

# MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

Quadern per  
a alumnes



**EDUCACIÓ  
PRIMÀRIA  
4t, 5è i 6è**



Ajuntament  
d'Amposta



## ÍNDEX

QUADERN  
ED. PRIMÀRIA  
PER A ALUMNES  
4t, 5è i 6è

### TREBALL INICIAL I DE 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 TENIR EN COMPTE DURANT LA VISITA

### VISITA AL MERCAT

5. MENÚ DE MERCAT

### ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

6. INVITACIÓ A BERENAR O ESMORZAR

MENGEM SA  
MENGEM DE  
MERCAT

## 1. Què saps dels mercats?

Als mercats, s'hi poden trobar tot tipus de productes amb preus i qualitats molt diferents. A més, els botiguers 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 preguntis!**

### 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 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, etcètera. Actualment, els mercats ofereixen una àmplia varietat de productes alimentaris frescos i de qualitat.



### I TU... vas sovint al mercat?

Hi ha algun mercat a prop de casa teva?

.....

.....

.....

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

• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

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

• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

## 2. Abans d'anar al mercat

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

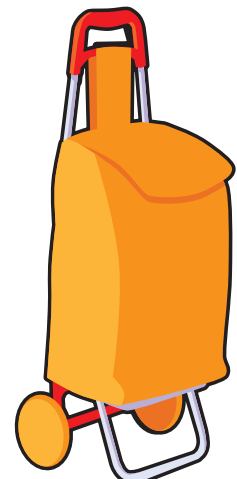


Ara veurem si ets capaç d'ordenar els passos següents per assegurar-te que no et deixes res i compres només el que et cal.

Posa els números 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 el carretó d'anar a comprar o el cabàs
- Decidir el dia que aniràs a comprar
- Mirar quins productes falten a casa

### Objectes importants que no t'has de deixar a casa



### 3. Un esmorzar o berenar original i saludable!

Com ja saps, al mercat s'hi pot anar a comprar productes molt variats, però abans d'anar-hi cal planificar molt bé la visita. Recorda que és molt important fer una llista adequada a les teves necessitats per comprar només allò que et cal.

Per fer la visita al mercat es proposen dues situacions de compra ben diferents. Cal formar quatre grups i triar un dels dos casos següents:

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 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.



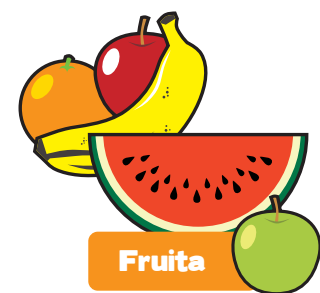
La vostra classe vol celebrar l'últim dia del trimestre amb **un bon berenar**.

S'han 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 s'haurà de repartir la despesa entre tots els nois i noies de la classe.

2

## En què consisteix un bon esmorzar i un bon berenar?

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia: t'ajuda a agafar forces per anar a l'escola, jugar i aprendre. El berenar t'ajuda a recuperar les energies després de tota l'activitat del dia. Per tant, és molt important que no te'l saltis mai.



A continuació es presenta una taula amb grups d'aliments variats perquè puguis 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, mandarines, 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

#### 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:

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 es fa la visita.

Cal fixar-se si hi ha més gent a la parada. Si és així, s'ha de **demanar torn i esperar**.



Es poden **fer fotografies de tot allò que pugui ser interessant** i que ajudi a il·lustrar les informacions que es van recollir.

S'ha de **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**.





## 6. 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

•	•
•	•
•	•
•	•

### Per què és un berenar o esmorzar saludable?

---

---

---

Preu per persona

€ / 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 ofereixen els paradistes. Ara és el moment de compartir tota aquesta informació amb la resta de companys.

Per fer-ho, podeu pot explicar-ho a través dels canals de difusió de l'escola o podeu enviar fotografies o mail a: [mercat@amposta.cat](mailto:mercat@amposta.cat) o [www.amposta.cat/ca/n3/la-ciutat/comerc-i-empresa/mercat-municipal](http://www.amposta.cat/ca/n3/la-ciutat/comerc-i-empresa/mercat-municipal)

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

