



El Pregó dels Infants a les Festes de Santa Eulàlia 2022

Els nens i nenes mengem sa i sostenible

Excel·lentíssimes autoritats de la ciutat de Barcelona, ciutadanes i ciutadans. Avui s'inicien les festes de Santa Eulàlia, símbol de solidaritat, de justícia, de generositat i sobretot de la defensa dels drets de totes les persones i molt especialment dels qui avui són aquí presents, els infants de la nostra ciutat. Ells i elles han escrit aquest pregó i tot seguit el proclamaran en veu ben alta i clara.

Barcelona, Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible, escolta avui els seus infants, ciutadans i ciutadanes de ple dret, que amb el lema "Els nens i nenes mengem sa i sostenible" no hem parat de fer bullir l'olla fins a aconseguir cuinar aquest pregó; això sí, ha estat cuinat a foc lent i amb molta estimació. Ara veureu que el primer ingredient té gust del respecte que mereixen els nostres drets.

Som al Pregó de Santa Eulàlia i volem deixar ben clar que els nens i nenes tenim dret a menjar sostenible i sa.

Els drets i l'alimentació dels infants no són coses de bromes. Per això, ens hem de cuidar i estimar i menjar moltes pomes.

L'alimentació saludable investiguem per redactar el Pregó dels Infants, perquè tots tenim el mateix dret: els infants hem de créixer sans!

Els aliments tenen nutrients que en processos molt llargs i lents ajuden a créixer les nenes i els nens molt sans, forts i valents.

Nosaltres som part de la natura per això l'hem de tractar amb molta cura. Menjar bons aliments en el seu temps et donarà bons nutrients.

Agafa productes de temporada per tenir una alimentació ben pensada. Si de la salut vols tenir cura, menja molta fruita i verdura!

Si forta vols estar, les fruites i verdures no poden faltar. Aliment saludable hem de buscar, encara que sigui més car.

Vull menjar més sostenible, però amb els preus tan cars és impossible. Com més lluny compris el menjar, més estalviaràs, però més contaminaràs.

A mi m'agrada viatjar i tastar un menjar sa, per sentir-me forta ... anem a l'horta!"

Cada setmana vaig al mercat per comprar menjar de proximitat. Quan veig la Mercè, la botiguera, sempre té productes de tota mena.

Cada dia m'ajuda a triar la millor verdura per menjar. La parada està plena d'aliments, cada temporada ben diferents.

Hem de menjar saludable per estar forts. El millor menjar sostenible, el podem trobar als horts.

Estarà content el pagès de proximitat de saber que el seu producte has menjat. Amb aquest menjar sostenible començarem el dia amb un somriure.

Hem d'atipar-nos saludablement i també menjar sosteniblement. Si no saps què cuinar cada dia, la piràmide alimentària jo revisaria.

Síndria, meló i cireres pastanagues, enciam i bledes. Amb tot això remenat i ben cuinat gaudirem i sorprendrem algú molt estimat.

Mengem pa, peix, carn i verdures i deixem de banda les llaminadures. Si saludable vols alimentar-te, ves al mercat fins a atipar-te.

M'agrada la pizza de pernil i formatge però menjar-la cada dia és molt salvatge. Millor per dinar salmó i per sopar meló.

Els infants tenim dret a menjar bledes i peixet. Menjant sa tenim salut i creixem forts com un mamut.

Si mengessis dolços cada dia, les dents es podrien. Si verdura vols menjar, de km 0 l'hauràs de comprar.

Ves a comprar amb atenció, així tindràs menys malalties al cos. Dònuts, canyes i magdalenes no porten més que problemes.

Si xocolata desfeta vols menjar, no t'oblidis de la verdura tastar. Digue-li adeu a les llaminadures i hola a les verdures!

Menja sa i de proximitat i el planeta t'ho agrairà. Si vols ser top, menja sa sense estop.

Menja sa, menja bo, i així el teu cos estarà millor. Si reciclem, no contaminem, seguim així i el món estarà content.

Compra sempre de proximitat que és de més bona qualitat. No llencis el menjar, perquè s'ha d'aprofitar i així el món i els pagesos podràs ajudar.

Tots els envasos de menjar s'han de poder reciclar perquè així el planeta podrem millorar.

Els animals hem de cuidar pel medi ambient salvar. Sense pressa hem de cultivar per uns aliments saludables menjar.

Si volem una ciutat millor, cuidem la nostra alimentació. La ciutadania ha d'ajudar a no malbaratar.

Tots els infants tenen dret a menjar bé, per això la piràmide dels aliments han de saber. Si l'alimentació saludable vols aconseguir, menjar sostenible i de proximitat has de consumir.

Tenim dret a menjar bé. Per poder créixer bé Senyora Ada Colau, ajuda'ns si us plau. Volem que els nens i nenes de les ciutats estiguin ben alimentats.

En tancar aquest pregó, volem donar les gràcies als mestres que han acompanyat els infants, per les aules i per la xarxa, en el procés d'escriptura de les paraules llegides, i a tothom qui vulgui escoltar-les.

Us deixem amb les paraules del Pregó de Festa Major de Josep M. Sala-Valldaura, poeta que ha escrit per a petits i grans...

**Bandes,
orquestres,
cremats,
envelats,
gegants i firetes:
gresca xalesta
de bruixa maduixa,
visca la festa!**

L'Ajuntament de Barcelona agraeix la col·laboració a totes les escoles participants:

- Escola Concepció Arenal
- Escola Dovella
- Escola Doctor Ferran i Clua
- Escola Turó Blau
- Escola Josep Maria Sagarra
- Escola Nou Patufet
- Escola Solc
- EE Mare de Déu de Montserrat
- Centre Educatiu Projecte
- Escola Marta Mata
- Escola Mercè Rodoreda
- Escola Mediterrània
- Escola Prosperitat
- Escola Els Pins
- Escola Piaget
- Escola Rel
- Escola Nausica
- Mare del Diví Pastor
- Sagrat Cor Esclaves
- Escola Pau Vila

**Ajuntament de
Barcelona**

