

MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

Guia
d'orientacions
didàctiques



ESO
2n cicle



Ajuntament de
Barcelona

mmb
Mercats de Barcelona

Presentació de la proposta

MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

és una activitat educativa amb la qual els mercats municipals de Barcelona, conviden les escoles a transmetre als infants i joves els valors de comprar sa, fresc i de qualitat mentre descobreixen el mercat i allò que el caracteritza i el diferencia d'altres formes de comerç.

La proposta educativa s'adreça a l'educació infantil, l'educació primària i l'educació secundària obligatòria i organitza els continguts de formal seqüencial i acumulativa, de manera que amb cada activitat es treballen continguts nous i es reforcen els anteriors.

L'activitat té una finalitat doble: d'una banda, facilitar una dinàmica educativa que permeti als alumnes tenir una experiència directa del que és el mercat a través d'una visita a les seves instal·lacions. D'altra banda, animar tots els participants del programa educatiu de mercats a explicar les seves experiències i impressions sobre la visita a través de l'elaboració d'un reportatge que es pot compartir en els mitjans de difusió de l'escola o enviar-lo a l'Oficina Tècnica del Programa Educatiu, perquè es publiqui al web www.menjodemercat.cat. D'aquesta manera, el treball el podran consultar les famílies, els companys d'escola i les amistats per conèixer el mercat i els seus productes.

Aquesta guia té l'objectiu de compartir amb els docents tots els aspectes que s'han considerat en el disseny de la proposta per facilitar-ne l'aplicació a l'aula.

Els continguts i les activitats s'han descrit tenint en compte un grup estàndard. Entenem que cada alumne i cada aula té unes característiques determinades, per la qual cosa caldrà ajustar la proposta a cada context.

D'altra banda, el mercat permet treballar un ampli ventall de continguts. En aquest projecte no tots estan previstos, però us encoratgem a aprofitar-ne les possibilitats i a fer-lo créixer tant com considereu oportú. En aquest sentit, al final d'aquesta guia es fa esment de diverses temàtiques que poden complementar i ampliar el treball a l'aula.

Per participar en l'activitat

Per participar en l'activitat podem trobar tota la informació al web:
www.menjodemercat.cat

o contactar amb la nostra oficina tècnica a:
programaeducatiu@menjodemercat.cat

Aquesta visita és autoguiada, però cal fer la inscripció per veure la disponibilitat del mercat escollit.

CURS

ACTIVITAT

CONTINGUT

P4 i P5
Educació infantil

EL MISTERIÓS SECRET DELS
MERCATS DE BARCELONA

Els principals grups alimentaris i el mercat com a espai de relació social i convivència.



1r 2n 3r
Primària

INVESTIGUEM LA LLISTA
DE LA COMPRA

Els trets diferencials dels productes de mercat: productes frescos, variats i de qualitat.



4t 5è 6è
Primària

MENÚ DE MERCAT

El mercat com a opció de consum: productes frescos, variats i de qualitat vinculats amb el concepte de comerç de proximitat.



1r CICLE
ESO

AL MERCAT
PER MENJAR
COM CAL

Comerç de proximitat i relació entre els productes del mercat (frescos, variats i de qualitat) i la dieta saludable.



2n CICLE
ESO

UNA COMPRA
AMB MOLT VALOR

El mercat com a opció de consum que aporta un seguit de valors afegits a la compra:



- Productes variats, frescos i de temporada.
- Dieta saludable i cultura alimentària.
- Consum sostenible i ecològic i activació econòmica del territori.
- Comerç de proximitat, tracte personalitzat i activació social del territori.

Una compra amb molt valor

L'activitat del programa de mercats per al segon cicle d'ESO té com a finalitat incloure i ampliar tots els continguts que s'han anat treballant en etapes anteriors. Per aquest motiu, les activitats estan plantejades per treballar els principals valors que es troben al mercat com a opció de consum.

Per assolir aquesta finalitat es planteja, doncs, una visita al mercat, en què es recollirà una informació que posteriorment s'haurà de compartir amb la resta de companys mitjançant un reportatge que es podrà penjar en un espai de comunicació.

Objectius:

- **Identificar els valors que ens aporta el mercat** com a opció de consum sostenible, respectuós amb el medi, d'activació econòmica i social del territori i afavoridor de la dieta saludable.
- Comprovar la presència d'aquests valors en el context del mercat a través de diversos indicadors.
- **Sintetitzar la informació recollida en un reportatge** que transmeti els beneficis i els avantatges del mercat com a opció de consum.

Contribució de l'activitat a les competències bàsiques

A través de les activitats següents es poden treballar aspectes diferents que ajudaran a desenvolupar diverses competències bàsiques:

A la proposta hi ha activitats de conversa, debat i reflexió conjunta que ajudaran a treballar aspectes relacionats amb la **competència comunicativa lingüística i cultural**.

Amb la tasca de recollir informació durant la visita al mercat i el tractament posterior per confeccionar el treball final, es desenvoluparan aspectes relacionats amb la **competència del tractament de la informació, la competència audiovisual i artística i la competència d'autonomia i iniciativa personal**.

D'altra banda, descobrint el mercat més proper i participant en la seva activitat es poden potenciar els aspectes relatius a la **competència cultural, la competència d'interacció amb el món físic i la competència social i ciutadana**.

En el moment de publicar i compartir les creacions que es proposen al treball final podem ajudar a treballar la **competència digital**.

Finalment, la reflexió sobre els progressos i els coneixements que s'adquireixen relaciona la proposta amb la **competència d'aprendre i l'autonomia i iniciativa personal**.

Estructura de l'activitat

La proposta consta de diverses activitats dividides en tres moments diferents: abans de la visita, durant la visita i després de la visita.

Seqüència de les activitats

Treball inicial i planificació a l'aula

Activitat de reflexió:

**1. Què sabem
dels mercats?***

Activitat d'informació:

2. Quatre testimonis

Activitat de planificació:

3. Recerca i planificació

**4. Normes que cal tenir
en compte durant la visita**

Visita al mercat

**5. Una compra
amb molt valor**

Activitat de síntesi i comunicació

6. El reportatge



* Activitat complementària

Atesa la gran varietat de continguts i possibilitats que es poden treballar amb els mercats com a punt de partida, s'ha optat per delimitar la proposta.

D'altra banda, tenint en compte que el temps dedicat al projecte pot ser diferent en cada cas, s'han identificat dos tipus d'activitats:

- **Activitats bàsiques** de la proposta marcades en **BLAU**
- **Activitats d'aprofundiment**, ampliació o suport destacades en color **VERMELL**

Treball inicial i de planificació a l'aula

1. QUÈ SABEM DELS MERCATS?

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

La finalitat de la primera activitat és introduir el tema que es tractarà al llarg de la proposta. Es farà mitjançant un vídeo en què es presenten els quatre testimonis relacionats amb els diversos valors que es treballaran al llarg de les activitats.

La seqüència de l'activitat és la següent:

- **Presentació de l'activitat i visualització del vídeo.** En aquesta guia s'adjunta un document amb les informacions que apareixen en aquest vídeo.
- Realització individual per part dels alumnes del **qüestionari sobre coneixements dels mercats.**
- **Posada en comú de les respostes del qüestionari i breu debat** o conversa sobre els mercats i els beneficis i avantatges que presenten.

Altres consideracions:

En el cas que s'hagi tractat aquest tema amb anterioritat, se'n poden recordar els continguts principals, que caldrà refrescar per dur a terme la resta d'activitats.

És important que els docents estiguin atents a les contribucions dels alumnes i que a partir de la conversa o debat es puguin fer una idea dels seus coneixements previs.

Lloc: a l'aula

Temps: 10-15 min

Materials: fitxa "Què saps dels mercats?" del quadern de l'alumne.

Altres: aquesta activitat es pot dur a terme en funció del criteri del docent i dels coneixements previs del grup. Es pot relacionar amb altres temes que s'estiguin treballant.

*
Activitat
complementària

QUADERN PER A TOTS ELS ALUMNES

MENJEM SA
MENJEM DE
MERCAT

1. Què sabem dels mercats?

Anar a comprar implica la necessitat de prendre una sèrie de decisions, com s'ha pogut comprovar a partir dels testimonis del cursetratge "Una compra amb molt valor".

Els quatre casos, tot i que són molt diferents, tenen alguna cosa en comú: **ELS MERCATS**. Al llarg d'aquests dies ens ens endinsarem en aquesta forma de comerç tan propera i arrelada a la nostra cultura.

BARÒMETRE: grau de coneixement dels mercats...

Què saps dels mercats? Per esbrinar-ho, contesta aquestes quatre preguntes:

1. Quantes vegades has anat a un mercat a comprar?
 - a) Mai
 - b) D'1 a 3 vegades
 - c) Més de 3 vegades
2. Quants mercats coneixes, encara que només sigui pel nom?
 - a) Cap
 - b) D'1 a 3
 - c) Més de 3
3. Vas a comprar sol(a) al mercat?
 - a) No, em fa molta vergonya
 - b) Només hi vaig si m'hi acompanyen els amics
 - c) Sí, no hi tinc cap problema
4. Quantes parades del mercat ets capaç de recordar?
 - a) Entre cap i 2
 - b) Entre 3 i 6
 - c) Totes les que hi ha!

Solucions:

1. a) No conec cap parada de mercat
b) Entre cap i 2 parades
c) Entre 3 i 6 parades

2. a) No conec cap parada de mercat
b) Entre cap i 2 parades
c) Entre 3 i 6 parades

3. a) No conec cap parada de mercat
b) Entre cap i 2 parades
c) Entre 3 i 6 parades

4. a) No conec cap parada de mercat
b) Entre cap i 2 parades
c) Entre 3 i 6 parades

Treball inicial i de planificació a l'aula

2. QUATRE TESTIMONIS

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

La segona activitat està plantejada per treballar en profunditat els quatre valors que caracteritzen el mercat com a opció de consum. Es resoldrà un petit exercici, per al qual es disposa de l'ajuda d'un dossier amb tota la informació ampliada.

La seqüència de l'activitat és la següent:

- 1. Exercici de relació entre els testimonis que apareixen al vídeo i els quatre valors que es treballen en la proposta.** Si no s'ha fet la primera activitat caldrà disposar d'un temps per visualitzar els quatre vídeos de presentació dels personatges.
- 2. Posada en comú i conversa o debat sobre els valors que es poden trobar al mercat.**

Altres consideracions

Durant la conversa o el debat es pot utilitzar el "Dossier d'informacions" per aprofundir en cada un dels valors.

Lloc: a l'aula

Temps: 45-50 min

Materials: fitxa "Una compra amb molt valor" i "Dossier d'informacions" del quadern de l'alumne.

Altres: amb aquesta activitat es treballaran els diversos valors del mercat perquè els alumnes puguin triar després quin valor investigaran més a fons.

2. Quatre testimonis

Es mercats municipals tenen una llarga història i actualment aporten un rang de valors afegits en comparació amb altres formes de comerç. El teu objectiu és descobrir aquests valors. Identificar-los en el si dels mercats i reflexionar sobre la importància que tenen.

El punt de partida serà un dels quatre testimonis que hem conegut: cadascun d'ells relaciona l'opció de compra als mercats amb un d'aquests valors.

Associa els valors de la compra al mercat amb el personatge que els presenta.

Jordi **Susanna** **Ferran** **Marta**

DIVERSITAT DE PRODUCTES FRESCOS, DE TEMPORADA I DE QUALITAT

DIETA RICA, SALUDABLE I EQUILIBRADA, I CULTURA ALIMENTÀRIA

CONSUM SOSTENIBLE I ECOLÒGIC

COMERÇ DE PROXIMITAT I TRACTE PERSONALITZAT

Activem a fer una visita al mercat per obtenir informació sobre un d'aquests quatre valors. Per grup, analitzarem el que veiem i amb les impressions que obtinguem farem un reportatge que es podrà penjar a la xarxa.

Hi ha més informació sobre cada un d'aquests aspectes dels mercats al "Dossier d'informacions".

Treball inicial i de planificació a l'aula

3. RECERCA I PLANIFICACIÓ

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Abans d'anar al mercat, es durà a terme una activitat per planificar la visita i la recollida de les informacions necessàries per confeccionar el reportatge final.

Els passos que es proposen en la fitxa són els següents:

1. **Formar un grup i triar un testimoni** per centrar la investigació en un valor.
2. **Pensar en el mercat** i relacionar-lo amb les informacions relatives al valor triat, per fer-se una primera idea dels elements que cal cercar i observar durant la visita.
3. **Recerca més exhaustiva sobre el valor triat per cada grup**, centrant-se en les informacions que necessiten els alumnes per elaborar el reportatge sobre el valor triat.

Altres consideracions:

Cal informar els alumnes que poden 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 en la fitxa de l'alumne. És important que en acabar es disposi de tota la informació necessària per confeccionar el reportatge.

Lloc: a l'aula

Temps: 25-30 min

Materials: fitxa "Recerca i planificació" del quadern de l'alumne.

Altres: abans d'anar al mercat cal planificar molt bé quina informació es recollirà i de quina manera es farà.



Treball inicial i de planificació a l'aula

4. NORMES QUE CAL TENIR EN COMPTE DURANT LA VISITA

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Preparació de la visita

Abans de fer la visita és important tenir en compte les informacions següents.

- Abans d'anar al mercat cal **concertar un dia de visita** amb l'Oficina del Programa Educatiu a través del web www.menjodemercat.cat i omplir el formulari de petició.
- És important **preparar els vostres alumnes per a la visita**: cal explicar molt clarament què és es farà, quin mercat es visitarà, quin dia es durà a terme la visita, etcètera.
- **Normes que cal tenir en compte durant la visita**. Al mercat hi ha molta gent que hi treballa i clients que poden anar carregats. És important repassar a classe les **normes i els consells que cal tenir en compte per anar al mercat** que es troben al quadern de l'alumne.
- **Implicar les famílies d'alguna manera en la visita**. Per fer-ho, es pot demanar als alumnes que parlin a casa del que han de fer al mercat, que demanin consell per moure-s'hi o informacions sobre els diversos productes. La idea és **crear expectatives i buscar la complicitat de pares i mares amb vista a la visita**.

Lloc: a l'aula

Materials: fitxa "Normes que cal tenir en compte durant la visita del quadern de l'alumne".



Visita al mercat

BENVINGUDA

En arribar al lloc de la visita, **una persona representant del mercat ens donarà la benvinguda** i ens aportarà algunes informacions concretes sobre l'espai que ens dispoem a visitar. En acabat, **ens convidarà a descobrir les diverses parades**.

Seguidament, és recomanable que es faci un **repàs de les normes i els consells que es troben al quadern de l'alumne** i que ens ajudarà a fer la visita sense destorbar els treballadors ni els clients.

Al final d'aquesta guia trobareu una proposta d'identificadors que, si els voleu fer servir, podeu imprimir en paper etiqueta, per exemple, perquè tant els venedors com els clients us puguin reconèixer com a escolars que esteu fent una visita al mercat.

Finalment, tot i que el mercat és un recinte segur, abans de començar la visita és recomanable **pactar un lloc de trobada** per si algun alumne se separa del seu grup.

La visita al mercat és el moment de recollir totes les informacions que s'han planificat en l'activitat anterior. Seria bo recordar els aspectes importants que cal investigar (el marc general del mercat i informacions relatives al valor que representa el testimoni que hagi triat cada grup) i tornar a repassar la planificació.

5. UNA COMPRA AMB MOLT VALOR



Lloc: al mercat

Temps: 35-45 min

Materials: opcionalment es pot utilitzar alguna fitxa de recollida d'informació i la planificació que s'hagi fet en l'activitat anterior, a més de càmera de fotos o similar.

Altres: durant la visita és molt important fer fotografies que puguin il·lustrar el treball final.

Els alumnes disposen d'una fitxa que explica la metodologia que es proposa per fer la recollida d'informació.

Activitat de síntesi i comunicació

6. EL REPORTATGE

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Un cop recollida la informació, cal confeccionar el reportatge que servirà per tancar l'activitat.

Es pot transmetre als alumnes que es valorarà de manera molt positiva la síntesi de la informació.

Al quadern, els alumnes tenen una fitxa on es presenta l'objectiu del reportatge i una proposta d'estructura per al document final.

Els apartats proposats són:

1. Presentar el reportatge
2. Presentar el valor investigat
3. El mercat, una compra amb molt valor
4. Conclusions



6. EL REPORTATGE

1. Presentar el reportatge

Cal fer una **petita introducció** per explicar de què tracta el reportatge, quins són els membres del grup que l'ha elaborat i quin mercat han visitat (nom, localització, alguna curiositat, etcètera).

2. Presentar el valor investigat

S'ha de donar una **explicació breu del valor** que ha treballat el grup i dels motius que l'han dut a investigar-lo.

3. El mercat, una compra amb molt valor

Es tracta de **justificar la presència d'aquest valor al mercat** (quins indicis s'han trobat al mercat sobre la seva presència, quina informació n'han donat els comerciants, quina opinió en tenen els clients, etcètera).

4. Conclusions

Finalment, es proposa **explicar què s'ha après**, què es pot dir del producte estudiat i de la importància de dur una dieta saludable, quins són els avantatges de comprar al mercat i quins consells donarien els alumnes a algú que volgués anar al mercat.

Us animem a publicar aquest reportatge al web de l'escola o als espais de comunicació propis.

També es pot contactar amb l'Oficina Tècnica del Programa Educatiu perquè es publiqui al web del programa www.menjodemercat.cat

D'aquesta manera els alumnes poden fer pública la seva investigació i reflexió, que es deixa a l'abast de tothom que hi pugui estar interessat.

Finalment, i per tancar la proposta, es farà una xerrada amb tots els alumnes perquè expressin les seves valoracions sobre la visita, les activitats i els nous coneixements que han adquirit. Cal tenir en compte la xerrada servirà per introduir el tema (en la primera activitat) i contrastar els progressos que s'han dut a terme amb els alumnes. Això, juntament amb els reportatges que cada grup ha confeccionat, permetrà avaluar els resultats finals.

Altres consideracions:

En el moment d'elaborar el reportatge, es poden presentar i donar a conèixer als alumnes diferents eines, programes o recursos per fer-ho de la manera més còmoda, original i creativa. Algunes recomanacions per poder fer un bon reportatge podrien ser: PowerPoint, Prezzi, Mashups, Windows MovieMaker, Blogspot, WordPress, etcètera.

**Altres continguts que es poden treballar
a partir d'aquesta proposta**

Altres aspectes que es poden treballar a partir d'aquest programa són:

Economia sostenible i comerç just

Sovint la producció dels articles de consum planteja una sèrie de conseqüències ecològiques, però també socials. L'economia sostenible i el comerç just treballen perquè totes les parts que intervenen en el procés rebin un tracte just i miren d'estalviar intermediaris, que encareixen el producte a causa de l'especulació.

Cuines del món

La gastronomia és un punt de partida excel·lent per conèixer altres cultures. El mercat és ple de productes que ens són familiars, però també es poden trobar productes d'altres regions del món que ens poden acostar als seus costums i tradicions.

La importància de fer esport

També es pot incidir en la importància de fer esport amb regularitat. Una vida saludable passa per una dieta equilibrada i la pràctica esportiva.



Annex: testimonis activitat prèvia



Jordi

Jordi, 19 anys, estudiant de restauració

“Hola! Em dic Jordi i tinc 19 anys. Estudio el cicle formatiu de grau superior de restauració. Sempre m’ha agradat potinejar a la cuina de casa i passejar-me pel mercat del barri mirant els productes frescos. He passat molts anys anant-hi amb els pares, però ara ja hi vinc sol, i amb molts comerciants ens coneixem pel nom. Això em dóna confiança per fer-los preguntes i escollir el que més em convé per a les pràctiques. La qualitat i frescor dels productes que trobo als mercats no té comparació amb la dels que trobaria en altres punts de venda.

Ah, i si voleu dinar a gust i quedar bé, passeu pel mercat i prepareu unes tallarines amb sípia i, per postres, un assortiment de fruites fresques de temporada.”



Susanna

Susanna, celíaca, 20 anys

Rossejat de fideus per a celíacs

“Hola! Em presentaré: sóc la Susanna i sóc celíaca. No us espanteu, que no s’encomana. Ara, als 20 anys, ja hi estic acostumada. Els celíacs no tolerem una proteïna que es troba en molts cereals, el gluten, i per això hem de portar una dieta que no en contingui. Per exemple, no podem menjar ni entrepans, ni pasta, ni pizzes! Això fa que de vegades ens avorrim del que mengem. Però a casa hem trobat la solució: comprar al mercat, on se’ns acudeixen moltes idees per seguir una dieta rica, saludable i equilibrada. Aquests són els aliments que podem menjar sense patir:

- Llet i derivats làctics
- Carn, peix i marisc frescos
- Ous
- Fruites
- Verdures, hortalisses i llegums
- Arròs, blat de moro i tapioca (farina i midó).
- Sucre i mel
- Oli i margarina
- Sal, vinagre, pebre, llevats sense gluten i colorants
- Cafè i te naturals i herbes aromàtiques

Ah!!! També hi ha farina sense gluten; així, doncs, ens podem donar algun capritx! Us diré quin és el meu plat preferit: **el rossejat de fideus**. I, per obrir boca, una bona amanida variada!”



Ferran

Ferran, 21 anys, comerciant i fill de comerciant

Espinacs a la catalana

“Hola, nois i noies! Sóc en Ferran i treballo des de fa un any en una parada del mercat que tenen els pares des de sempre. Ja de petit m’agradava ajudar-hi els dissabtes, i us puc assegurar que en aquests darrers anys les coses al mercat han canviat molt. És evident que a tots ens interessa cada vegada més tenir una alimentació saludable i sostenible, i aquí nos ens quedem enrere!

Els nostres productes són de temporada, cultivats sense plaguicides ni fertilitzants artificials, a la nostra terra, i això dona feina a la nostra gent en un comerç tan globalitzat. A més, en ser productes pròxims, s’estalvia energia i temps en el transport. Tampoc no utilitzem cap tipus d’embolcall; així minimitzem les deixalles i contribuïm a reduir la contaminació. Ah! A veure si us veiem més per aquí, que, de joves com vosaltres, n’hi passen cada vegada més!

Per recomanar-vos un plat típic de la dieta mediterrània que m’agrada molt i és fàcil de preparar, he triat els espinacs a la catalana.” Es pot combinar amb tall a la planxa i amb fruita del temps per postres.”



Marta

Marta, 18 anys, estudiant de batxillerat

Arròs amb xampinyons

“Els pares han marxat deu dies a Nova York. Era la seva il·lusió... i la meua que em deixessin uns dies en “llibertat”! El problema és que han deixat la nevera gairebé buida i m’han organitzat una mena de gimcana pel mercat si és que vull menjar. Ells sempre tan originals!

Com que coneixen la gent del mercat (i, és clar, també tenen molta barra!) han deixat uns diners al meu nom en algunes parades. Aquí tinc la llista de les parades i del que em recomanen comprar. També escriuen al final un “DEIXA’T ACONSELLAR”. Bé, m’hauré d’organitzar aquestes vacances per trobar temps i passar pel mercat dues o tres vegades. Hi aniré acompanyada d’alguns amics, a veure si ens divertim.

I la recepta que m’aconsellen i diuen que és molt fàcil de preparar és arròs amb xampinyons, un bon plat únic si es combina amb una amanida i fruita del temps.

Identificadors per a la visita

Per anar a fer la visita al mercat es poden fer servir aquests identificadors, que informaran els comerciants i els clients que els alumnes estan participant en l'activitat educativa.



MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

és una iniciativa que l'Institut Municipal de Mercats de Barcelona posa a disposició dels centres educatius.

Proposta educativa i desenvolupament de continguts

Marinva Joc i Educació

Disseny gràfic i maquetació

ElevenAdwords

Amb la col·laboració de

Institut Municipal d'Educació de Barcelona, l'Àrea de Comerç de la Diputació de Barcelona, l'Agència de Salut Pública de Barcelona i els mercats de la ciutat i la província.

.....
**MENGEM SA
MENGEM DE
MERCAT**
.....