

MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

Quadern per
a alumnes



ESO
1r cicle



Ajuntament de
Barcelona

mmb
Mercats de Barcelona

ÍNDEX

QUADERN
PER A ^{ESO}
ALUMNES ^{1r. cicle}

TREBALL INICIAL I DE PLANIFICACIÓ A L'AULA

Activitat de reflexió:

1. SOM EL QUE MENGEM!

Activitat d'informació:

2. EL COS NECESSITA ALIMENTAR-SE

Activitat de planificació:

3. ENS PREPAREM PER FER DE REPORTERS!

4. NORMES QUE CAL TENIR EN COMPTE
DURANT LA VISITA

VISITA AL MERCAT

5. AL MERCAT PER MENJAR COM CAL

ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

6. EL REPORTATGE

MENGEM SA
MENGEM DE
MERCAT

1. Som el que mengem!



T'agrada sentir-te bé i amb energia?

Pots millorar fàcilment el teu 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. Menges 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, llaminadures 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

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

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 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:

- Glúcids
- Lípids (greixos)
- Proteïnes
- Vitamines
- Sals minerals




Amb aquests nutrients es cobreixen quatre funcions bàsiques per a l'organisme:

- **Funció energètica:** per moure's, 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, renovar-se, per reparar-se, per fer front als canvis del cos.
- **Funció reguladora:** perquè el nostre cos funcioni.

Cada nutrient, es troba en un tipus d'aliment:

- **Glúcids:** se'n troben 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:** s'ingereixen a través d'aliments com l'oli, els productes làctics, la xocolata i algunes carns i peixos.
- **Vitamines:** se'n troben en productes vegetals, és a dir, les hortalisses, la fruita i la verdura, a més de la llet i derivats.
- **Minerals:** són presents a la fruita, la verdura, les hortalisses i a la llet i derivats.

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

NUTRIENTS	FUNCIONS	ALIMENTS RICS EN AQUESTS NUTRIENTS	RACIONS DIÀRIES RECOMANADES
Lípids o greixos	Energia	Pa, pasta, arròs, llegums, patates, cereals	
Vitamines	Reserva d'energia	Carn, peix, llegums, ous, làctics	
	Estructural	Fruita, verdura, hortalisses, làctics, llegums, carn, peix	
	Reguladora		
	Reguladora		

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

S'hi podrà trobar una gran varietat de productes diferents (molts tipus de carn, de peix, de verdura, hortalisses, fruita, etcètera), i els comerciants ens poden informar i donar consells sobre els productes que venen.



Per aquest motiu anirem a fer una visita al mercat!!

3. Ens preparem per fer de reporters al mercat

L'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 presència que té al mercat.

Aquest reportatge el podran consultar les famílies, els companys d'escola i les amistats per conèixer el mercat i els seus productes.



Per fer-ho cal planificar la feina i la recollida d'informació. Cal que formis formar un grup per dur a terme la investigació i decidir sobre quin producte es farà el reportatge, per exemple, les pastanagues, els pollastres, els plàtans, etcètera.

A continuació, s'hi pot afegir la informació que teniu sobre el producte triat i allò que vulgueu esbrinar al mercat.

Producte alimentari que investigareu

Propietats alimentàries

(Quins nutrients aporta, quina funció tenen aquests nutrients, quina és la quantitat mínima diària recomanable...).

Preguntes que voldreu fer al venedor

1.

2.

3.

4.

4. Normes que cal tenir en compte durant la visita

Per anar al mercat, recorda 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 fas la visita.

T'has de fixar si hi ha més gent a la parada. Si és així, **cal demanar torn i esperar**.



Pots **fer fotografies de tot allò que pugui ser interessant** i que ajudi a il·lustrar les informacions que vas recollint.

Cal **demanar el permís per fer fotografies a persones i parades**, després d'explicar qui ets i quin és el motiu de la visita.

Quan arribi el teu torn, t'hauràs de **presentar, dir de quin centre véns i explicar quina feina fas**.

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

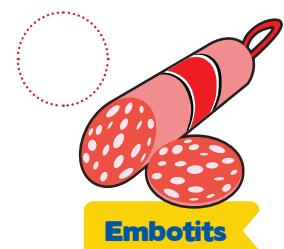
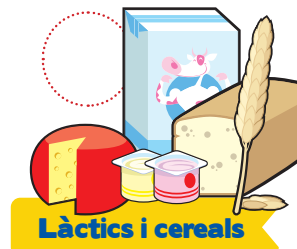
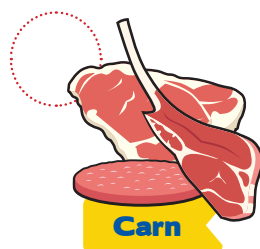
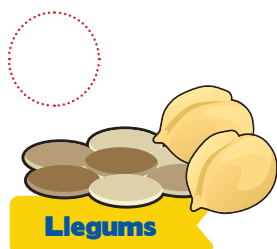
Cal **parlar amb tothom amb respecte**.

5. Al mercat per menjar com cal

PAS 1: Veure la varietat del mercat

Un dels objectius de la investigació és comprovar si al mercat es troben els productes que contenen els nutrients necessaris per a l'organisme.

Quan sigui al mercat pots fer un primer cop d'ull a totes les parades: cal fixar-se si hi ha molta varietat de parades, si cada parada ofereix diversitat de productes, quanta gent hi ha, etcètera. Es tracta d'un primer reconeixement del mercat. Fixa't si al mercat hi ha parades per a tots aquests productes. Anota al costat de cada producte el nombre de parades on es ven. El resultat és equilibrat o hi ha més parades d'uns productes que d'uns altres? Per què et sembla que passa això?



PAS 2: Les parades del producte triat

Una vegada s'han fotografiat algunes de les parades de productes, cal centrar-se en una de les parades on es ven el producte alimentari triat per fer la investigació.

Fixa't en les parades on es troba el producte triat: quin aspecte tenen, quines sensacions et transmeten, quins altres productes venen, etcètera. Anota tota la informació que et sembli interessant. Així podràs triar la parada que més et convingui per al reportatge.



PAS 3: **Obtenir informació**

Quan hagi identificat els aspectes més interessants de la parada, et pots adreçar al comerciant i demanar-li informació sobre el producte que s'ha triat:

- Quanta gent el compra? Qui el compra?
- Quins són els principals beneficis que té per a la salut? Quins consells et donaria, etcètera?

També es pot aprofitar per demanar a algun client de la parada que t'informi d'altres aspectes, com ara:

- Per què compra el producte?
- Com es pot cuinar o preparar?
- Quins consells et donaria si volguessis comprar el producte?



Es pot 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 tinguis tota la informació necessària per poder confeccionar el reportatge.

No oblidis fer fotos o dibuixos que puguin il·lustrar el reportatge.



Anota aquí tota la informació que vagis recollint sobre el producte triat. Les preguntes al venedor, als clients i tot allò que descobreixis.

A large rectangular area with a red dotted border, containing horizontal blue dotted lines for writing notes.



No t'oblidis de donar les gràcies en acabar!

6. El reportatge

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

Confeccionar el reportatge és molt senzill si abans ja s'ha preparat el material necessari, en aquest cas les fotografies i els textos que les acompanyen. Cal posar en ordre les fotografies i escriure els textos que explicaran l'experiència.

Presentar el reportatge

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

Al mercat hi ha de tot

- Presència dels productes necessaris per a l'alimentació.
- Com es troben, quina sensació fan i quin aspecte tenen.
- Com valoren l'oferta (bona, suficient...)

El producte triat

- Descripció de les característiques i propietats nutritives del producte.
- A quina parada es ven, quina varietat en trobem al mercat.
- Què expliquen els paradistes.
- Quina informació heu obtingut dels clients.

Conclusions

- Què has après.
- Què es pot dir del producte estudiat i de la importància de dur una dieta saludable.
- Avantatges de comprar aquest producte al mercat.
- Consells que donaries a algú que volgués anar al mercat.



Cal tenir en compte que als reportatges gràfics es considera important la capacitat de sintetitzar la informació. Per això, no cal que sigui un reportatge molt extens sinó que hi aparegui la 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 ofereixen els paradistes. Ara és el moment de compartir tota aquesta informació amb la resta de companys.

Per fer-ho, podeu explicar-ho a través dels canals de difusió de l'escola o podeu enviar fotografies o un reportatge a l'Oficina Tècnica del Programa Educatiu, que ho publicarà a www.menjodemercat.cat

Així, els companys d'escola, les famílies i els amics podran conèixer aquesta experiència.

