

MENJAR SA I MOURE'S

EN REUNIONS
DE TREBALL,
JORNADES I
CONGRESSOS



Recomanacions per promoure trobades de feina més saludables

Per millorar la qualitat, l'equilibri nutricional i la sostenibilitat ambiental dels àpats en les reunions i jornades, convé prioritzar els aliments i les preparacions pròpies de **l'àrea mediterrània**, estacionals i de proximitat.

A causa de les llargues estones d'immobilitat física, i en espais tancats, és bo utilitzar preparacions gastronòmiques suaus, lleugeres i en racions petites, que facilitin la continuïtat de la jornada de treball. A més, si les racions són menudes, és més fàcil evitar el malbaratament d'aliments. En tot cas, si els comensals tenen més gana, sempre poden repetir.

Cal garantir la **presència d'aigua** en quantitats suficients, ben distribuïda i accessible a tot arreu. S'han d'evitar les begudes alcohòliques i les begudes ensucrades.

Es pot deixar **fruita a l'abast de tothom** durant tota la jornada.

En totes les propostes d'àpats, cal incloure-hi sempre alguna opció **sense productes d'origen animal** (carn, peix, productes lactis i ous) per tal de garantir que les persones vegetarianes i veganes disposin d'alternatives.

Cal, també, preveure opcions **sense gluten** (per a persones amb celiàquia), així com propostes adaptades a **intoleràncies i al·lèrgies** alimentàries. Per aquest motiu es recomana incloure als formularis d'inscripció un apartat de requeriments alimentaris especials, també pel que fa a necessitats de mobilitat, per tal d'adaptar l'espai a les diferents necessitats de les persones assistents, per exemple:

Sol·licitud de menú especial

Si us plau, indiqueu si teniu alguna necessitat especial en relació amb la vostra alimentació:

- sense gluten
- exempt d'algun al·lèrgen (quin/quins?)
- intolerància a algun aliment (quin/quins?)
- sense productes d'origen animal

MENJAR SA

ESMORZARS

- **Entrepans integrals petits amb diferents farcits:** pa amb tomàquet i oli d'oliva verge, formatge, truita, sardines, seitons, escalivada, enciam i tomàquet a rodanxes, olivada, hummus, etc.
- **Fruita fresca sencera de temporada** (préssec, nectarina, poma, pera, taronja, mandarina, etc.), i també trossegada, com macedònies, broquetes de fruites o bé peces menudes i rentades que es puguin menjar directament sense necessitat de pelar (cireres, maduixes, albercocs, raïm, prunes, etc.).
- **Fruita seca i dessecada** (sense sal ni sucre afegits): ametlles, nous, avellanes, prunes seques, panses, orellanes, etc.
- **Productes lactis sense sucres afegits:** llet, iogurts i formatge fresc.

APERITIUS

- **Fruita seca, dessecada i fresca** (vegeu-ne exemples a “Esmorzars”).
- **Verdures i hortalisses** (tomàquets cirerol, verdures escalivades, ceba i cogombre confitats, olives, bastonets de pastanaga o cogombre, etc.), amanides, cremes fredes, etc.
- **Petites porcions** de coques, pizzas, pa amb tomàquet, amb hummus, olivada, etc.



DINARS

- **Amanides variades** (amb pasta i arròs integrals, llegums), verdures al vapor, saltades, al forn, a la graella, broquetes de verdures, etc.
- **Brous o cremes lleugeres**, gaspatxos o sopes fredes.
- **Petites racions de guisats** a base d'arròs, llegums, pasta.
- **Racions menudes de carns magres i blanques i peix.**
- **Pa integral.**
- Postres a base de **fruita fresca.**

De vegades, es pot optar per dinars a peu dret o fer **pícnics** que permetin als assistents passejar durant l'estona de descans per dinar.

Cal garantir que s'utilitza **oli d'oliva verge**, tant per amanir com per coure els aliments.

És important seleccionar **productes estacionals de proximitat** i evitar aquells que no formen part de la producció de l'entorn proper (aliments característics d'altres llocs molt allunyats).

BEGUDES

- **Aigua, llet, beguda de soja** (o altres begudes vegetals, sense sucres afegits, com a alternativa a la llet), **café** i **te, infusions**, etc.
- S'hauria de servir l'aigua en **gerres, ampolles i gots de vidre** (o de **paper**) i, en general, s'han d'evitar o minimitzar els envasos no reutilitzables de les begudes.
- Cal evitar les **begudes ensucrades** i els **sucs**, així com les **begudes alcohòliques**.

És important tenir un **accés fàcil a l'aigua** en qualsevol moment de la jornada.

L'**aigua de l'aixeta**, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica; per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.

MOURE'S

Cal preveure la realització de pauses de descans actiu: espais programats per tal que els assistents s'aixequin, es belluguin i puguin fer petites passejades i estiraments.

- **Convé promoure el desplaçament actiu a la reunió.** Es pot facilitar informació sobre:
 - Com arribar-hi caminant i en transport públic.
 - Indicar si hi ha pàrquing de bicicletes, servei de bici municipal o bé disponibilitat per guardar bicicletes a l'edifici mateix.
- **Cal fomentar l'ús de les escales:** s'han de senyalitzar bé de manera que convidi a utilitzar-les.
- **S'han d'evitar els períodes llargs de temps asseguts.** Per fer-ho, es pot:
 - Oferir informació de **petits recorreguts** de 5-10 minuts al voltant de l'edifici.
 - Recomana i facilitar que **les presentacions es puguin fer dempeus i en moviment**, així com convidar a escoltar-les dempeus.
 - En els canvis d'activitat, **convidar els assistents a aixecar-se de la cadira i fer una pausa activa**, amb estiraments o balls (amb suport audiovisual) liderats pel moderador/a o algun/a professional de l'activitat física.
 - Organitzar les **pauses per menjar dempeus**.

És recomanable distribuir, juntament amb l'altra documentació de la jornada, recomanacions bàsiques d'alimentació saludable i d'activitat física, amb una petita rutina d'estiraments i activitats en aquest entorn. A més, convé:

- **Habilitar i informar sobre espais** per fer estiraments o per relaxar-se en moviment.
- Informar sobre **punts d'interès cultural o paisatgístic**.
- **Facilitar informació sobre distàncies i temps caminant**, des del centre de la ciutat, des de l'estació de tren o metro, etc.
- **En esdeveniments de més d'un dia de durada, cal facilitar informació sobre llocs on practicar esport** (piscines, zones poliesportives, circuits per caminar i/o córrer) així com organitzar visites en grup per la ciutat caminant, corrent, fent marxa nòrdica o en bicicleta.

ESPAIS

i característiques de les trobades

- És important que el lloc de la reunió tingui una **temperatura i una ventilació adequades**.
- Cal que hi hagi un **nivell d'il·luminació correcte**; se n'ha de regular la intensitat segons la necessitat de projecció. Sempre que es pugui, convé aprofitar la llum natural.
- És convenient **limitar la durada de les sessions** a un màxim de 2-3 hores i fomentar les pauses actives entremig.
- És necessari **respectar els horaris fixats al programa** de l'acte, afavorir al màxim els torns de paraules al final de les sessions i la participació dels assistents.
- Cal **fomentar la interactivitat**, amb debats, tertúlies i intercanvi d'experiències.

i a més a més...

Per tal de fer els àpats més sostenibles és convenient fer servir **vaixella reutilitzable o vaixella compostable** en comptes d'estrís de plàstic.

Per tal de **reduir el malbaratament d'aliments i aprofitar-ne els excedents** amb finalitat solidària cal:

- Preveure el nombre de comensals i ajustar les quantitats dels aliments.
- Llençar els residus que no es puguin aprofitar en contenidors adequats.
- Conservar els aliments en condicions idònies per tal de poder aprofitar-ne els excedents.
- Contactar amb alguna entitat social que reculli i aprofiti el menjar sobrant. Vegeu el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials (RESES).

Si cal contractar un servei d'àpats o algun altre servei, prioritzeu les **empreses amb compromís social**.