin mitjà de transport utilitzem...



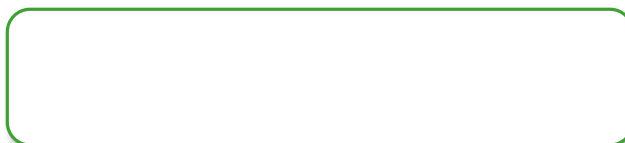
Activitat suggerida:

T'agradaria calcular la teua petjada de carboni? En aquesta web trobaràs un qüestionari per a omplir en cinc minuts que t'ajudarà a conèixer quin és el teu impacte sobre el planeta.

https://calculadora-carbono.climatehero.me/?source=GoogleKeywords&gclid=CjwKCAjwoMSWBhAdEiwAVJ2ndr_SOkycgefGUojqOPsr8nfjWcNZ2m-m7k1kdheIOVm7zdUpjkhQnNRoCQXAQAvD_BwE

Com podem reduir la nostra petjada de carboni? És molt senzill: canviant alguns xicotets hàbits, pots contribuir a un desenvolupament més sostenible. Ací tens algunes idees:

- Desconnecta el carregador del teu mòbil i altres aparells.
- Apaga els llums innecessaris.
- Utilitza fonts d'energia renovables.
- Usa aixetes amb airejadors que reduïsquen el cabal de l'aigua.
- Fes servir la rentadora i el rentaplats amb la càrrega completa.
- Pensa abans d'imprimir i, en cas que siga necessari, imprimeix sempre a doble cara.
- Ajusta el termòstat a 21 °C.
- Redueix i raciona el teu consum d'aigua.
- Usa recipients reutilitzables.
- Consumeix productes locals.
- Utilitza la bicicleta com a mitjà de transport i, si no és possible, utilitza el transport públic.
- Tingues compte programes locals de reciclatge i rebuig a la teua ciutat.
- Tria electrodomèstics de baix consum.



Aquestes són només algunes idees, però hi ha moltes altres opcions que podem fer des de casa i en família.

Activitat suggerida:

Poseu en comú a classe algunes idees per a reduir la nostra petjada del carboni i contribuir a un desenvolupament més just i sostenible i a un planeta més net.

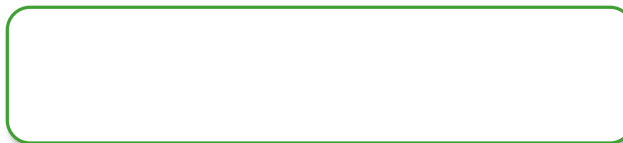
Activitat suggerida:

Què necessites del que compres?

Aquesta és una activitat didàctica que es pot realitzar en família per a analitzar les nostres necessitats de consum i el seu aspecte "aspiracional". Consumir és emprar o gastar productes i recursos naturals per a satisfer necessitats o desitjos.

Per això, les primeres preguntes pertinents són: Quines són les nostres necessitats? De tot el que comprem, què necessitem realment?

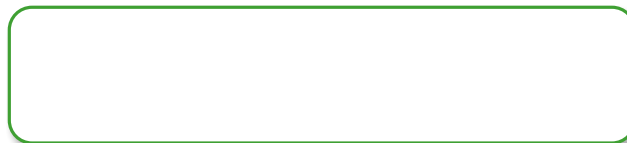
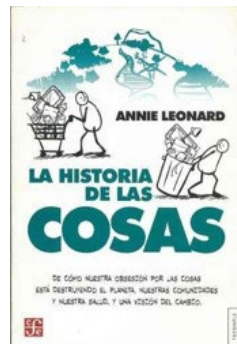
1. Un dormitori propi.
2. Dolços.
3. Educació.
4. Menjar nutritiu.
5. Protecció contra la discriminació.
6. Una TV.
7. Diners per a gastar com vulguem.
8. Viatges de vacances.
9. L'oportunitat d'expressar la teua opinió i ser escoltat/escoltada.



10. *Aigua potable.*
11. *Protecció contra l'abús i l'abandonament.*
12. *Roba d'última moda.*
13. *Una bici.*
14. *L'oportunitat de practicar la teua pròpia religió.*
15. *Un ordinador.*
16. *Atenció mèdica quan la necessites.*
17. *Aire net.*
18. *Llocs públics per a estar amb amigues i amics i practicar esport.*
19. *Una casa.*
20. *Un MP3.*

El consum creixent també provoca residus que acaben en abocadors, s'incineren i no es reciclen. A Espanya es recicla entorn del 10%; el restant 90% es crema o soterra, amb els problemes que això suposa per als ecosistemes o l'atmosfera. Les nostres escombraries estan mal gestionades. El sistema actual és un fracàs, ja que aparentment estem separant i reciclant, però tot acaba abocat al medi ambient.

En el següent enllaç, podem veure la història de les coses i l'impacte del nostre actual model de consum: <https://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY>



Per a minimitzar els impactes dels envasos, existeixen maneres més eficients perquè els residus, sobretot els plàstics, no acaben en la naturalesa. Es tracta de tornar al que es feia no fa molts anys. El Sistema de Dipòsit, Devolució i Retorn (SDDR) és una alternativa ja implantada en molts països.

Sistema de dipòsit, devolució i retorn (SDDR)

Un problema que per si sol està causant contaminació en els ecosistemes és el plàstic i els envasos d'un sol ús. Des de diferents àmbits i des de fa poc de temps es pretén erradicar del procés productiu i del consum.

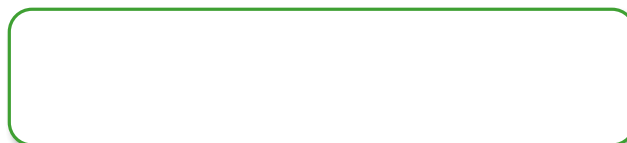
Existeix un sistema que funciona amb èxit en molts països, anomenat sistema de dipòsit, devolució i retorn (SDDR).

En l'enllaç següent, podem veure què significa aquest sistema: <https://www.youtube.com/watch?v=XmU1wOtyviO>

Reciclatge a Alemanya com ningú mai no te l'havia contat: <https://www.youtube.com/watch?v=zGurLVy16QE>

Conseqüències mediambientals de la generació de residus que en gran part acaben en abocadors

- Sobreexplotació de recursos naturals
- Ocupació de l'espai
- Degradació del paisatge
- Contaminació del sòl, l'aigua i l'aire
- Major risc d'incendis
- Olor
- Alteració en els cicles de vida d'espècies animals



- Malalties o mort d'éssers vius
- Bioacumulació de substàncies en espècies, que passen a la cadena tròfica i arriben fins a nosaltres
- Augment de les emissions de gasos d'efecte hivernacle i potenciació del canvi climàtic

Per a reduir aquestes conseqüències, existeixen altres tipus de gestió de residus:

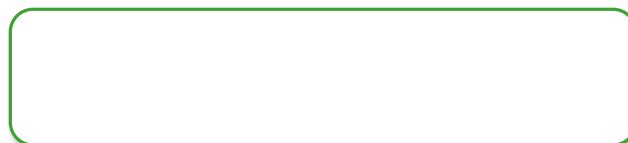
La recollida porta a porta

La recollida separada porta a porta (PaP) consisteix a lliurar els residus al servei municipal de recollida a la porta de casa o del comerç, segons un calendari setmanal i en un horari estipulat. Els resultats de la recollida separada en els municipis amb PaP són en general superiors a la resta de mecanismes, tant pel que fa a la quantitat recollida com a la qualitat de la separació (en general se situen entre el 60 i el 80% de recollida separada).

A Espanya ja hi ha diversos exemples d'aquest tipus de gestió amb prou acceptació en la població. Els models de recollida PaP permeten identificar al generador i per tant possibiliten la implantació de sistemes de fiscalització més justs com el pagament per generació (per exemple, pagament per bossa o per contenidor), que també estimula a generar menys residus; cosa que, en definitiva, volem aconseguir amb el temps.

Per a ampliar informació de com funciona el model porta a porta, us deixem el següent enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=TXOVEVKougU>

A la Comunitat Valenciana, al poble d'Orba, a la província d'Alacant, s'ha implantat el model porta a porta. Aquest model està funcionant amb prou èxit i s'està recuperant una part molt més gran de residus. Us deixem un enllaç per a conèixer l'experiència: <https://www.youtube.com/watch?v=2QdjKuv6ndA>



Escolta el **pòdcast** sobre la recollida de fem orgànic porta a porta sense contenidors com a model d'èxit a Pontevedra https://cadenaser.com/audio/1456242288_890677/

Escolta aquests **pòdcast** sobre reciclatge:

- "Aprende a reciclar en casa: es más sencillo de lo que crees". <https://youtu.be/vEJqCKQAZtc>
- "Reutilizar mejor que reciclar: Decora tu casa usando botellas de plástico". <https://youtu.be/mCGrdp5vdUc>
- "Cómo funciona el reciclaje en España", con Alberto Vizcaíno. <https://vivirsinplastico.com/podcast-1-como-functiona-el-reciclaje-en-espana-con-alberto-vizcaino/>

Les 3 erres: Reduir, Reutilitzar, Reciclar

De les 3 erres (Reduir, Reutilitzar, Reciclar), la que més es difon és l'última, reciclar. Malgrat això, és molt menys important que reduir.

Reduir el consum és molt important, perquè implica no sobreexplotar els recursos, especialment si no són **renovables**. També significa **no generar residus**, un problema global que està contaminant el mar, la terra...



Què significa REDUIR?

Significa disminuir el volum de productes que consumim. Hem d'evitar comprar coses innecessàries només per l'afany de comprar.

Per a fabricar el que comprem calen matèries primeres (petroli, fusta o aigua) que, per ser difícils d'extraure o bé escasses, no podem permetre'ns el luxe de malbaratar.

Igual de preocupant és l'enorme quantitat de fem que generen els embolcalls i envasos de moltes de les coses que comprem en la nostra vida quotidiana.

Què significa REUTILITZAR?

Suposa usar de nou un objecte que ja ha estat utilitzat, ja siga per a la mateixa finalitat per al qual va ser creat o per a una altra. D'aquesta manera allarguem la seua vida i evitem que es convertisca en fem.

Com més objectes reutilitzem, menys fem produïrem i menys recursos haurem de gastar per a fabricar-ne de nous.

Què significa RECICLAR?

Consisteix a fabricar nous productes utilitzant materials obtinguts a partir d'altres d'usats, mitjançant un procés de transformació.

El paper, el cartó i els envasos de vidre, metall i plàstic poden reciclar-se sense problema. Per això és molt important separar cada residu en els diferents contenidors que tenim als carrers del nostre poble o ciutat.

Activitat suggerida:

Posar en comú a l'aula de quina forma reduïm, reutilitzem o reciclem. D'aquesta manera aportem idees a les nostres companyes i companys i n'obtidrem de noves.

És possible no generar residus o generar-ne pocs?

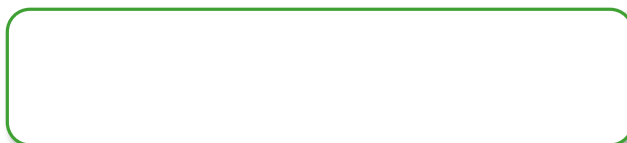
Entenem per “**residu zero**” el model de gestió de residus que tracta d'emular els cicles de la naturalesa, en els quals tots els materials descartats per un procés són necessaris per a un altre, de manera pragmàtica i a llarg termini.

Residu zero significa dissenyar i gestionar els productes i els processos des de la seua producció fins al seu consum de manera que es reduïska el volum i la toxicitat dels residus generats, es conserven i es recuperen tots els recursos i no es cremen ni soterren.

La implementació de models de residu zero eliminaria totes les emissions a l'aire, aigua i sòl que amenacen en l'actualitat a la salut humana, animal, vegetal i planetària. L'objectiu és treballar juntament amb municipis i regions perquè aposten per l'economia circular i avancen cap a la mínima generació de residus i les màximes taxes de preparació per a la reutilització i reciclatge.

Moltes organitzacions arreu del món estan impulsant models de residu zero a través de l'Aliança Residu Zero, que forma part de Zero Waste Europe, plataforma integrada per 30 organitzacions de 24 països europeus. En 2018, amb motiu de la Setmana Europea de Reducció de Residus, Greenpeace, Ecologistes en Acció, Surfrider Espanya, Rezero, Retorna i Amics de la Terra han llançat la plataforma a Espanya per a poder sensibilitzar i impulsar la reducció o minimització de residus des de la seua producció fins al seu consum: <https://www.ecologistasenaccion.org/109738/nace-la-alianza-residuo-cero/>

Els residus que més generen les famílies són els envasos, i la major part d'aquests són plàstics.



Zero escombraries o zero waste, viure sense plàstic

El moviment zero waste (<https://www.facebook.com/ZERO-WASTE-Espa%C3%B1a-797262323711879/>) que estan intentant seguir moltes persones en la seua vida normal tracta d'erradicar el plàstic i els envasos de les seues vides.

El següent enllaç mostra el primer dia d'una família que decideix viure un mes sense plàstic: https://www.youtube.com/watch?v=5d5_S1arSTY

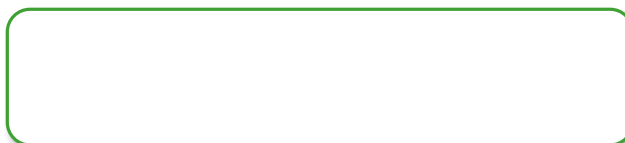
La mateixa família en la seua primera setmana sense plàstic: <https://youtu.be/UgkqHrX5SLs>

La família després d'un mes sense plàstic, amb les seues principals conclusions: <https://www.youtube.com/watch?v=PkSrCESe58M>

Sabies que reciclant els productes que fas servir cada dia pots aconseguir fantàstiques solucions per a la llar? **Descarrega** en aquest enllaç la **guia “Do it yourself: manualidades originales”** i comença a reciclar hui mateix amb imaginació. <https://recursos.oxfamintermon.org/org-guia-gratuita-do-it-yourself?hsCtaTracking=71074e34-8b4a-4617-b58e-b82a4072bc20%7C86d5a7ab-2df1-4d1b-8b3f-c062a4bbde7d>

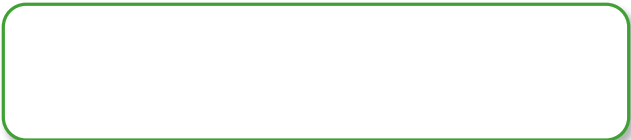
Activitat suggerida: repte: una setmana sense plàstics

El repte que plantegem pot paréixer complicat, i més tenint en compte com està tot organitzat: les nostres compres estan repletes d'envasos i, sobretot, de plàstic, que és el contenidor que més ràpid s'ompli. Però reorganitzar els nostres hàbits pot ser un exercici molt enriquidor com a unitat familiar.

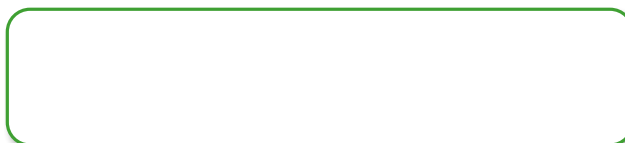
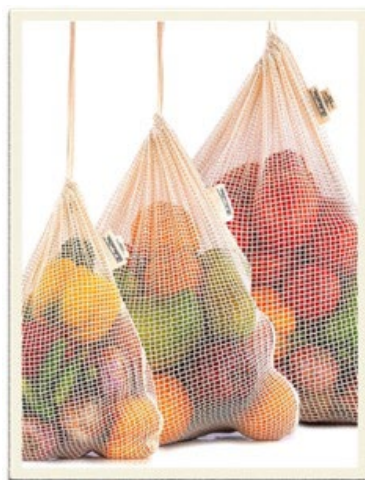


Fem un llistat bàsic, amb els passos i les accions per a reduir el fem que generem. No és una activitat que s’haja de seguir al peu de la lletra: és només una guia per a començar. Aquesta dependrà molt del lloc on vivim, dels nostres hàbits i la nostra identitat com a família, ja que el dia a dia de la vivència ens donarà experiència per a reformular les coses, fer canvis o buscar alternatives.

PASSOS	ACCIÓ
Detecta quin tipus de residus produeixes	Pesa els quilos d’envasos i plàstics, principalment. Busca una alternativa de vidre que pugues reutilitzar, o tela o espart, en la teua compra d’aliments, per exemple.
	No compres productes que deixaràs d’emprar al cap de poc:
Redueix el teu consum	• Juguines infantils • Roba • Podeu elaborar una llista de les coses que hi ha a casa que s’han utilitzat poc temps o no s’utilitzen.
Recicla i reutilitza	• El llistat anterior et pot servir per a veure quines coses pots reutilitzar i donar-los una nova vida; per exemple, la roba que ja no fas servir o que s’ha quedat menuda per als teus fills o filles la pots introduir en un circuit de roba de segona mà o regalar-la a les teues amistats. • Si això no és possible, pots dur-la a reciclar a un punt net.
Compra productes a granel	Reduiràs molt el teu consum d’envasos i plàstic. Una altra solució és portar els teus propis envasos de vidre o metall, ja que tenen una vida més llarga.



Consumeix productes ecològics i locals	• Són de circuit curt, és a dir, hi ha pocs intermediaris, i són productes locals. • Fuig dels “productes ecològics” que ofereixen les grans superfícies i que venen de molt lluny (Xina, per exemple) i embolicats en plàstic.
Compra de segona mà	De la mateixa manera que pots ficar en un circuit de segona mà aquells productes que no utilitzes, comprar-hi també pot ser una opció de consum.
Comparteix amb amistats i família la teua experiència	Les amistats hi poden aportar idees, així com la resta de la família.
No facis desplaçaments llargs ni agafes el cotxe per a comprar els teus productes	Comprar als comerços propers, comprar local, afavoreix l'activitat del teu poble, redueix les emissions de CO2 i fomenta les relacions socials.



Entra en el següent enllaç de l'ONGD OXFAM, al blog **"Ingredientes que suman"**, on trobaràs **idees, consells i articles** relacionats amb una vida més **sostenible**:

https://blog.oxfamintermon.org/zero-waste-vivir-sin-generar-residuos/?tc_alt=79668&n_o_pst=n_o_pst&n_okw=c&utm_term=&utm_campaign=Performance+max&utm_source=ad-words&utm_medium=ppc&hsa_acc=1365246972&hsa_cam=17321583021&hsa_grp=&hsa_ad=&hsa_src=x&hsa_tgt=&hsa_kw=&hsa_mt=&hsa_net=a_dwords&hsa_ver=3&gclid=CjwKCAjww8mWBhABEiwAl6-2RUU3URyOE7ivw4sR-f55s79_3XldBitCMqtAzCn5FSe20wMZ9WDSuZ6BoCiNIQAvD_BwE

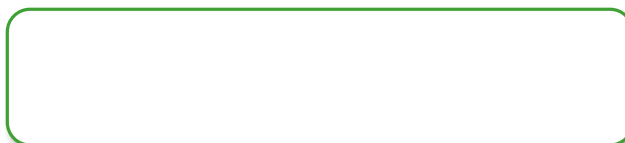
A la Comunitat Valenciana tens multitud d'opcions per a fer el teu dia a dia més sostenible cuidant el planeta, la teua salut i la dels teus. Ací citem unes quantes aportacions, però de segur que n'hi ha moltes més que coneixeu:

ALACANT

- **BIOALACANT** és una associació de consumidores i consumidores units a productores i productors ecològics <https://bioalacant.org>
- **BIOTRÈMOL** és una societat cooperativa que es constitueix amb la ferma voluntat de transformar la realitat social mitjançant el canvi dels hàbits de consum. <https://biotremol.com/inicio/>

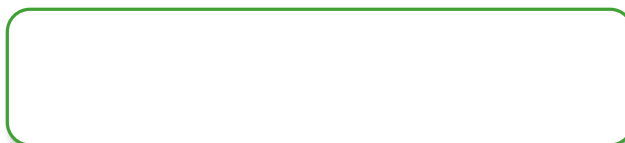
CASTELLÓ

- **BIOMERCAT** és una xicoteta botiga d'aliments ecològics. <https://biomercat.es>
- **UN ALTRE MÓN** és una botiga en línia sobre alimentació ecològica, portament de bebés i bolquers: <https://unaltremon.es>

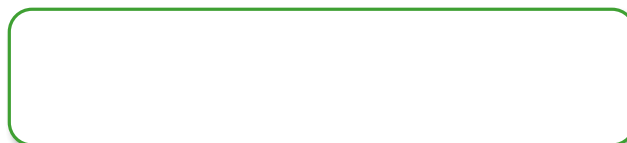


VALÈNCIA

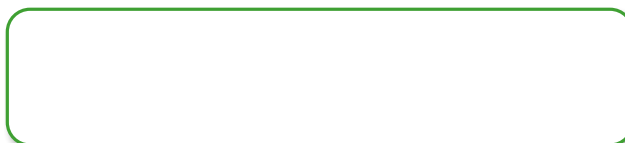
- **SOM ALIMENTACIÓ** és una comunitat de persones que es van unir per a crear un supermercat cooperatiu i participatiu a València dissenyat amb els propis criteris dels participants. Un nou model de consum on el poder de decisió el tenen les persones consumidores i productores d'aliments, no les grans empreses. <https://somalimentacio.com>
- **LA COMANDA A GRANEL** és una botiga on trobar alimentació i productes de neteja de la casa i del cos a granel. <https://www.facebook.com/lacomandaagranel/>
- **TERRETA NETA** és un espai on trobar productes d'acord amb una filosofia de residu zero. <https://www.terretaneta.com/es>



Annex d'activitats



ACTIVITAT	Aliments quilomètrics
TEMPS	30 minuts
OBJECTIUS	Identificar d'on procedeixen els aliments que comprem habitualment i reflexionar sobre la possibilitat de realitzar canvis per a aconseguir un consum més responsable.
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT	Per a aquesta activitat, agafa el tiquet de l'última compra i apunta els quilos de cada producte, i també apunta'n l'origen. Una vegada afegides les dades del tiquet de compra: 1. Amb la taula anterior, agrupa els productes i suma'n el pes: per exemple, els quilos de carn de vedella, pollastre, porc... Introdueix-los agrupats tal com indica la web següent: http://alimentoskilometricos.org 2. A la mateixa web, indica si aquesta compra és setmanal o mensual, i fes clic en "Calcular". T'indicarà les emissions de CO2 produïdes per grup d'aliments o producte i els quilos de CO2 emesos en total. Com més distància recorre un producte, més CO2 estarem emetent. Mira'n el total. 3. Reflexiona en família: quin percentatge dels productes que compres són de fora d'Espanya? Quines són les emissions de CO2 que emeten els nostres aliments a l'atmosfera, setmanalment o mensualment?
MATERIALS	- Fitxa adjunta de l'annex



FITXA ACTIVITAT “ALIMENTS QUILOMÈTRICS”

PRODUCTES	QUILOS	<u>ORIGEN</u>