



**Més informació:**

**Elisabet Carvajal**

**i Pepa Pérez 93 4342188// 646220268**

**Segons l'enquesta a 2.700 famílies, a través del programa "Creix amb el Peix" del Gremi de Majoristes de Peix de Mercabarna, durant el curs 2010-2011**

## **Les famílies de l'àrea de Barcelona prefereixen el peix fresc, fet a la planxa i comprat a plaça**

**Prop de 5.000 alumnes participaran aquest curs en l'activitat educativa "Creix amb el Peix" i visitaran el Centre Interactiu del Peix de Mercabarna**

Barcelona, novembre de 2011.- Les famílies de la demarcació de Barcelona consumeixen més peix fresc que congelat, el preparen sobretot a la planxa i el compren a plaça, especialment els divendres i els dissabte. Pel que fa a les varietats, el lluç és el preferit i solament un 38% menja 3 racions de peix a la setmana, quantitat recomanada per la Dieta Mediterrània. Aquestes són algunes de les conclusions que s'extreuen de l'estudi de tendències de consum, dut a terme, amb una mostra de 2.700 famílies, pel Gremi de Majoristes de Peix de Mercabarna (GMP) a través del programa educatiu "Creix amb el Peix" [www.creixambelpeix.org](http://www.creixambelpeix.org). Aquesta activitat educativa, iniciada el curs 2010-2011, està orientada a promoure un major coneixement sobre el peix com aliment i els seus beneficis per a la salut. L'any passat van participar 4.489 escolars de la província de Barcelona i s'espera que aquest curs s'arribi als 5.000 participant.

Del total de les famílies enquestades, només un 38% mengen peix 3 cops per setmana, quantitat recomanada per la Dieta Mediterrània, el 50% ho fan dos cops a la setmana i el 12% menys de dos cops per setmana. Segons els mateix estudi, després de la participació dels infants a "Creix amb el peix" el consum de peix setmanal entre les famílies va créixer un 7,5%. En aquest sentit, Leandre Serra, president del Gremi de Majoristes de Peix de Mercabarna, posa de manifest l'encert de dur a terme accions educatives com la de "Creix amb el Peix" ja que "donant a conèixer als més petits la gran varietat de peix i marisc que es pot comprar fa que es potenciï el consum i aquest s'acosti més a les recomanacions dels experts en Dieta Mediterrània, que aconsellen menjar peix tres cops per setmana".



El programa educatiu “*Creix amb el Peix*” es va iniciar el curs passat amb la participació de 4.489 nens i nenes, estudiants de cicle mitjà i superior de primària i procedents de les escoles de Barcelona ciutat, àrea metropolitana i la seva demarcació. El programa inclou, entre d’altres activitats, la visita al Centre Interactiu del Peix, el CIP, <http://centreinteractiudelpeix.org/>, un espai museogràfic dedicat al peix comercial únic a tota Espanya impulsat pel Gremi de Majoristes de Barcelona i Província amb la col·laboració de Mercabarna.

Les enquestes s’han fet a les famílies dels nens i nenes que han participat en el programa durant el curs 2010 i 2011. El 40% dels infants que van visitar el CIP procedien d’escoles de Barcelona ciutat i el 60% restant d’escoles de la resta de la demarcació de Barcelona. Per a aquest curs escolar 2011-2012, ja hi ha previst que més de 5.000 nens i nenes participin en aquesta iniciativa educativa.

### **A la planxa i comprat a plaça**

Segons es desprèn de l’estudi fet pel Gremi de Majoristes de Peix de Barcelona i Província (GMP) sobre els hàbits de consum de peix i marisc entre les famílies barcelonines, aquestes habitualment mengen peix cuinat a la planxa, encara que també el consumeixen fet al forn o fregit. El lloc preferit per anar a comprar peix i marisc, per aquelles famílies que donen preferència a la qualitat del producte, és el mercat (40%), mentre que els que prefereixen la comoditat ho fan als supermercats (30%). El 60% compren producte fresc i ho acostumen a fer a finals de setmana, divendres o dissabte, i un 20% els dimarts. La despesa en la compra de peix és, per a un 40% dels enquestats, entre 20 i 50 euros mensuals, mentre que un 30% es gasta de 50 a 80 euros..

Els resultats obtinguts abans de fer la visita al CIP posen de manifest que el 62% de les famílies enquestades tenen una ingesta de peix setmanal inferior a la recomanada pels experts en una Dieta Mediterrània. D’aquestes, el 50% de les famílies mengen peix dos cops per setmana, dada inferior a la ingesta mínima recomanada que és de 3 cops per setmana, i només el 38% mengen peix i marisc 3 ó més cops per setmana.

Pel que fa al tipus de peix consumit, les respostes abans que els més petits de la casa visitessin el Centre Interactiu del Peix de Mercabarna, van abocar poca varietat de peix i marisc degut al desconeixement, per part de les famílies, de la temporada en que és millor comprar cada una de les diferents espècies de peix i marisc, en canvi, quan compren ho fan pel convenciment que el peix és un aliment saludable, té bon gust i a la botiga no feia olor. Entre el més consumit estava el lluç (22%), el rap (11%) i el llenguado (9%), el peix blau més consumit, en qualsevol època de l’any va ser el salmó, la sardina i el seitó.



## Dades després de la visita al CIP

Aquests resultats es veuen modificats en les respostes que donen les famílies després que els infants hagin visitat el CIP, el programa *Creix amb el Peix*, i al final de la visita, hagin fet un àpat a base de peix.

Les enquestes posteriors donen com a resultat un increment del 7,5% en el nombre d'àpats a base de peix i marisc. Si abans de la visita al CIP la majoria de famílies menjaven peix 2 cops a la setmana, després d'aquesta el 40% ho fa entre 2 i 3 cops per setmana, ajustant-se més a les recomanacions de dieta saludable. El 20% de les famílies afirma que menja més peix que abans i el 60% d'aquestes respon que ha afegit el peix a un àpat més, mentre que prop del 40% (representen el 15,02% del total dels enquestats) de les que han respost que ara mengen més peix que abans, han incrementat la seva ingesta en dos menges més a la setmana.

Una altra de les dades que varia després que els nens i nenes hagin participat del programa *Creix amb el peix*, és la varietat de peix i marisc que arriba a les llars. Si en l'anterior enquesta, la varietat més consumida era el lluç, ara hi ha un 10% de famílies que han començat a consumir noves espècies com ara panga, sardina, cavalla, gamba, musclo, seitó, llamàntol, tonyina, bacallar i crancs, entre d'altres. Algunes famílies afirmen haver canviat també la manera de cuinar el peix i el marisc introduint noves receptes que permeten cuinar aquest producte al forn, a la planxa o enfarinat i a la paella.

Finalment, més del 20% de les famílies enquestades també han notat un canvi d'actitud i d'hàbits de consum de peix i marisc entre els seus fills i filles. Els infants han après més coses relacionades amb el peix i el marisc com ara els seus beneficis per a la salut, reconèixer noves espècies i estan disposat a provar-les.

## Creix amb el peix

"*Creix amb el Peix*" és un programa educatiu que va començar al juny de 2010 al Mercat Central del Peix de Mercabarna dins el Centre Interactiu del Peix (CIP), primer projecte d'aquestes característiques a Catalunya i tot l'Estat, nascut amb una vocació educativa i divulgativa.

Els visitants del CIP fan un recorregut en el que es segueix el peix i el marisc des de que es pescat fins que arriba a la taula del consumidor passant per la comercialització i manipulació del producte per a la venda.

L'objectiu d'aquesta activitat és afavorir els hàbits alimentaris saludables entre els infants acostant el consum de peix i marisc a les recomanacions de la Dieta mediterrània. Per ajudar a assolir aquest objectiu els nens i nenes es



familiaritzen amb la piràmide dels aliments a través d'activitats interactives i viuen en directe processos com el de depuració de musclos i ostres i manipulació de peix. Els infants que visiten el CIP i participen en el programa *Creix amb el peix* acaben la seva activitat amb un dinar en el que el peix és el principal ingredient.

### **Patrocinadors**

“*Creix amb el peix*” és una activitat promoguda pel Gemi de Majoristes del Peix de Barcelona i Província amb la col·laboració de Mercabarna i dels següents patrocinadors:

FROM, Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya

Fondo Europeo de la Pesca

Institut Municipal de Mercats de Barcelona

Asociación de Productores Mejilloneros Cabo Cruz

Asociación Nacional de Mayoristas de Pescado en Mercas

Bon Preu

Banc de Sabadell

Cambra de Comerç de Barcelona

Fundació La Caixa

Fundació Dieta Mediterrània

Gremi de Peixaters de Catalunya

Consejo de Productos del Mar de Noruega