

PROJECTE “DILLUNS, LLEGUMS”

QUI SOM I QUE PRETENEM

L'Equip d'Atenció Primària de Tàrrrega, dins del projecte **Salut en Xarxa**, va constituir la **Taula de Salut** com a espai de participació ciutadana, on la comunitat i els professionals que hi treballen sumen esforços amb l'objectiu de millorar la salut i el benestar de la comunitat i de reduir les desigualtats socials.

A partir de les necessitats detectades en diversos processos comunitaris, es va dur a terme un treball conjunt i es van prioritzar quatre objectius per dur a terme a la nostra ciutat. Una de les necessitats detectades va ser la de treballar els **Hàbits saludables: estratègies i alternatives atractives**.

Per això, des del grup motor del **Salut en Xarxa** hem creat una comissió que està dissenyant un projecte anomenat “Dilluns, llegums”, inspirat amb el projecte *Los lunes sin carne* del Ministeri de consum espanyol, per potenciar aquest bon hàbit a la població de Tàrrrega.

JUSTIFICACIÓ

Aquesta intervenció té una perspectiva salutogènica perquè existeix evidència científica que sosté que el model de vida alimentari pot tenir un impacte molt important en la major part de les causes de morbiditat i mortalitat. Les principals causes de mortalitat als països desenvolupats són les malalties cardiovasculars i el càncer, on representen més del 50% de la mortalitat prematura evitable. Un dels factors alimentaris que pot prevenir aquestes malalties és adoptar un patró de dieta mediterrània basat en aliments d'origen vegetal, *plant based diet*, potenciant major freqüència de consum de llegums setmanal en detriment del de carn sobretot carn vermella i evitant la carn processada.

Amb aquest projecte *Dilluns llegums* i la seva divulgació augmentaríem les capacitats i coneixements de la població, potenciaríem xarxes entre amigats, famílies, escoles i associacions, dinamitzaríem recursos físics (llocs on hi haurà les urnes per recollir receptes) i econòmics (la regidoria de promoció econòmica de l'Ajuntament de Tàrrrega que organitza la Fira del Medi Ambient) amb l'objectiu de millorar el benestar i salut de la població.

- **PERQUÈ?** Menjar menys carn i més llegums com a font de proteïnes vegetals pot reduir la incidència de malalties cròniques evitables, alhora que també millora la salut del planeta preservant els recursos d'aigua i combatent el canvi climàtic.
- **PER A QUÈ?**
 - Objectiu principal: Millorar hàbits alimentaris de la població en general
 - Objectius específics:
 - Augmentar la freqüència de consum de llegums setmanal
 - Divulgació de noves receptes culinàries que incloguin llegums
 - Potenciar els plats amb llegums dins la restauració
 - Dinamització i empoderament de la comunitat
- **PER A QUI?** Destinat a tota la població
- **ON?** Ciutat de Tàrraga, lloc on realitzarà la Fira Medi Ambient i els diferents llocs de recollida de receptes.

PLA D'ACCIÓ

Es tracta de:

- A. Una campanya divulgativa
- B. Un concurs de receptes amb llegums
- C. Un joc de descoberta de les tipologies de llegums als comerços Foment
- D. De la participació a la Fira Medi Ambient amb:
 - 16 octubre - xerrada sobre alimentació saludable i sostenible (a càrrec del projecte "Menja, actua i impacta" de la Fundació Esplai
 - 19 octubre - xerrada "Un món de llegums: una mirada nutricional i agronòmica (a càrrec del col·lectiu Eixarcolant).
 - Showcooking receptes guanyadores (a càrrec d'un membre del jurat-Virtu).
 - Entrega de premis del concurs de receptes i del joc de descoberta.

CAMPANYA PUBLICITÀRIA

La campanya constarà:

- ✓ Enganxines per posar als establiments (exemples de lema: “a Tàrrega, dilluns mengem llegums”)
- ✓ Talls/falca de ràdio i cartells, informant dels beneficis de consumir llegums.
- ✓ Publicació article a l'edició especial Nova Tàrrega del setembre – explicant la campanya
- ✓ Publicar storys per cada setmana amb diferents llegums que diguin “Jo també soc una llegum...”, etc.
- ✓ Publicar cartell a la marquesina del bus de davant del CAP (a partir 1 d'octubre) i a darrera de l'autobus (del 10 al 29 de setembre).

CONCURS

Farem un concurs de receptes per donar idees i impulsar el consum de llegums a les llars. La recopilació de receptes des del 9 de setembre fins al 6 d'octubre.

Podran enviar les receptes en format digital – via formulari Google Forms - i en format paper. Es recomanarà en format digital (sostenibilitat i agilitat gestió) a través de https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?prevorigin=shell&origin=NeoPortalPage&subpage=design&id=3CeUOw7TvEOMBv9yU2dv7OGj6iNnqEVKtCpZQ_B7kaxUM0sxU1pJWkIKWE41MVdZUE9DNU9ENTY1OS4u.

Posarem bústies al laberint, CAP, centre cívic i botigues de Foment.

Involucrarem a les associacions gent gran / centre cívic, associacions immigrants, escoles, etc.

Hi haurà un jurat format per 7-8 cuiners de Tàrrega i un personal sanitari, els quals decidiran quines són les 10 receptes guanyadores del concurs. Les bases del concurs tindran en compte l'ús d'ingredients saludables, l'atractivitat de la presentació, el plaer al paladar, l'originalitat i el factor multicultural.

Les receptes s'aniran publicaran a partir del novembre, cada 15 dies, a la revista nova Tàrrega en format escrit i digital, també al blog de l'EAP de Tàrrega per tal de fer difusió a la població i que les puguin cuinar i menjar.

JOC DESCOBERTA DE LLEGUMS

Posar als aparadors de les botigues col·laboradores uns pots de vidre amb llegums. Aquestes botigues també disposaran del cartell de la campanya, juntament amb unes butlletes de participació. Els participants hauran d'anar als diferents establiments per

descobrir quin tipus de llegum hi ha a cada establiment i apuntar-ho a la butlleta. D'aquesta manera s'adonaran de tots els tipus de llegums existeixen. Podran deixar la butlleta dins les urnes i entraran al sorteig d'algun dels premis esmentats a continuació.



RECEPTA



Llegums

Ingredients per a ____ persones:

Títol:

Temps invertit:

Dificultat:

Procediment:



Pseudònim:

Telèfon:

Any de naixement:

Gènere:

País origen:

Barri o municipi:

Bases i criteris del concurs - DILLUNS, LLEGUMS

- Data límit de presentació de la recepta **6 d'octubre**
- Alguna de les 10 receptes guanyadores s'elaboraran al showcooking el 19 d'octubre a la Fira Medi Ambient i seran publicades a la revista Nova Tàrraga i al Blog de l'EAP de Tàrraga
- Per afavorir la gestió i la sostenibilitat es recomana presentar la recepta en format digital. En format paper, podeu dipositar-lo a les bústies que trobareu al Centre Cívic, al CAP Tàrraga, al laberint i a les botigues de Foment.

PREMIS

- Davantall de la campanya
- Estada de cap de setmana a la casa de colònies Vall de Boí (per 25 persones) - Quàlia
- 2 visites guiades per la ruta Pedroló
- 2 visites entrades per visitar el Museu Trepat
- 2 entrades a l'exposició permanent "Tragèdia al Call Jueu i a la casa d'Avraham Xalom.
- 2 menús del "50 aniversari" - Hostal del Carme
- Vals de llegums cuits - al Llorach
- Lot de productes de llegums - de Bonpreu
- Pack de picnic - del Culinarium
- Bossa de mà - del Vint
- Xec regal 30€ - Ca l'Alba
- Hostella - de S'Algorza
- Olla per cocció de llegums - del Comercial Sans
- Estoiç - de la llibreria Sauret
- Mantura de sol - de Multipropos Tàrraga
- Pot de salin i petre vermell per a fer haurems - de la Botigueta
- Funda ulleres - de la Moveria
- Llibre - llibreria Casó
- Taboli gaming - Mat's Mítica
- Tiquet regal per 2 plats del dia - de la Cava
- Amecador - de la pizzeria Ramon Codina
- Pack alimentació - de Fern Cadena
- Casó - de Bici 3.0
- Xec regal - del Cangurs
- Lot Artesà: butaferria blanca i negra, llangonissa i fuet casolà - de la Tàrraga
- Tapas de traveses i 2 begudes - del Family café bar
- Rarr de Forç - de Flors Català

	1	2	3	4	5
Originalitat					
Propietats organolèptiques (aspecte, olor, sabor, textura...)					
Dificultat d'elaboració					
Saludable (no carn processada, greixos saludables i us de verdures i hortalisses)					
Utilització de productes de reaprofitament.					

Acepto la política de privacitat. Atenció: el present concurs està organitzat per Foment de Tàrraga. La participació és gratuïta i no implica cap compromís. Les dades recollides no s'utilitzaran per a cap altre objecte que el present concurs. Les dades recollides no s'utilitzaran per a cap altre objecte que el present concurs. Les dades recollides no s'utilitzaran per a cap altre objecte que el present concurs.










PREMIS CONCURS DE RECEPTES

Opcions de premis per les 10 millors receptes

- Davantals de la campanya (només pels 3 primers)
- Una estada a la casa de colònies Vall de Boí (per màxim 25 persones) <https://www.casacoloniessvalldeboi.cat/> - donació Quàlia - dret a cuina (no pensió) i dates quan hi hagi disponibilitat)
- 2 visites guiades per la ruta Pedroló
- 2 visites entrades per visitar el Museu Trepat
- 2 entrades a l'exposició permanent "Tragèdia al Call Jueu i a la casa d'Avraham Xalom.
- 2 menús del "50 aniversari" - Hostal del Carme
- Vals de llegums cuits - al Llorach
- Lot de productes de llegums - de Bonpreu
- Pack de picnic - del Culinarium
- Bossa de mà - del Vint
- Xec regal 30€ - Ca l'Alba

- Motxilla – de 3Catorze
- Olla per cocció de llegums – del Comercial Sans
- Estoig – de la llibreria Sauret
- Muntura de sol – de Multiòptiques Tàrrega
- Pot de tahin i pebre vermell per a fer hummus – de la Botigueta
- Funda ulleres – de la Moneria
- Llibre – llibreria Estel
- Ratolí gaming – Mat's Màtica
- Tiquet regal per 2 plats del dia – de la Cava
- Arrecades – de la joieria Ramón Codina
- Pack alimentació – de Fem Cadena
- Casc – de Bici 3.0
- Xec regal – del Cangurs
- Lot artesà: buitafarra blanca i negra, llançonissa i fuet casolà – de la Tacies
- Tapa de braves i 2 begudes – del Family cafè bar
- Ram de flors – de Flors Català
- Possibilitat de fer un showcooking amb la vostra recepta a la Fira del Medi Ambient
- Possibilitat d'incloure la recepta a la carta d'algun restaurant de Tàrrega
- Publicació de les receptes a la revista Nova Tàrrega i al Blog de l'EAP de Tàrrega

PREMIS JOC DESCOBERTA

- 3 xecs de 50€ a les botigues de Foment Targarí

ALTRES COL·LABORACIONS EN XARXA

- Bonpreu farà exposicions de productes
- Hostal del Carme... farà un plat dins el seu menú
- Dit i fet es gravarà fent i promocionarà el coc de llegums
- El Dani Colilles farà vídeo aconsellant el llibre “La cuina dels llegums” de la Fundació Galicia
- Publicació video SAÓ – GRA FORT
<https://www.youtube.com/watch?v=qduZfvbHwNE>
- Llegums Llorac farà vídeos curts sobre el tema
- Bon preu i Fem cadena posarà expositors específics

Contacte regidoria promoció: cdomingo@tarrega.cat

Contacte regidoria salut: jgarriga@tarrega.cat

Enviar-los les dades dels proveedors i les seves dades fiscals i ells faran un val de compra per cada proveïdor.

TEMPORITZACIÓ

Abril 2024	Definir el pla d'acció	Distribució de tasques entre els membres de la comissió hàbits saludables.
18 juny 2024	Reunió promoció econòmica	8.50h Ajuntament
Final agost 2024	Inici campanya publicitària	Cartells, xarxes, etiquetes, etc. + difusió entitats, escoles, associacions...
Del 9 de setembre fins al 6 d'octubre	Recollida de receptes amb llegums	Cal distribuir butlletes i urnes
7-11 octubre	Valoració jurat	10 receptes guanyadores
14-20 octubre 2024	Fira Media ambient	- Xerrada sobre Alimentació Saludable i sostenible - Showcooking amb llegums - Entrega premis del concurs
Durant el 2025	Es publicaran les receptes a la revista Nova Tàrraga i al Blog de l'EAP de Tàrraga	

EQUITAT

Com sabem, l'equitat i la participació són elements transversals a l'acció comunitària en salut, per aquest motiu la intervenció planificada va dirigida a tots els grups de població.

Els grups de població socioeconòmics baixos consumeixen carn processada perquè és més econòmica i si es recuperen receptes de llegums a nivell familiar amb la seva col·laboració, es faran més dies llegums i menys dies carn processada.

Els grups de població socioeconòmics mitjans-altos també consumeixen menys freqüència de llegums dels recomanats a la setmana i també consumeixen massa freqüència setmanal de carn. Amb el coneixement de noves receptes s'augmentarà el consum de llegums.

La població romanesa i ucraïnesa molt present a Tàrraga també tenen un consum elevat de porc i poca freqüència de consum de llegums.

La població marroquí sí que consumeixen força freqüència de llegums tot i que cal incidir en la reducció de begudes i dolços ensucrats. Poden aportar receptes de llegums de la seva gastronomia.

Les urnes de recollida de receptes es posaran en diferents àmbits per tal d'arribar a tothom i així facilitar la recollida: àmbit educatiu, àmbit de salut, àmbit institucional, botigues especialitzades en productes d'altres cultures.

En la recollida de receptes amb llegums i de dades es demanarà edat, gènere, país d'origen i barri al que viu de Tàrraga. Així tindrem dades sobre l'equitat, participació i transversalitat del projecte.

AVALUACIÓ

- 1. Valorar numèrica de participació al concurs de receptes**
 - a. Que tinguem més de 50 receptes
- 2. Valorar numèrica de participació al joc de descoberta**
 - a. Que hi participin més de 100 persones
- 3. Valoració numèrica de quantitats d'entitats, botigues, restaurador, etc... implicats**
 - a. Que hi col·laborin 20 entitats/botigues/restauradors
- 4. Valoració numèrica assistència xerrada i showcooking Fira Medi Ambient**
 - a. Que hi assisteixin 35 persones
- 5. Valoració numèrica de restaurants, etc que ofereixen llegums els dilluns.**
 - a. Que ho afegixin 5 restauradors de Tàrraga
- 6. Valoració qualitativa per part dels integrants de la comissió: plantejament, recursos, tempos, en què es pot millorar... cal fer un Google forms.**
 - a. Valorar de 1-5:
 - i. Grau de satisfacció de dur-lo a terme
 - b. Pregunta oberta: que ha funcionat millor de la campanya i que es pot millorar
- 7. Valoració de l'impacte del projecte a nivell general**
 - a) El programa ha arribat a tots els barres de Tàrraga?
 - a. Fàtima, So Ixent, centre?, Cor de Maria, El Pedregal, el Masets, Sant Eloi
 - b) El programa ha arribat a totes les franges d'edat?
 - c) El programa ha arribat a les 6 col·lectius d'immigrants més nombrosos de Tàrraga?