

Quadern per a alumnes

Ed. Primària 4t, 5è i 6è

Per mantenir
l'equilibri,
menjo
de mercat!



Mercats de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç

MedEmporion
BARCELONA - TORINO - MARSEILLE - GENOVA



med
L'Europe en Méditerranée
Europe in the Mediterranean

índex

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

1. Activitat de reflexió:
"QUÈ SABEU DELS MERCATS?"
2. Activitat de planificació:
"ABANS D'ANAR AL MERCAT"
"UN ESMORZAR O BERENAR ORIGINAL I SALUDABLE!"

○○● VISITA AL MERCAT

3. NORMES QUE CAL TENIR EN COMTE DURANT LA VISITA
4. "MENÚ DE MERCAT"

○○● ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

5. Activitat de síntesi:
"INVITACIÓ A BERENAR O ESMORZAR"



1. QUÈ SABEU DELS MERCATS?

Als mercats, hi podem trobar tot tipus de productes amb preus i qualitats molt diferents. A més, els botiguers i botigueres que ens atendran saben molt dels productes que venen i ens poden aconsellar sobre quin producte comprar, quina quantitat és l'adequada i com el podem cuinar. Només cal que els ho pregunteu!

D'on surten els mercats?

Els mercats tenen molts segles d'història. Ja a l'antiguitat els comerciants es reunien en un lloc determinat per vendre els seus productes. Com que cada cop hi havia més gent que anava a aquestes trobades, els mercats es van acabar establint en edificis especials on els diversos comerciants venien productes específics: carn, verdures, peix, fruites, etc. Actualment, els mercats ofereixen una àmplia varietat de productes alimentaris frescos i de qualitat.



I vosaltres... aneu sovint al mercat?

Hi ha algun mercat prop de casa vostra?

Quina diferència trobeu entre comprar en un mercat i comprar en una botiga?

Quina diferència trobeu entre comprar en un mercat i en un supermercat?

2. ABANS D'ANAR AL MERCAT

Abans d'anar a comprar al mercat cal que seguim una sèrie de passos per a assegurar-nos que ho farem correctament. Cal tenir en compte què hem de comprar, quan hi anirem, com portarem tota la compra fins a casa, etc. Per aquest motiu cal una bona planificació.

Ara veurem si som capaços d'ordenar els passos següents per tal d'assegurar-nos que no ens deixem res i comprem només el que ens cal. Posa els nombres corresponents (l'1 per al primer pas i el 6 per a l'últim) al cercle per ordenar-los:



☐ ANAR AL MERCAT!

☐ CONFECCIONAR LA LLISTA DE LA COMPRA

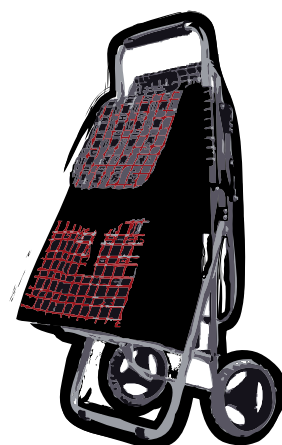
☐ PREPARAR MENÚ SETMANAL

☐ AGAFAR CARRO O CABÀS

☐ DECIDIR EL DIA QUE ANIREM A COMPRAR

☐ MIRAR QUINS PRODUCTES FALTEN A CASA

Objectes importants que no us heu de deixar a casa:



2. UN ESMORZAR O BERENAR ORIGINAL I SALUDABLE!

Com ja sabeu, al mercat hi podem anar a comprar productes molt variats, però abans d'anar-hi cal planificar molt bé la nostra visita: hem de saber quin dia hi anirem, què ens cal comprar, com ho portarem fins a casa, etc. És molt important que fem una llista de la compra adequada a les nostres necessitats per comprar només allò que ens cal.

Per realitzar la visita al mercat us proposem dues situacions de compra ben diferents. Cal formar quatre grups i triar un dels dos supòsits següents:



A la vostra classe voleu celebrar l'últim dia del trimestre amb un bon berenar. Heu fet diversos grups per preparar la celebració i a vosaltres us ha tocat anar a comprar el berenar per a tothom. Així doncs, cal que penseu quins productes necessiteu i en quina quantitat. Mireu de no gastar molts diners, ja que haureu de repartir la despesa entre tots els nois i noies de la classe.

1



Demà marxeu d'excursió amb l'escola i teniu prevista una bona caminada per la muntanya. Un cop acabada l'excursió, haureu de fer un bon esmorzar per tal de recuperar les energies. Vosaltres sou els encarregats de comprar l'esmorzar per a tota la classe. Així doncs, heu de pensar quins productes necessiteu i en quina quantitat. No cal que us preocupeu pels diners, perquè l'esmorzar s'inclourà al preu de la sortida.

2

Quadern per a alumnes

Ed. Primària 4t, 5è i 6è



En què consisteix un bon esmorzar i un bon berenar?

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia: ens ajuda a agafar forces per anar a l'escola, jugar i aprendre.

El berenar ens ajuda a recuperar les energies després de tota l'activitat del dia. Per tant, és molt important que no us el salteu mai.

Què ha de tenir un esmorzar i un berenar com cal?



Pa o cereals



Un làctic



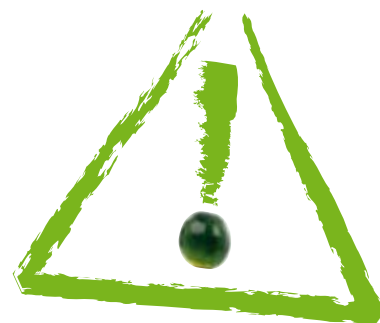
Fruita

A continuació teniu una taula amb grups d'aliments variats perquè pugueu triar i preparar un berenar o un esmorzar ben original:

ALIMENTS		QUANTITAT	FREQÜÈNCIA
PA		2 llesques	diàriament
CEREALS		1 plat	diàriament
FRUITES	Grosses: meló, síndria, pinya, papaia, mango...	1 tall	diàriament
	Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan...	1 peça	
	Petites: pruna, kiwi, mandamines, albercocs...	2 peces	
	Molt petites: cireres, raïm, maduixes...	1 bol	
	Fruita dessecada: panses, orellanes, prunes, dàtils...	1 grapat	
LÀCTICS	Llet	1 tassa grossa o bol	diàriament
	logurt, quallada...	2 unitats o un tros	
	Formatge...	2 unitats o un tros	
EMBOTITS	Pernil salat, pernil cuit, llonganissa, espetec...	A l'entrepà	3 cops per setmana
OLI	Oli d'oliva	1 cullerada	3-5 cops per setmana
FRUITA SECA	Nous, avellanes, ametlles, cacauets...	1 grapat	3 cops per setmana

3. 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:



Al mercat hi ha gent que hi treballa i clients que van carregats. 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.





4. INVITACIÓ A BERENAR O ESMORZAR

El nostre menú:

(nom: berenar tropical, esmorzar de muntanya, berenar dels mil i un batuts...)

En què consisteix?

(breu descripció del tema de l'àpat i del que hi podem trobar)

Llista d'ingredients

1
2
3
4
5
6

Per què és un berenar/esmorzar saludable?

Preu per persona

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.

