

Quadern per a alumnes

1r cicle d'ESO

Per mantenir
l'equilibri,
menjo
de mercat!



Mercats de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç





índex

●○○ TREBALL INICIAL I DE PLANIFICACIÓ A L'AULA

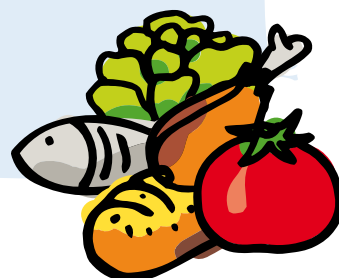
1. Activitat de reflexió:
"PENSEM EL QUE MENGEM!"
2. Activitat d'informació:
"EL NOSTRE COS NECESSITA ALIMENTAR-SE"
3. Activitat de planificació:
"REPORTATGE AL MERCAT"

○○● VISITA AL MERCAT

4. NORMES QUE CAL TENIR EN COMPTE DURANT LA VISITA

○○● ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

5. Activitat de síntesi:
"EL REPORTATGE"





1. PENSEM EL QUE MENGEM!

T'agrada sentir-te bé i amb energia?
Podem millorar fàcilment el nostre benestar a través de l'alimentació. Aquests dies reflexionarem sobre el menjar saludable i comprovarem que el mercat ens ajuda a aconseguir els productes necessaris.



Una reflexió prèvia

Per començar, valora de l'1 al 5 la teva dieta. Pensa en els àpats que acostumes a fer al dia.

Respon al qüestionari següent:

1. Quantes racions de fruita i verdura prens al dia?

- a) Cap.
- b) D'1 a 3.
- c) Més de 3.

2. Prens llegums?

- a) Mai, no m'agraden.
- b) 1 cop cada dues setmanes.
- c) D'1 a 2 cops per setmana.

3. Quantes bosses d'aperitius, laminadures o refrescos ensucrats prens a la setmana?

- a) Un munt, ni me'n recordo!
- b) Possiblement prenc alguna cosa al llarg del dia.
- c) No en tinc costum; potser un o dos cops per setmana.

Alumnes dues respostes a) Cal que facis un pensament
Alumnes dues respostes b) Això es pot millorar
Una a), una b) i una c) Això es pot millorar
Alumnes dues respostes c) Ep, forga bé!

Solucions



2. EL NOSTRE COS NECESSITA ALIMENTAR-SE

Quan mengem, a més de calmar la gana ens alimentem. En ingerir els aliments, absorbim un seguit de nutrients que ajuden el nostre cos a funcionar en bones condicions. En una alimentació sana cal introduir nutrients de manera equilibrada, és a dir, en la mesura justa, ni massa, ni massa poc.

Aquests nutrients són 5: els glúcids, els lípids (greixos), les proteïnes, les vitamines i les sals minerals.

Amb aquests nutrients cobrim quatre funcions bàsiques per al nostre organisme:

- **Funció energètica:** per moure'ns, per mantenir el cos a 36,5 °C, per fer activitats físiques i mentals...
- **Funció de reserva d'energia:** per acumular energia com una bateria i poder disposar-ne sempre.
- **Funció estructural:** per créixer, per renovar-nos, per reparar-nos, per fer front als canvis del nostre cos.
- **Funció reguladora:** perquè el nostre cos funcioni.

Cada nutrient, el trobem en un tipus d'aliment:

- **Glúcids:** en trobem al pa, la pasta, l'arròs, els llegums, les patates, els pastissos, els dolços, la mel i els cereals.
- **Proteïnes:** són presents a la carn, el peix, els llegums, els ous i la llet i els seus derivats.
- **Lípids:** n'ingerim a través d'aliments com l'oli, els productes làctics, la xocolata i algunes carns i peixos.
- **Vitamines:** en trobarem a productes vegetals, és a dir les hortalisses, la fruita i la verdura, a més de la llet i els seus derivats.
- **Minerals:** són presents a la fruita, la verdura, les hortalisses i a la llet i els seus derivats.

Quadern per a alumnes

1r cicle ESO



Una bona dieta inclou tots els aliments necessaris per mantenir en bon funcionament el nostre cos. Si completes aquesta taula tindràs la informació resumida.

Nutrients	Funcions	Aliments rics en aquests nutrients	Racions diàries recomanades
	Energia	Pa, pasta, arròs, llegums, patates, cereals	
Lípids o greixos	Reserva d'energia		
	Estructural	Carn, peix, llegums, ous, làctics	
Vitamines	Reguladora		
	Reguladora	Fruita, verdura, hortalisses, làctics, llegums, carn, peix	



Als mercats municipals hi podem trobar tots aquests aliments. Per aquest motiu són un dels millors llocs on anar a comprar els productes necessaris per tal de dur una dieta sana, rica i equilibrada.

Hi podrem trobar una gran varietat de productes diferents (molts tipus de carn, de peix, de verdura, hortalisses, fruita, etc.), i els comerciants ens poden informar i donar consells sobre els productes que venen.

Per aquest motiu hi anireu a fer una visita!



3. REPORTATGE AL MERCAT

El vostre objectiu és elaborar un reportatge que informi sobre dos aspectes:

- El mercat com a servei on comprar menjar variat i de qualitat per a una dieta saludable.
- El valor nutritiu del producte triat i la seva presència al mercat.

Aquest reportatge el podran consultar moltes persones interessades a menjar bé i sa.

Per fer-ho cal planificar la feina i la recollida d'informació. Us proposem la seqüència següent:

PAS 1: formar un grup i triar un producte

Cal que formeu un grup per tal de dur a terme la investigació i decidir sobre quin producte realitzareu el reportatge.

Al quadre següent hi podeu posar la informació de què disposeu sobre el producte que heu triat:

PRODUCTE ALIMENTARI QUE INVESTIGAREM

PROPIETATS ALIMENTÀRIES

(Quins nutrients ens aporta, quina funció tenen aquests nutrients, quina és la quantitat mínima diària que se'n recomana...).



Quadern per a alumnes

1r cicle ESO



PAS 2: veure la varietat del mercat

Un dels objectius de la vostra investigació és comprovar si al mercat trobem els productes que contenen els nutrients necessaris per al nostre organisme.

Quan sigueu al mercat podeu fer un primer cop d'ull a totes les parades: fixeu-vos si hi ha molta varietat de parades, si cada parada ofereix diversitat de productes, quanta gent hi ha, etc. Es tracta d'un primer reconeixement del mercat. Fixeu-vos si al mercat hi ha parades per a tots aquests productes.

 OUS I AVIRAM	 PRODUCTES DEL MAR	 FRUITA SECA	 FRUITA I VERDURA
 LLEGUMS	 CARN	 PEIX	 EMBOTITS

PAS 3: la parada del vostre producte

Una vegada hem fotografiat algunes de les parades de productes, ens hem de centrar en la parada on es ven el producte alimentari que hem triat per fer la investigació.

Fixeu-vos en la parada on es troba el producte que heu triat: quin aspecte té la parada, quines sensacions us transmet, quins altres productes ven, etc. Anoteu tota la informació que us sembli interessant. Així podreu triar la parada que més us convingui per al vostre reportatge.



Quadern per a alumnes

1r cicle ESO



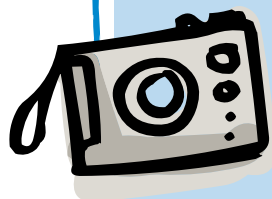
PAS 4: recollir informació

Quan hagueu identificat els aspectes més interessants de la vostra parada podeu adreçar-vos al comerciant i demanar-li informació sobre el producte que heu triat:

- Quanta gent el compra? Qui el compra?
- Quins en són els principals beneficis per a la salut? Quins consells us donaria, etc.?

També podeu aprofitar per demanar a algun client de la parada que us informi sobre altres aspectes, com ara:

- Per què compra el producte?
- Com es pot cuinar/preparar?
- Quins consells us donaria si volguéssiu comprar el producte?



Podem recollir la informació de maneres diferents: escrivint-la en un bloc de notes, enregistrant-la amb una gravadora de veu o càmera de vídeo o fent servir les graelles proposades. És important que en acabar la visita disposem de tota la informació necessària per tal de poder confeccionar el reportatge.

No oblideu de fer fotos que puguin il·lustrar el vostre reportatge.



Quadern per a alumnes

1r cicle ESO



Penseu en les preguntes que voldreu fer quan sigueu al mercat i anoteu-les en aquest espai:

Podeu preguntar als comerciants sobre els productes que venen.



No us oblideu de donar les gràcies en acabar





4. NORMES QUE CAL TENIR EN COMPTE DURANT LA VISITA

Per anar al mercat, recordeu que hi ha molta gent que hi treballa i clients que poden anar carregats. Per tant, cal seguir una sèrie d'indicacions:



Cal ser respectuosos amb tothom i mirar de no destorbar ningú mentre feu la vostra visita.



Us heu de fixar si hi ha més gent a la parada. Si es així, cal demanar torn i esperar.



Cal fer fotografies de tot allò que pugui ser interessant i que ajudi a il·lustrar les informacions que aneu recollint.



Heu de demanar el permís de fer fotografies a persones i parades, després d'explicar qui sou i quin és el motiu de la vostra visita.



Quan arribi el vostre torn haureu de presentar-vos, dir de quin centre veniu i explicar quina és la vostra feina.



Heu de parlar amb tothom amb respecte.



Pel mercat heu de caminar tots junts; no s'ha de córrer.





5. EL REPORTATGE

Ara ja ha arribat el moment de compartir la informació i publicar-la per què sigui accessible per a tothom.

Confeccionar el reportatge és molt senzill si abans ja teniu preparat el material que necessitareu, en aquest cas les fotografies i els textos que les acompanyen.

Poseu en ordre las fotografies i escriviu el textos abans de pujar-les al lloc web.

PRESENTAR EL REPORTATGE

- De què tracta el reportatge.
- Qui som els membres del grup.
- Com es diu el mercat que hem visitat, on està situat, alguna curiositat...

AL MERCAT HI HA DE TOT

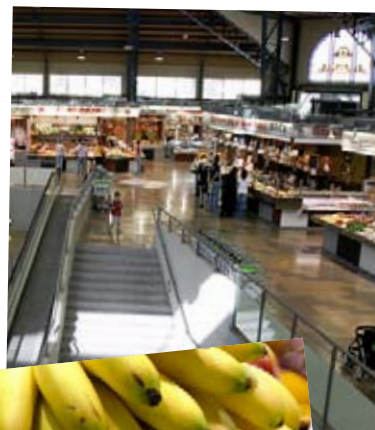
- Presència dels productes necessaris per a la nostra alimentació. Com els trobem, quina sensació fan i quin aspecte tenen. Com valoreu l'oferta (bona, suficient...).

EL PRODUCTE QUE HEM TRIAT

- Descripció de les característiques i propietats nutritives del producte.
- A quina parada es ven, quina varietat en trobem al mercat.
- Què ens explica el/la paradista.
- Quina informació heu recollit dels clients.

CONCLUSIONS

- Què hem après.
- Què podem dir del producte estudiat i de la importància de dur una dieta saludable.
- Avantatges de comprar aquest producte al mercat.
- Consells que donaríem a algú que volgués anar al mercat.



Recordeu que es valorarà de manera molt positiva que sintetitzeu la informació que heu recollit. No cal que sigui un reportatge molt extens, sinó que hi aparegui informació concreta, útil i necessària.



Felicitats per la feina feta!

Un cop acabades les activitats, segur que heu après moltes coses noves sobre els productes del mercat i el tracte personalitzat que ens ofereixen els i les paradistes. Ara és el moment de compartir tota aquesta informació amb la resta de companys.

Per fer-ho, cal que accediu a l'espai de treball de la plana web del projecte **www.menjodemercat.cat**.

Des d'allà tothom podrà conèixer la vostra experiència.

