

demã /  Fundesplai

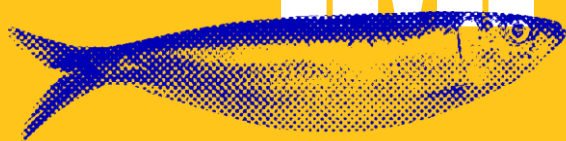
MENJA



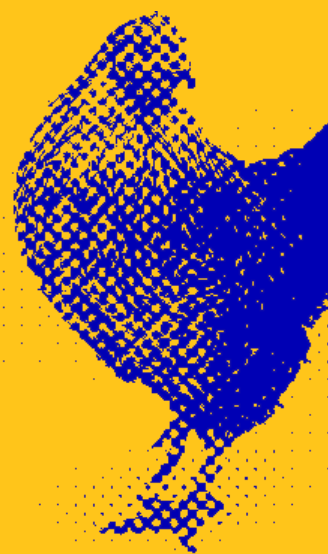
Exposició per a
una alimentació
saludable
i sostenible

ACTUA

IMPACTA



*Vine a descobrir com MENJANT
podem canviar el món.*



EXPOSICIÓ ITINERANT

 Fundesplai



MENJA, ACTUA, IMPACTA

Una invitació a formar part d'un canvi

La nostra manera de viure està provocant impactes ambientals i socials que comprometen greument la vida de les pròximes generacions. La manera que tenim d'alimentar-nos és una de les causes fonamentals del gran impacte que estem causant en el planeta.

MENJA, ACTUA, IMPACTA et proposa un viatge de descobriment dels efectes de la nostra manera de menjar i de les extraordinàries oportunitats de millora que tenim si canviem l'actual sistema alimentari.

És un viatge en el qual descobrirem que MENJANT podem contribuir a crear un demà més saludable i sostenible per a les persones i el planeta.



ÍNDEX

- > Presentació..... pàg. 2
- > L'Exposició detallada pàg. 5
- > Pressupost creació Exposició.....pàg. 16
- > Catàleg de Serveis..... pàg. 17
 - Cessió Exposició..... pàg. 18
 - Activitats complementàries ... pàg. 19



L'EXPOSICIÓ ORIGINAL DE REFERÈNCIA

UNA EXPOSICIÓ ITINERANT BASADA EN UNA EXPERIÈNCIA D'ÈXIT



MENJA, ACTUA, IMPACTA és una exposició itinerant basada en l'experiència de l'exposició que, amb el mateix nom, es va realitzar durant 3 anys en l'espai expositiu de Fundesplai, al Prat de Llobregat.

Es tracta d'una exposició que va néixer amb l'objectiu de contribuir al canvi de mentalitat col·lectiva necessari per a transformar l'actual sistema alimentari en un altre que asseguri un futur saludable per a les persones i per al planeta.

Dades bàsiques de l'exposició original del Prat de Llobregat.

- > Del 20 de novembre de 2021 al 30 de juny de 2024.
- > Situada en el nou Espai Multifuncional de la seu de Fundesplai al Prat de Llobregat.
- > Ocupa dues plantes, amb un total de 1.500 m².
- > Visitada per més de 54.300 persones.
- > L'exposició es dirigeix especialment a centres educatius de totes les edats i a entitats educatives i d'oci per a infants i joves.



QUI SOM

FUNDESPLAI, EDUCACIÓ PER A LA SOSTENIBILITAT I LA CONVIVÈNCIA



MENJA, ACTUA, IMPACTA és la primera acció del projecte “Demà”, una iniciativa impulsada per Fundesplai amb la qual pretén crear un espai d’activació i transformació personal i col·lectiva, centrat en dos grans eixos: la sostenibilitat i la convivència.

Fa més de 50 anys que Fundesplai treballa per a l’educació de la infància i la joventut, a l’enfortiment del tercer sector i la millora del medi ambient, així com a promoure la ciutadania i la inclusió social amb voluntat transformadora.



“Demà”, una iniciativa per a l’activació i transformació personal i col·lectiva

Ara, davant l’emergència social i ambiental que vivim, Fundesplai té la voluntat d’anar més enllà, difonent la seva missió a un públic més ampli a través de la iniciativa “Demà”.

“Demà” és el paraigua d’una sèrie d’accions dirigides a dinamitzar la presa de consciència sobre els grans reptes als quals s’enfronta la humanitat i a impulsar l’acció col·lectiva per a canviar un món basat en la lògica del domini per un altre basat en l’ètica de la cura.

Per a Fundesplai, “Demà” és una oportunitat de projectar els seus valors i experiència en l’impuls d’un projecte d’impacte local i global, partint de l’àmplia comunitat educativa i social vinculada a l’associació i treballant en estreta col·laboració amb altres institucions i organitzacions locals i internacionals.

FUNDESPLAI EN XIFRES: 2024

IMPACTE TOTAL DELS PROGRAMES / 417.664 PARTICIPANTS

PROGRAMES ESCOLARS / 1.596 ESCOLES / 159.558 PARTICIPANTS

MENJADORS ESCOLARS / més de 60.000 ÀPATS DIARIS.

143 ESPLAIS I PROJECTES DE TEMPS LLIURE / 58.786 PARTICIPANTS

PROGRAMES D’EDUCACIÓ AMBIENTAL / 66.206 PARTICIPANTS

SUPORT AL TERCER SECTOR / 1.065 ENTITATS

L'EXPOSICIÓ TEMPORAL “MENJA, ACTUA, IMPACTA”

Per a impulsar un futur amb una alimentació saludable i sostenible necessitem grans canvis en la nostra manera de produir, distribuir i consumir els aliments.

Tots aquests canvis requereixen una nova mentalitat col·lectiva que impulsi una modificació dels hàbits de consum i facilitant les necessàries polítiques transformadores.

I això només és possible a través de l'educació i d'ambicioses accions de difusió de noves idees i propostes d'acció innovadores.

Aquesta és la raó de ser de “MENJA, ACTUA, IMPACTA”.

L'EXPOSICIÓ DETALLADAMENT

BENVINGUTS A L'EXPOSICIÓ

“MENJA, ACTUA, IMPACTA”

L'exposició itinerant presenta tots els continguts essencials de la gran exposició original realitzada al Prat de Llobregat. Ha estat creada perquè els seus missatges puguin arribar a un públic més ampli, en qualsevol punt del territori.

Actualment es realitzen visites a l'exposició a Centre Esplai per a escoles i grups, que a més a més poden incloure activitats sobre sostenibilitat així com l'escape room.

L'exposició itinerant ha estat a Lleida, Castelldefels, Barcelona, Viladecans, Esplugues de Llobregat i Vic



Simulació* de l'Exposició sobre una superfície de 250 m²

L'estructura en mòduls flexibles del projecte permet adaptar l'Exposició a espais amb diferents configuracions a partir d'una superfície total de 250 m².

(* La distribució dels mòduls expositius és una mera simulació provisional.

1. ESPAI DE BENVINGUDA, UNA IMMERSIÓ EMOCIONANT EN REALITAT VIRTUAL



Un espai per a endinsar-se a ritme de rap en l'impacte de l'alimentació en un futur sostenible mitjançant l'ús d'ulleres de realitat virtual.

Aquest espai ajuda els visitants a sortir de la seva realitat quotidiana, a "obrir els ulls" sobre la importància de l'alimentació i a adoptar una actitud oberta per a endinsar-se en el contingut de l'exposició.

Sabies que la nostra manera de produir, distribuir i consumir els aliments és una de les causes fonamentals del gran impacte que estem causant en el planeta?

MENJA, ACTUA, IMPACTA et proposa un viatge per a descobrir els efectes de la nostra manera de menjar i les extraordinàries oportunitats de millora que tenim si canviem el sistema alimentari actual.

"SI ACTUALMENT, PER A ALIMENTAR 8.000 MILIONS DE PERSONES ESTEM EXPLOTANT EL PLANETA MÉS ENLLÀ DE LES SEVES POSSIBILITATS...

QUIN SERÀ L'IMPACTE EL 2050, QUAN HAGUEM D'ALIMENTAR-NE 10.000 MILIONS? "

2. ESPAI EXPOSITIU, UNA EXPERIÈNCIA QUE CONVIDA AL CANVI



Un viatge de descobriment

L'exposició proposa un viatge per a descobrir el que hi ha darrere de la nostra manera d'alimentar-nos. Com podem començar a actuar? L'exposició aprofundeix en els cinc grans temes en els quals podem actuar per a adoptar una alimentació més saludable per a les persones i per al planeta.

Cada repte es presenta en un mòdul expositiu que convida a descobrir projectes, accions i solucions que podem incorporar en la nostra manera de menjar per a viure d'una forma més saludable i sostenible. El contingut de cada repte ha estat desenvolupat amb la col·laboració de persones i institucions expertes en la matèria.

Una part rellevant dels continguts es presenta en format digital mitjançant dispositius interactius instal·lats sobre els mateixos mòduls i pantalles independents de gran format. A més, s'ofereix l'oportunitat d'accedir a través de QR a un extens catàleg de continguts digitals complementaris en permanent actualització.

ELS GRANS REPTES DE
L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
I SOSTENIBLE

REPTE 1
REDUIR EL
MALBARATAMENT
ALIMENTARI



REPTE 2
DE PROXIMITAT,
DE TEMPORADA
I D'AGRICULTURA
SOSTENIBLE



REPTE 3
MÉS ALIMENTS
FRESCOS I
MENYS ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



REPTE 4
REDUIR EL CONSUM
DE PROTEÏNA
ANIMAL ÉS CLAU
PER A UN FUTUR
SOSTENIBLE



REPTE 5
REDUIR
EL CONSUM
D'ENVASOS



MENJA ACTUA IMPACTA

Mòdul introductorori

Descobrint els grans reptes

Inicies el viatge de descoberta del que hi ha al darrere de la nostra manera d'alimentar-nos. El sistema alimentari és complex i hi intervenen molts actors a escala local i internacional; tot i així, tu pots ajudar a fer que les coses canviïn.

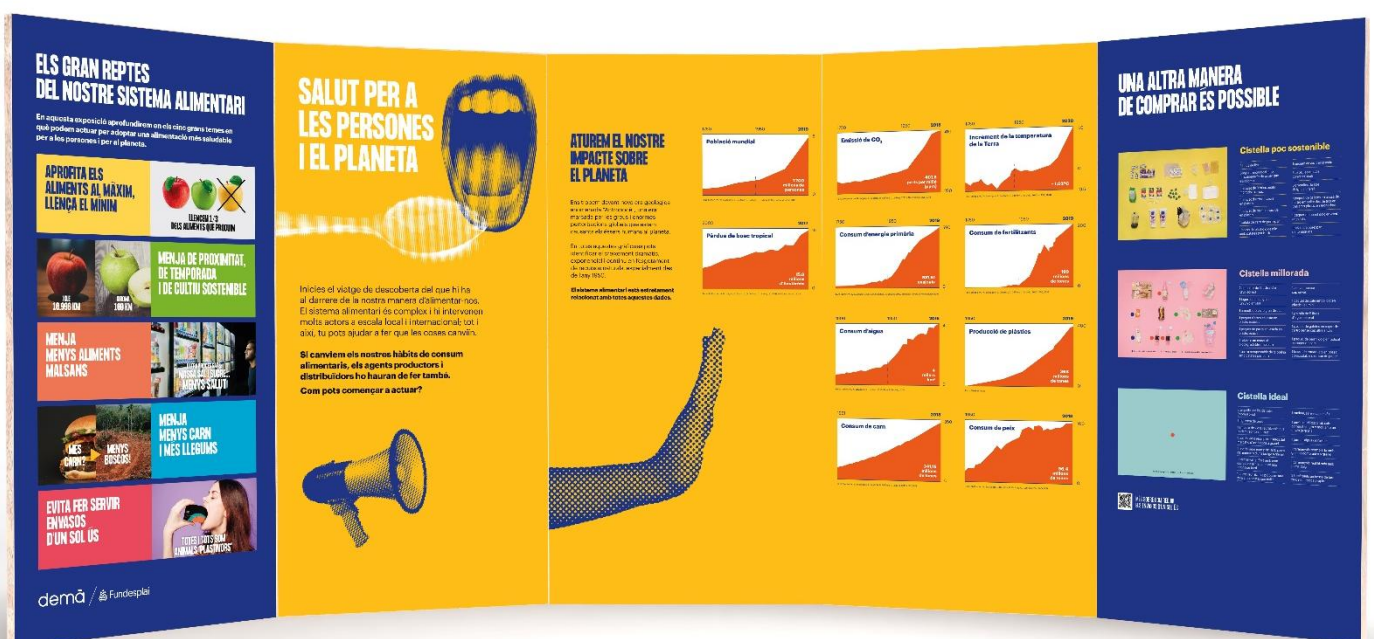
Si canviem els nostres hàbits de consum alimentaris, els productors, distribuïdors i comercialitzadors ho hauran de fer també.

Com pots començar a actuar? En l'exposició aprofundirem en els cinc grans temes en què podem actuar per adoptar una alimentació més saludable per a les persones i per al planeta.

Contingut del mòdul

- > Les corbes de l'Antropocè (gran creixement de les emissions, el consum d'aigua, de fertilitzants, d'energia, etc.).
- > Importància de l'alimentació en aquest impacte i dels cinc grans reptes per a una alimentació sostenible.

Exemple de contingut expositiu



L'EXPOSICIÓ DETALLADAMENT



Mòdul Repte 1

Reduir el malbaratament d'aliments

No és un contrasentit que al món malbaratem 1/3 dels aliments que produïm mentre prop de 1.000 milions de persones estan mal alimentades?

Saps que si el malbaratament fos un país seria el tercer del món en emissions de CO₂, el segon en ocupació de sòl agrícola i el primer en consum d'aigua?... I tot això es llença!!

Contingut del mòdul

- > Malbaratem 1/3 dels aliments que produïm, mentre gairebé mil milions d'éssers humans sofreixen dèficit alimentari.
- > Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS): reduir el malbaratament alimentari al 50% en 2030.
- > Distribució del malbaratament al llarg de la cadena alimentària: gairebé el 50% en l'àmbit domèstic.
- > Impacte del malbaratament alimentari en forma d'emissions de CO₂, consum d'aigua i sòl agrícola.

¿Què podem fer?

- > Iniciatives com "Espigoladors", que recuperen del camp les fruites i verdures sense valor comercial per a convertir-les en conserves de primera qualitat.
- > Consells per a millorar la racionalitat de la compra, la conservació i la utilització dels aliments en l'àmbit domèstic.
- > Bones pràctiques per a reduir el malbaratament alimentari en la comercialització d'aliments i la restauració.

Exemple de contingut expositiu



L'EXPOSICIÓ DETALLADAMENT



Mòdul Repte 2

De proximitat, de temporada i de cultiu sostenible

Ets conscient dels kilòmetres que recorren els aliments abans no arriben al teu plat?
Saps que molts dels que venen de l'altre punta del món els tenim a l'abast molt més prop?

Saps el que suposa tot això en emissions de CO₂ i en impacte sobre l'agricultura local? A l'hora de comprar, tens en compte l'origen dels aliments i que s'hagin produït respectant la nostra salut i la del medi ambient?

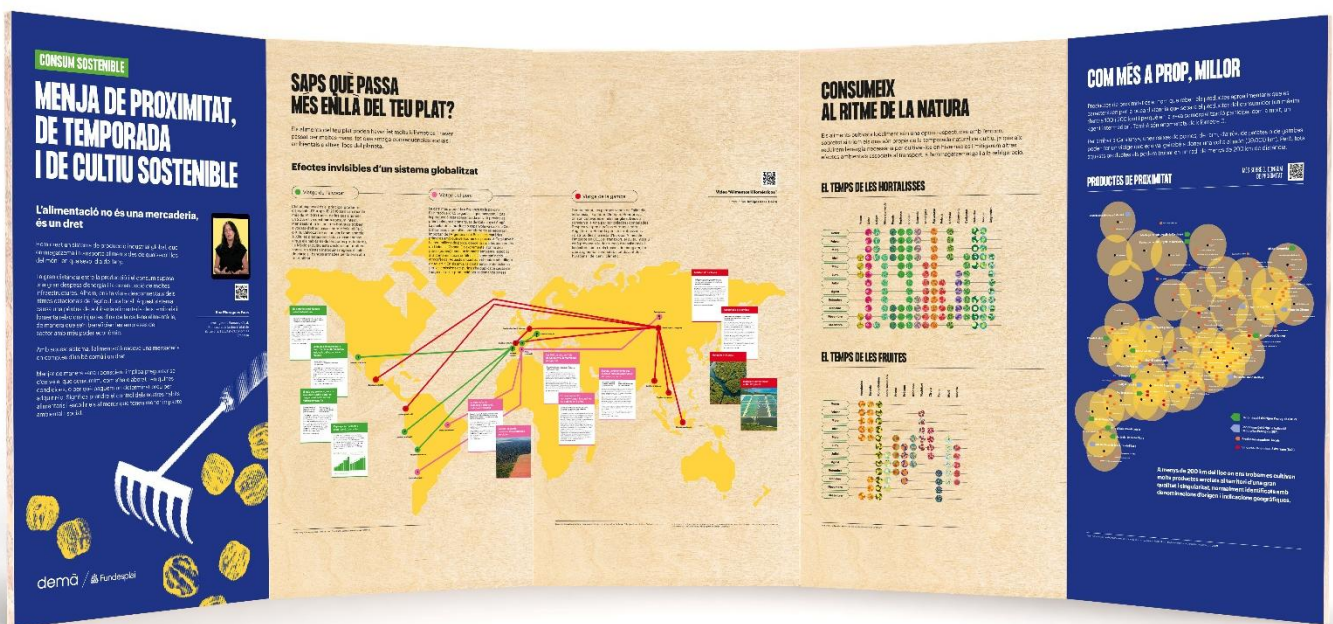
Contingut del mòdul

- > Descobrir l'impacte de la distància recorreguda pels aliments, en emissions i en l'economia local (de la producció global a la producció local).
- > Exemples significatius del contrasentit del comerç mundial d'aliments.

¿Què podem fer?

- > Descobrir la “temporada” de les fruites i verdures més importants.

Exemple de contingut expositiu



L'EXPOSICIÓ DETALLADAMENT



Mòdul

Reduir el consum d'ultraprocessats

Saps que els productes ultraprocessats tenen continguts elevats de sal, sucre, greixos, conservants i altres additius? Saps que el seu consum continuat pot tenir efectes nocius per la salut?

Saps que en els darrers anys les dietes riques en aliments frescos, com la mediterrània, estan sent substituïdes per una nova dieta basada en un elevat consum de carn i de productes ultraprocessats? Ets conscient de l'impacte que té aquesta dieta en la nostra salut i en la del planeta?

Contingut del mòdul

- > Canvi de dieta durant les últimes dècades: d'una dieta sana (amb abundància de productes frescos) a una menys saludable (amb alt consum d'ultraprocessats, sucre i carn).
- > Efectes sobre la salut: augment de l'obesitat infantil.

Què podem fer?

- > Aprendre a distingir quins són els aliments ultraprocessats.
- > Consells bàsics per a una dieta més sana.

Exemple de contingut expositiu



L'EXPOSICIÓ DETALLADAMENT



(*) La ramaderia extensiva tradicional no té aquest impacte negatiu. De fet, ajuda en la conservació dels espais forestals i el paisatge.

Mòdul

Reduir el consum de proteïna animal és clau per a un futur sostenible

Saps que la ramaderia intensiva genera més emissions de gasos causants del canvi climàtic que tots els cotxes, camions i avions junts?

Saps que per obtenir 100 g de proteïna animal cal 20 vegades més terra de cultiu que per obtenir 100 g de proteïna vegetal?

Saps que per alimentar el bestiar de les granges estem talant boscos a tot el món per convertir-los en terres de cultiu per a la producció de pinso?*

Contingut del mòdul

- > Gran increment del consum de carn en les últimes dècades.
- > Diferenciació entre ramaderies: extensiva i intensiva.
- > Impacte del consum de carn de ramaderia intensiva enfront del consum de proteïna d'origen vegetal (emissions de CO₂, consum d'aigua, desforestació i contaminació dels aqüífers).

Què podem fer?

- > Recomanacions de la "dieta planetària".
- > Descobrir les aportacions proteïques dels productes vegetals.
- > Protecció de la ramaderia extensiva.
- > Carn amb proteïna vegetal? Carn sintètica? Altres fonts de proteïna?

Exemple de contingut expositiu

MENYS PROTEÏNES ANIMALS
MENJA MENYS CARN I MÉS LLEGUMS

Menja sa pertu, menja sa pel planeta

MENJAR TANTA CARN NO ES TAN 'NORMAL'

Al món hi ha dos tipus de ramaderia: la ramaderia extensiva i la ramaderia intensiva. La ramaderia extensiva és aquella que utilitza moltes terres i recursos, però amb un impacte ambiental més baix. La ramaderia intensiva és aquella que utilitza moltes terres i recursos, però amb un impacte ambiental més alt.

CANVIA LA DIETA PER CANVIAR EL MÓN

La ramaderia intensiva és responsable de la desforestació i de la contaminació dels aqüífers.

MASSA EMISSIONS DE CO₂

La ramaderia intensiva genera més emissions de gasos causants del canvi climàtic que tots els cotxes, camions i avions junts.

MASSA OCUPACIÓ DE LA TERRA, MASSA DESFORESTACIÓ

Per obtenir 100 g de proteïna animal cal 20 vegades més terra de cultiu que per obtenir 100 g de proteïna vegetal.

MASSA CONSUM D'AGUA

Per obtenir 100 g de proteïna animal cal 20 vegades més aigua que per obtenir 100 g de proteïna vegetal.

QUÈ POTS FER TU?

- 1 Reduir el consum de proteïna animal a la dieta.
- 2 Si menges carn, prioritza menjar-la de ramaderia extensiva.
- 3 Doblar el consum de llegums, fruites i verdures.
- 4 Si ho desitges, pots introduir en a la teua dieta "carn" d'origen vegetal.
- 5 Consumir proteïnes d'altres orígens, com algues i insectes.
- 6 Consumir carn d'origen sintètic, amb les mateixes característiques de la carn natural però sense impactes negatius al medi ambient.

L'EXPOSICIÓ DETALLADAMENT



Mòdul

Reduir el consum de plàstic

Saps que l'alimentació consumeix més del 30% del plàstic que es fabrica? I que normalment és plàstic d'un sol ús que, en bona part, acaba al mar?

Saps que la majoria de plàstics no desapareixen mai, que només es degraden en partícules més petites? Ets conscient del greu impacte que això causa en la vida d'aus, mamífers marins i peixos?

Saps que, com a resultat, els humans ja estem ingerint una mitjana de 5 g de microplàstics cada setmana, l'equivalent a una targeta de crèdit?

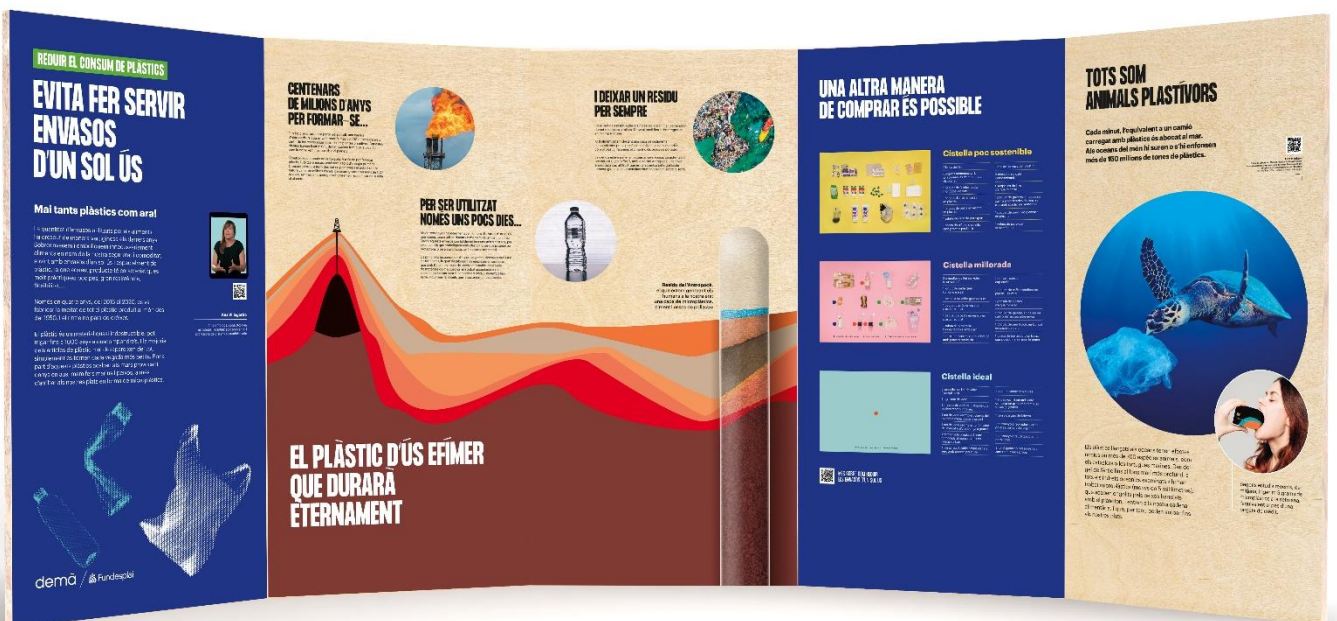
Contingut del mòdul

- > Creixement exponencial del consum de plàstics.
- > Ús innecessari del plàstic: sobreenvasat (plàstic que s'usa uns pocs dies i es mantindrà durant centenars d'anys en el medi ambient).
- > Impacte sobre l'entorn: microplàstics incorporats a la cadena alimentària.

Què podem fer?

- > Nous hàbits de compra: consells pràctics per a comprar sense sobreenvasat.
- > Desenvolupament de nous materials no plàstics i compostables.

Exemple de contingut expositiu



3. UNA EXPOSICIÓ ADAPTABLE A DIFERENTS ESPAIS I CONFIGURACIONS

Per tal que l'exposició pugui arribar al màxim de públic, és necessari tenir present que no totes les localitats tindran la mateixa disponibilitat d'espai ni els espais disponibles tindran les mateixes configuracions.

Amb aquest objectiu, l'exposició temporal itinerant s'ha dissenyat amb característiques flexibles i adaptables.

Característiques i requisits tècnics:

- > Superfície: Pot instal·lar-se en locals amb superfície a partir de 250 m².
- > Alçada de la instal·lació: 2,70m
- > Configuració de l'espai: En una sala única o diverses sales successives.
- > Estructura modular de configuració flexible.
- > Requisits tècnics: Únicament accés a connexions elèctriques i internet.
- > Fàcil de muntar i desmuntar.
- > Altres consideracions: Preveure eliminació de barreres arquitectòniques.
- > Una sala amb disponibilitat per a la realització d'activitats i tallers vinculats a l'Exposició amb un horari concertat prèviament.
- > Una sala que permeti guardar material de trasllat de l'exposició i el propi dels tallers.
- > Una persona responsable de recarregar les ulleres de realitat diàriament



CATÀLEG DE SERVEIS EXPOSICIÓ TEMPORAL ITINERANT

Cessió de l'Exposició: Fundesplai facilita el conjunt de serveis per a la correcta muntatge, instal·lació i desmuntatge de l'exposició temporal itinerant, així com la formació per la utilització dels materials multimèdia..

Activitats complementàries: Fundesplai ofereix la seva experiència per a desenvolupar un programa educatiu adaptat i la seva corresponent gestió i coordinació.

CESSIÓ DE L'EXPOSICIÓ (aprox. 3 mesos)



EXPOSICIÓ ITINERANT “Menja, Actua, Impacta”

Cessió temporal de l'exposició Menja, Actua, Impacta de Fundesplai pel termini acordat.



Transport de l'Exposició Itinerant

1 dia

Transport de tot el material expositiu, en condicions adequades de seguretat, a l'espai acordat.



Muntatge i desmuntatge de l'Exposició

Muntatge entre 2 i 3 dies – Desmuntatge entre 1 i 2 dies

Planificació prèvia de la ubicació dels mòduls expositius i del sistema previst de circulació de visitants en funció de l'organització especial i espacial de l'indret que acollirà l'exposició.

Elaboració d'un plànol expositiu

Muntatge dels plafons expositius

Muntatge de la il·luminació

Connexió de pantalles, d'ulleres de realitat virtual i altres elements. Connexió a xarxa dels elements interactius.



Formació en manteniment de l'exposició

2h

Formació bàsica en el funcionament i manteniment de pantalles, interactius, audiovisuals i el sistema d'ulleres de realitat virtual.



XERRADA/VISITA INSTITUCIONAL INAUGURACIÓ “Els reptes de l'alimentació sostenible”

Conferència/Visita Institucional emmarcat en l'acte de la inauguració de l'exposició entorn als principals reptes de l'alimentació saludable i sostenible.

Cost cessió temporal: consultar pressupost a cparpal@fundesplai.org

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES: PROGRAMA EDUCATIU I DE MOBILITZACIÓ

Si la intenció és aconseguir que l'exposició itinerant tingui el màxim impacte...

... Per què no fer arribar als centres educatius dels territoris que visitin l'exposició i realitzin les activitats plantejades del programa educatiu "Menjar canvia el món"?

... Per què no programar en paral·lel un programa de conferències, tallers, taules rodones, etc.?

... Per què no programar tallers i visites per a fer en família?

PORTAR L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE A ESCOLES, GRUPS I CIUTADANIA



L'exposició itinerant pot acompanyar-se d'un programa de tallers i activitats dirigides a centres educatius i/o d'un programa de conferències, xerrades, debats i activitats dirigides al públic general.

Fundesplai és una entitat amb capacitat i experiència per a desenvolupar i gestionar la globalitat dels serveis educatius vinculats a l'exposició "Menja, Actua, Impacta". Us podem oferir, al marge dels serveis definits en el catàleg de l'exposició:



PROGRAMA EDUCATIU PER A CENTRES ESCOLARS/ENTITATS

Desenvolupar un programa educatiu més ampli per als centres escolars, tant de primària com de Secundària i Batxillerat, amb la dinamització, per part de monitoratge especialitzat, de la visita a l'exposició i un taller gammificat.

El programa inclou una visita comentada a l'exposició amb itinerari narratiu adaptat a les persones visitants, que situa les opcions alimentàries com un factor clau per a avançar cap a la sostenibilitat. L'educador/a acompanya les persones participants, des dels seus interessos i expectatives, en la presa de consciència sobre la rellevància de l'alimentació per a la seva salut i la del planeta i una de les següents activitats en funció de l'edat del grup classe.

> Activitat per a Cicle Mitjà i Superior de centres educatius.

Activitats i dinàmiques de cooperació amb proves i reptes a superar i que reflexionen sobre l'aprofitament dels aliments i reduir el malbaratament, aliments frescos de temporada, impacte dels plàstics en el medi ambient i l'impacte dels sucres en la salut.

Activitats i dinàmiques per activar el pensament crític i fer reflexionar sobre la presa de decisions sobre el que es tria per menjar i que té un impacte directe en la salut personal i en la salut del planeta.

> Activitat per a educació secundària i Batxillerat de centres educatius.

Joc d'enigmes i enginy amb metodologia de "escape room" per a descobrir l'impacte del que mengem diàriament sobre la nostra salut.



PROGRAMA EDUCATIU PER A LA CIUTADANIA

Desenvolupar una proposta de visita i de tallers específics adreçat tant a públic familiar com a la ciutadania en general.

> **Visita comentada a l'exposició.**

Itinerari narratiu adaptat a les persones visitants, que situa les opcions alimentàries com un factor clau per a avançar cap a la sostenibilitat. L'educador/a acompanya les persones participants, des dels seus interessos i expectatives, en la presa de consciència sobre la rellevància de l'alimentació per a la seva salut i la del planeta.

> **Activitat per a població adulta (grups de gent gran, d'entitats, de l'ajuntament).**

Experiència gamificada en la que hauran de descobrir l'impacte dels ultraprocessats, la petjada ecològica dels aliments, l'impacte dels residus vinculats al món de l'alimentació.

> **Activitat familiar- infants i adults**

Es proposa una visita gamificada a l'exposició amb diferents dinàmiques en funció de l'edat dels participants i nombre de persones del grup i es pot complementar amb un taller.



FORMACIÓ BÀSICA EN ELS CONTINGUTS

Formació adreçada als equips de persones mediadores/educadores de l'exposició. Formació en contingut de l'exposició i en tècniques i habilitats per al guiatge de visites comentades a l'exposició.



GESTIONAR LES RESERVES I EL CALENDARI D'ACTIVITATS EDUCATIVES DE L'EXPOSICIÓ

Aquesta gestió es pot realitzar directament amb els centres educatius/entitats i també es pot fer la gestió de les activitats educatives adreçades a la ciutadania.



GENERAR UN PROGRAMA DE TALLERS, CONFERÈNCIES I DEBATS

Desenvolupar un programa de conferències, debats, taules rodones ampli a partir de sessions obertes a la ciutadania o bé específiques per a col·lectius concrets.



ASSESSORAMENT

Assessorament per a la millora continuada de les propostes educatives i les activitats desenvolupades en el marc de l'exposició i altres projectes vinculats a la sostenibilitat i a l'alimentació saludable i sostenible.

Cost serveis educatius, culturals i comunitaris:

A concretar en cada cas en funció del nombre i tipologia dels serveis contractats.