

# MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

Guia  
d'orientacions  
didàctiques



EDUCACIÓ  
PRIMÀRIA  
4t, 5è i 6è



Ajuntament de  
Barcelona

**mmblo**  
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 forma 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](http://www.menjodemercat.cat). D'aquesta manera, el vostre treball el podran consultar les vostres famílies, els vostres companys d'escola i les vostres 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 s'han previst tots, però us encoratgem a aprofitar-ne les possibilitats i a fer-lo créixer tant com cregueu necessari. 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 es pot trobar tota la informació al web:  
[www.menjodemercat.cat](http://www.menjodemercat.cat)

o contactar amb la nostra oficina tècnica a:  
[programaeducatiu@menjodemercat.cat](mailto: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.



### Investiguem la llista de la compra

Aquesta proposta d'activitats presenta una finalitat doble:

- **Transmetre als alumnes les característiques principals que defineixen els productes** que es troben als mercats, és a dir, productes variats, frescos i de qualitat.
- **Aprofundir en el concepte de comerç de proximitat** com a model de consum dels mercats (atenció directa al client, orientació i assessorament respecte a la compra, informacions directes sobre els productes, tracte personalitzat...).

Per fer-ho, es proposaran als alumnes dos casos diferents que els portaran a triar els productes que han de comprar al mercat.

### Objectius:

- **Reconèixer el valor del mercat com un establiment especialitzat** en productes alimentaris frescos, variats i de qualitat.
- **Descobrir el comerç de proximitat**, tot reconeixent l'atenció personalitzada, l'orientació i la informació als consumidors com les seves característiques principals.
- **Entendre la necessitat d'una planificació prèvia** abans d'anar a comprar al mercat.
- Relacionar els productes del mercat amb la **dieta sana, rica i equilibrada**.

## Contribució de l'activitat a les competències bàsiques

A través de les activitats següents es podran 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 d'obtenir informació durant la visita al mercat i el seu tractament posterior per confeccionar el treball final es desenvoluparan aspectes relacionats amb la **competència artística, matemàtica, la competència del tractament de la informació i 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 penjar i compartir les creacions que es proposen al treball final s'ajuda a treballar la **competència digital**.

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



## Estructura de l'activitat

L'activitat presenta tres moments diferents: abans, durant i després de la visita, ordenats de la manera següent:

### Seqüència de les activitats

#### Treball inicial i planificació a l'aula

Activitat de reflexió:

1. Què saps dels mercats? \*

Activitat de planificació:

2. Abans d'anar al mercat \*

3. Un esmorzar o berenar  
original i saludable

4. Normes que cal en compte  
durant la visita

#### Visita al mercat

5. Menú de mercat

#### Activitat de síntesi i comunicació

6. Invitació a  
berenar o esmorzar



\* Activitat complementària

Les possibilitats didàctiques i els continguts relacionats amb el mercat són molt amplis i de molta riquesa, però per delimitar la proposta s'ha optat per cinc dinàmiques concretes. D'altra banda, tenint en compte que el temps de dedicació 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 **TARONJA**

Tot seguit es detalla el contingut i la metodologia de cadascuna d'elles.

## Treball inicial i de planificació a l'aula

### 1. QUÈ SAPS DELS MERCATS?

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Aquesta primera activitat es planteja com una **introducció al tema dels mercats en la qual es reflexionarà sobre les seves característiques principals.**

La proposta consisteix en una primera presentació a càrrec dels docents de l'activitat de mercats, seguida d'un breu debat sobre el tema. Al quadern hi ha unes preguntes senzilles que poden ajudar a començar el debat. Aquestes preguntes les poden fer servir els docents per dinamitzar o les poden comentar els alumnes en petits grups abans de començar.

#### Altres consideracions:

Durant aquesta activitat convé activar els coneixements previs que tenen els alumnes sobre el tema del mercat, que ens permetran saber quins són els aspectes en què hem de fer èmfasi al llarg de les activitats i també comparar posteriorment els coneixements que tenen abans i després de dur a terme les activitats.

**Lloc:** a l'aula

**Temps:** 10-15 min

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

**Altres:** aquesta activitat es pot allargar o escurçar segons el criteri dels docents i les característiques de la classe.

\*  
Activitat  
complementària



## Treball inicial i de planificació a l'aula

### 2. ABANS D'ANAR AL MERCAT

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Aquesta segona activitat està plantejada per transmetre als alumnes la necessitat de planificar qualsevol visita al mercat.

Tradicionalment, comprar al mercat demana un seguit de **consideracions prèvies** que cal tenir en compte i que en fan una pràctica excel·lent de consum responsable. Vegem-ne algunes:

1. Que sigui obert unes hores i uns dies determinats ens obliga a **planificar la compra**, és a dir, **quan s'hi anirà i què s'hi comprarà**.
2. Per la disposició de les parades o per tenir en compte quins dies s'hi troba un producte determinat, **s'acostuma a anar al mercat amb la llista de productes** que interessa adquirir. La llista sempre és una bona aliada a l'hora de consumir, mesurar la despesa i preveure el que es necessita.
3. L'estructura de l'espai, la quantitat de gent que hi ha i la necessitat d'aprofitar per comprar tot allò que hi ha a la llista ens obliga a **dur un cabàs o un carret** on col·locar els productes que es van comprant.

Tot plegat fa que anar al mercat del barri sigui una activitat familiar que afavoreix uns hàbits de consum molt recomanables, a més de promoure l'activitat física, ja que per la seva proximitat facilita que s'hi pugui anar a peu. La seqüència de l'activitat és la següent:

- Petit **exercici de seqüenciació** dels passos que cal fer abans d'anar al mercat. Aquesta activitat es pot dur a terme de diverses maneres, segons convingui als docents: de manera individual, en petits grups o bé conjuntament amb tota la classe.
- **Posada en comú de l'activitat i explicació de la lògica d'aquest ordre:** per què és important mirar què es necessita abans de fer la llista, els motius per decidir el dia que es va a comprar, etcètera.
- **Explicació dels elements que cal agafar abans d'anar a comprar:** cabàs, llista de la compra, etcètera.

Lloc: a l'aula

Temps: 15-20 min

**Materials:** fitxa "Abans d'anar al mercat" del quadern de l'alumne.

**Altres:** en aquesta activitat cal remarcar la importància de fer una bona planificació. L'activitat es pot estructurar com més convingui als docents, però sempre és recomanable per introduir el tema de la planificació.



Treball inicial i de planificació a l'aula

3. UN ESMORZAR O BERENAR ORIGINAL I SALUDABLE!

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Aquesta activitat té com a finalitat mostrar la importància de planificar una visita al mercat i establir els passos que cal seguir. S'hi presenten els dos casos que ha de triar cada grup d'alumnes i que determinaran la visita al mercat. Per a l'activitat, es proposa la dinàmica següent:

1. Explicació dels casos que determinaran la confecció del menú i la recollida d'informació durant la visita.
2. Formació dels grups en els quals es dividirà la classe per dur a terme l'activitat. Recomanem que es facin quatre grups diferents, dos per a cada cas. D'aquesta manera, en posar en comú els menús, s'obté molta més diversitat de possibilitats i punts de vista.
3. Un cop fets els grups, cal revisar el material de què disposaran els alumnes per dur a terme la tasca encomanada:
  - Informació sobre esmorzars i berenars saludables.
  - Graella per anotar els productes que necessiten per confeccionar la seva proposta, a més de la quantitat i el preu.
4. Finalment, els grups faran una primera proposta orientativa de menú i un càlcul de les quantitats necessàries per a tota la classe. Durant la visita tindran l'oportunitat de compartir les previsions amb els paradistes, que els orientaran respecte a les quantitats i potser els suggeriran altres articles de característiques similars, però amb aspectes concrets que s'ajustin més al cas

Cal explicar als alumnes que han de mirar de fer propostes originals i crear un berenar o esmorzar que sigui alhora saludable i divertit.

Lloc: a l'aula

Temps: 35-45 min

Materials: fitxa "Un esmorzar o berenar original i saludable" i graelles "El menú de mercat"

Altres: en aquesta activitat cal dividir la classe en grups, decidir si faran un berenar o un esmorzar i començar a omplir la graella de productes, el preu dels quals s'hauran d'investigar durant la visita.



És important vincular els continguts d'aquesta activitat amb temes relacionats amb els bons hàbits de consum. Cal traslladar la idea que una planificació correcta i reflexiva permetrà comprar només allò que es necessita, controlar el pressupost que s'hi destini i fer canvis assenyats si no es troba el producte que és a la llista.



## 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](http://www.menjodemercat.cat) i omplir el formulari de petició.

- És important **preparar els vostres alumnes per a la visita**: cal explicar molt clarament què es farà, quin mercat es visitarà, quin dia es durà a terme la visita, etcètera.

- **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**.

- **Portar la càmera fotogràfica** per poder fer fotos de tot allò que pugui il·lustrar posteriorment el treball final. Si el centre disposa d'un protocol per demanar aquest tipus de material seria interessant que els alumnes poguessin participar en aquest procés. També es pot demanar als nens i nenes que duguin les seves càmeres de casa.

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 disposem a visitar. En acabat, **ens convidarà a descobrir les diverses parades**.

Seguidament, es recomana fer un **repàs de les normes i els consells durant la visita que es troba al quadern de l'alumne** i que permetrà fer la visita sense destorbar els treballadors ni els clients.

Un cop feta aquesta benvinguda, cal **distribuir la classe** per fer la visita en grups de treball. D'aquesta manera cada grup cercarà la informació que necessita.

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.

Tot i que el mercat és un recinte segur, abans de començar la visita és recomanable **pactar un lloc de trobada** per si de cas algun alumne se separa del seu grup. Així mateix, si es considera necessari, es pot fer una visita ràpida al mercat que permeti als nens i nenes descobrir el recinte i orientar-s'hi.



## Visita al mercat

### 5. MENÚ DE MERCAT

Durant la visita cal que els alumnes:

1. Planifiquin les parades que volen visitar.
2. Busquin les parades on s'ofereixen els productes seleccionats prèviament per complir amb els requisits del seu cas. Un cop trobada la parada, han de mirar la quantitat de producte que necessiten i quin preu té. Han de repetir el procés fins que tinguin tota la informació sobre tots els productes que necessiten. A les diverses parades podran intercanviar opinions i rebre orientacions dels venedors.
3. Recullin algunes imatges del seu procés de selecció (foto del grup en alguna de les parades, imatges d'alguns dels productes seleccionats, fotos dels indicadors de preus...).

És recomanable que els alumnes disposin de la graella que van començar a preparar durant la planificació de l'activitat. D'aquesta manera, poden anar a buscar directament els productes que els interessin i anotar la quantitat que en compren i el preu de cada compra.

Cal tenir en compte que, si bé el tracte amb els venedors es considera fonamental per descobrir el concepte comerç de proximitat, és possible que les circumstàncies de la parada no ho permetin. Per això, és recomanable preparar els infants perquè entenguin aquestes situacions i que vagin a una altra parada on els puguin dedicar més temps.

Lloc: al mercat

Temps: 35-45 min

**Materials:** planificació prèvia a l'aula, càmera de fotos i allò que calgui per anotar o enregistrar la informació recollida (fulls, llapis, enregistradora de veu, etcètera). Xapes identificatives.



## Activitat de síntesi i comunicació

### 6. INVITACIÓ A BERENAR I ESMORZAR

(Recurs didàctic al quadern de l'alumne)

Finalment cal que **els alumnes acabin d'omplir les graelles** que tenen al quadern de l'alumne, en què han d'especificar els productes que han escollit segons el cas, el preu que costa el producte, quina quantitat pensen que cal comprar i el preu final de tot l'esmorzar o berenar. També cal que justifiquin l'elecció dels productes i si responen a les característiques d'una dieta sana i equilibrada.

Seguidament, **els docents demanaran a cada grup que prepari una invitació** per a l'esmorzar o berenar en la qual han d'aparèixer diverses informacions:

- Nom del berenar o esmorzar.
- Petita explicació dels "plats" que aportaran (suc, entrepans, batuts, etcètera)..
- Ingredients que s'han fet servir.
- Justificació de les propietats saludables de la proposta.
- Preu per persona (que cal calcular segons la graella que van omplir al mercat).

La presentació d'aquesta activitat pot ser un moment ric de treball de grup, en què els alumnes comparteixin els casos i les valoracions respecte a l'experiència. D'altra banda, **es pot engrescar el grup a votar la proposta que li sembli més atractiva, més apetitosa i més divertida**, i fins i tot se'n pot seleccionar una per berenar o esmorzar plegats un dia.

**Lloc:** a l'aula

**Temps:** 40-45 min

**Materials:** informació recollida durant la visita, fotos, etcètera.

**Altres:** informació recollida durant la visita al mercat. Fitxa "Invitació a berenar o esmorzar".

El resultat del treball final es pot enviar l'Oficina Tècnica del Programa Educatiu, [www.menjodemercat.cat](http://www.menjodemercat.cat) perquè es publiqui. També es pot difondre a través dels mitjans de l'escola per compartir-lo amb altres companys, famílies i amics.

QUADERN PRIMÀRIA  
PER A 4t, 5è i 6è  
ALUMNE

MENJEM SA  
MENJEM DE  
MERCAT

6. Invitació a berenar o esmorzar

El nostre menú  
(Nom: berenar tropical, esmorzar de muntanya, berenar dels mii i un batut...)

En què consisteix?  
(Breu descripció del tema de l'àpat i del que hi podem trobar)

Llista d'ingredients

Per què és un berenar o esmorzar saludable?

Preu per persona € / per persona



## Activitat de síntesi i comunicació

### Altres consideracions

Per dur a terme la justificació d'una dieta sana i equilibrada es pot consultar la informació que s'inclou al quadern de l'alumne, a l'activitat de planificació "Visita el mercat".

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.

Recordar la conversa del primer dia permetrà contrastar els progressos que s'han dut a terme. Aquesta pot ser una informació important tant per als docents com per als alumnes, que així seran conscients dels coneixements adquirits.



Animeu-vos i compartiu els treballs als mitjans de difusió de l'escola o envieu-los a l'Oficina Tècnica del Programa Educatiu perquè es publiquin al web [www.menjodemercat.cat](http://www.menjodemercat.cat)

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

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

### El comerç del nostre barri

Amb el programa d'activitats sobre els mercats ens centrem en un únic espai comercial, però al nostre voltant hi ha altres tipus d'establiments que també podem catalogar com a comerç de proximitat. Partint de les activitats proposades en aquest programa es poden posar en marxa altres iniciatives que tinguin com a finalitat conèixer la xarxa comercial del nostre entorn més proper.

### Alimentació equilibrada

Amb aquesta proposta s'ha treballat el tema dels esmorzars i els berenars saludables, però partint d'aquesta base es pot tractar el concepte general d'una alimentació rica i equilibrada, posant una atenció especial en els grups d'aliments i els àpats que es fan durant el dia.

### Educació per al consum

La proposta treballa diversos continguts relacionats amb un consum responsable. A partir d'aquí es poden abordar altres aspectes, com ara la diferència entre desig i necessitat; entre compra per impuls i compra raonada; entre despesa prevista i despesa imprevista...

## Recomanacions finals

La millor manera de conèixer el mercat és comprar-hi i relacionar-se amb els comerciants. Si l'escola necessita comprar algun producte alimentari, es pot aprofitar l'ocasió per deixar que els alumnes el comprin.



## 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**  
.....