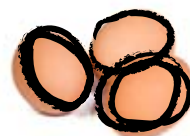


Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle d'ESO

Per mantenir
l'equilibri,
menjo
de mercat!



Mercats de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç





Presentació de la proposta

Per mantenir l'equilibri, menjo de mercat! és una activitat educativa on els mercats municipals conviden les escoles a fer que els seus infants i joves s'acostin a descobrir el mercat i allò que el caracteritza i el diferencia d'altres formes de comerç.

La proposta educativa s'adreça tant a l'Educació Primària com a l'Educació Secundària Obligatòria, organitzant els seus continguts de manera 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 en el programa educatiu de mercats a compartir les seves experiències i impressions sobre la visita a través d'un web dissenyat especialment per al projecte o a la seva pròpia pàgina per tal que sigui accessible per a tothom que hi estigui interessat.

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

Els continguts i les activitats han estat descrits 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. No tots estan contemplats en aquest projecte, però us encoratgem a aprofitar les seves possibilitats i fer-lo créixer tant com ho considereu 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.

Tot i que la visita serà autoguiada, cal posar-se en contacte amb l'Oficina del Programa Educatiu (mitjançant correu electrònic a l'adreça programaeducatiu@menjodemercat.cat o per telèfon al **680 678 062**). Des d'allà es gestionarà la visita acordant el dia i l'hora en què el grup pot visitar el mercat municipal més proper al centre educatiu.

Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



CURS	ACTIVITAT	CONTINGUT
 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 lligats 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 ens 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.



Al mercat per menjar com cal

L'activitat del primer cicle d'Educació Secundària té com a finalitat presentar el mercat com un espai de consum on, a part de la possibilitat de trobar-hi una gran varietat de productes frescos i de qualitat que ens ajuden a mantenir una dieta equilibrada, hi predomina un model de comerç de proximitat, amb tots els seus avantatges.

La proposta consta de diverses activitats, dividides en tres moments diferents: abans, durant i després de la visita. En cadascun d'aquests moments trobem activitats bàsiques per treballar els continguts específics i altres activitats complementàries o de suport.

Objectius:

- Identificar el mercat com una opció de consum de productes saludables i de qualitat, necessaris per a una dieta sana i equilibrada, com ara la dieta mediterrània.
- Descobrir el comerç de proximitat, tot reconeixent l'atenció personalitzada i l'orientació i informació al consumidor com les seves característiques principals.

Contribució de l'activitat a les competències bàsiques

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

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

Amb la tasca de recollir informació durant la visita al mercat i el seu tractament posterior per confeccionar el treball final, desenvoluparem aspectes relacionats amb la **competència del tractament de la informació**.

D'altra banda, descobrir el mercat més proper i participar en la seva activitat potencien els aspectes relatius a 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, podem ajudar 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 de planificació a l'aula	 Visita al mercat	 Activitat de síntesi i comunicació
Activitat de reflexió: “PENSEM EL QUE MENGEM!” *	“AL MERCAT PER MENJAR COM CAL”	“EL REPORTATGE”
Activitat d'informació: “EL NOSTRE COS NECESSITA ALIMENTAR-SE” *		
Activitat de planificació: “REPORTATGE AL MERCAT”		



Tot i que els mercats presenten un gran ventall de possibilitats per treballar diversos continguts, per delimitar la proposta hem optat per 5 dinàmiques concretes.

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.

* **activitat complementària**

Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



TREBALL INICIAL I DE PLANIFICACIÓ A L'AULA

“PENSEM EL QUE MENGEM!”

(recurs didàctic al quadern per a alumnes)

activitat complementària

Lloc: a l'aula

Temps: 10-15 min

Materials: fitxa “Pensem el que mengem” del quadern per a alumnes

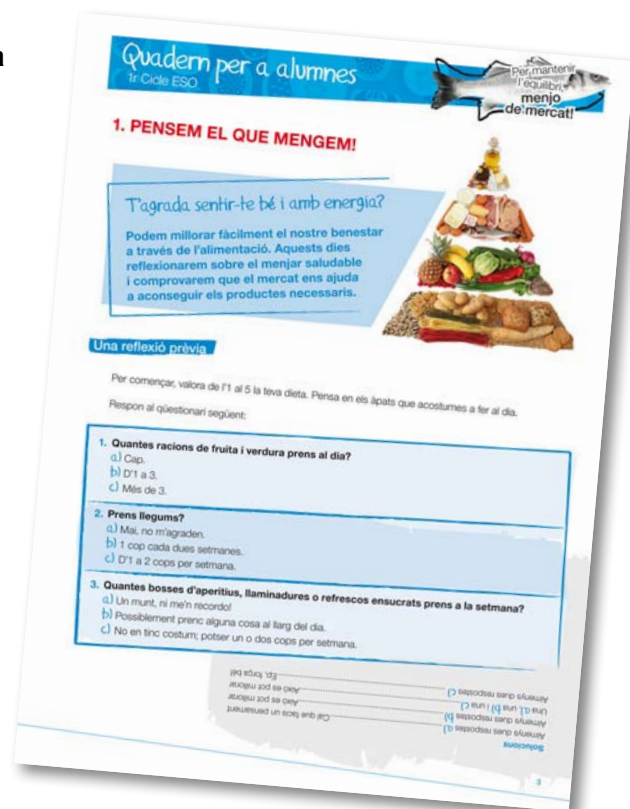
Altres: aquesta activitat es pot dur a terme en funció del criteri del docent i dels coneixements previs del grup. Es pot relacionar amb altres temes que s'estiguin treballant

La finalitat d'aquesta activitat és presentar el tema de **la dieta saludable i dels productes que ens ajuden a seguir-la**, com també reflexionar sobre els nostres hàbits alimentaris.

La seqüència de l'activitat és la següent:

- Introducció al tema de la dieta saludable (5-10 min). En el cas que aquest tema s'hagi tractat anteriorment, se'n pot fer un recordatori breu.
- Qüestionari individual on cada alumne contesta tres preguntes sobre la seva dieta (5 minuts).
- Posada en comú de les respostes del qüestionari i petit debat o conversa sobre l'alimentació sana i saludable (15 minuts).

És important fixar-se en les impressions dels alumnes, en la seva comprensió del tema i en els coneixements previs que en puguin tenir. D'aquesta manera podrem decidir com encarar la resta d'activitat i sabrem quina actitud pren el grup respecte al tema que treballarem. Aquesta observació també ens serà útil per contrastar-la amb els coneixements que tinguin després de l'activitat.



Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



TREBALL INICIAL I DE PLANIFICACIÓ A L'AULA

“EL NOSTRE COS NECESSITA ALIMENTAR-SE”

(recurs didàctic al quadern per a alumnes)

activitat complementària

Lloc: a l'aula

Temps: 25-30 min

Materials: fitxa “El nostre cos necessita alimentar-se” del quadern per a alumnes i quadre de racions diàries recomanades de la guia del docent

Altres: amb aquesta activitat podem fomentar la recerca d'informació relacionada amb temes alimentaris. En aquesta guia el docent té a la seva disposició el quadre complet i les racions diàries recomanades

En aquesta segona activitat es presentaran els continguts específics corresponents a la dieta saludable. Es realitzarà un petit exercici on cal omplir els espais en blanc d'una graella. La seqüència de l'activitat és la següent:

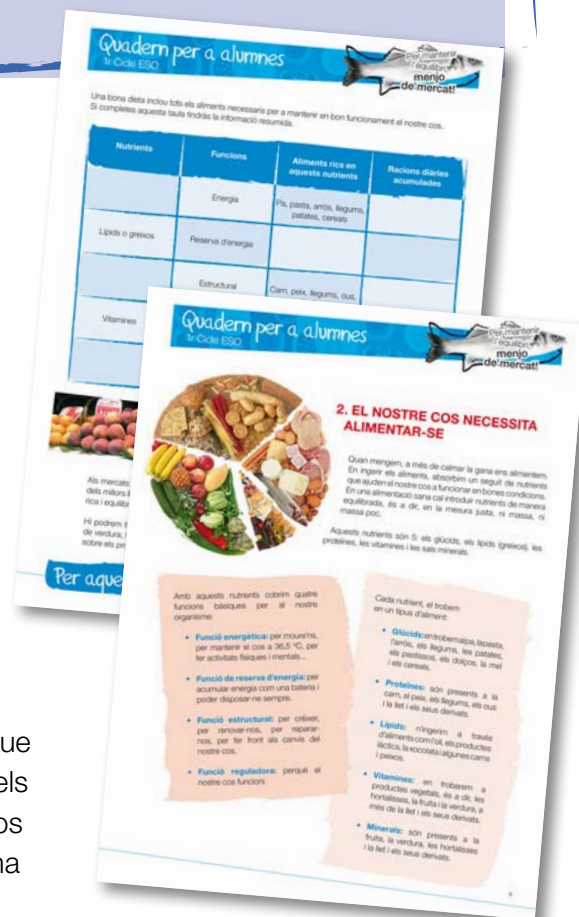
- Presentació de les funcions bàsiques del nostre organisme, dels nutrients que cal incorporar a la nostra dieta per tal d'afavorir aquestes funcions i dels aliments que ens aporten aquests nutrients (10-15 minuts).

Recomanem partir dels coneixements previs dels alumnes i anar introduint noves informacions de manera progressiva.

- Seguidament cal omplir els espais buits de la graella que relaciona les funcions bàsiques del nostre organisme amb els nutrients que ajuden a dur a terme aquestes funcions, els grups d'aliments que aporten aquests nutrients i la quantitat mínima recomanada que n'hem de prendre.

Aquesta activitat es pot afrontar tant individualment com en petits grups, i després es poden posar en comú els resultats obtinguts i entaular una conversa sobre els hàbits alimentaris o bé es pot aprofitar la taula per anar introduint les noves informacions mentre anem presentant el contingut als alumnes.

- Finalment caldrà iniciar un debat sobre diversos aspectes de l'alimentació: qui decideix el que mengem els alumnes? Porten una bona dieta? Com la podrien millorar, si calgués? Quins efectes té la dieta en la salut i la imatge?



Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



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



Altres consideracions

És important traslladar als alumnes la idea que, per tal de dur una dieta equilibrada, cal menjar tot tipus de productes en la mesura justa: ni massa, ni massa poc; i també la importància que té per al nostre organisme el fet de seguir una dieta sana amb productes de qualitat.

A continuació us presentem la taula completa. Els espais que apareixen buits a la taula dels alumnes corresponen al text en verd:

Nutrients	Funcions	Aliments rics en aquests nutrients	Racions diàries acumulades
Glúcids o hidrats de carboni	Energia	Pa, pasta, arròs, llegums, patates, cereals	4-6 racions
Lípids o greixos	Reserva d'energia	Olis, fruites seques, productes làctics, carn i peix	3-6 racions
Proteïnes	Estructural	Carn, peix, llegums, ous, làctics	2 racions
Vitamines	Reguladora	Fruita, verdura, hortalisses, llegums, carn, peix, etc	2 racions
Minerals	Reguladora	Fruita, verdura, hortalisses, làctics, llegums, carn, peix	2 racions

Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



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

La taula següent recull les quantitats mínimes recomanades de cada tipus d'aliment.



ALIMENT	GRAMATGE	MESURA CASOLANA
Pa, pasta, arròs, patates	60-80 g de pasta, arròs	1 plat normal
	40-60 g de pa	3-4 talls o un panet
	150-200 g de patates	1 patata gran o 2 petites
Verdures i hortalisses	150-200 g	1 plat d'amanida variada
		1 plat de verdura cuita
		1 tomàquet gran, 2 pastanagues...
Fruites	120-200 g	1 peça mitjana, 1 tassa de cireres o maduixes, 2 talls de meló...
Oli d'oliva	10 ml	1 cullerada sopera
Llet i derivats	200-250 ml de llet	1 tassa de llet
	200-250 g de iogurt	2 unitats de iogurt
	40-60 g de formatge curat	2-3 talls de formatge
	80-125 g de formatge fresc	1 porció individual
Peix	125-150 g	1 filet individual
Carns magres, aus i ous	100-125 g	1 filet petit, 1 quart de pollastre o conill, 1-2 ous
Llegums	60-80 g	1 plat normal individual
Fruites seques	20-30 g	1 grapat o ració individual



TREBALL INICIAL I DE PLANIFICACIÓ A L'AULA

“REPORTATGE AL MERCAT!”

(recurs didàctic al quadern per a alumnes)

Lloc: a l'aula

Temps: 35-45 min

Materials: fitxa “Al mercat per menjar com cal” del quadern per a alumnes

Altres: en aquesta activitat s'ha d'explicar molt bé la feina que cal fer per tal de poder planificar la visita i la manera de recollir la informació necessària. Si aquesta planificació es fa correctament, la visita al mercat serà molt més productiva

Aquesta tercera activitat té com a finalitat explicar el reportatge que cal realitzar després de la visita i planificar la recollida de la informació necessària per tal de dur a terme el document final.

És important traslladar als alumnes els dos aspectes fonamentals que el reportatge ha de tractar per tal que els investiguin durant la visita:

- El valor nutritiu del producte triat i la seva presència al mercat.
- El mercat com a lloc on comprar menjar variat i de qualitat per a una dieta saludable.

Els diversos passos per planificar la cerca d'informacions són:

1. **Formar grups** de 4 o 5 alumnes. Cada grup ha de triar un producte, sobre el qual aprofundirà la seva investigació durant la visita.
2. **Explicar la metodologia de la recollida d'informació** que farem servir durant la visita (veure pàgina 13, AL MERCAT PER MENJAR COM CAL).
3. Finalment, els alumnes disposen d'un espai a la fitxa on poden **apuntar totes les preguntes que se'ls acudeixin** durant la planificació.

Es recomana destinar entre 30 i 45 minuts a aquesta activitat.





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

Preparació de la visita

Abans de realitzar la visita és important que tingueu en compte les informacions següents:

- Abans d'anar al mercat cal que **concerteu un dia de visita** amb l'Oficina del Programa Educatiu. Per fer-ho podeu trucar al **680 678 062** o enviar un correu a programaeducatiu@menjodemercat.com
- És important que **prepareu els vostres alumnes per a la visita**: cal explicar molt clarament què és el que farem, quin mercat anirem a visitar, quin dia es durà a terme la visita, etc.
- És important repassar a classe o abans de començar la visita les **normes i consells a tenir en compte per anar al mercat** que trobem al quadern de l'alumnat.
- És important **implicar les famílies d'alguna manera en la visita**. Per fer això podeu demanar als vostres alumnes que parlin a casa sobre el que han de fer al mercat i que demanin consell per moure's per les parades o informacions sobre els productes. La idea és **crear expectatives als alumnes i buscar la complicitat de les famílies amb vista a la visita**.



Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



VISITA AL MERCAT



Benvinguda

En arribar al lloc de la visita, **una persona responsable del mercat ens donarà la benvinguda** i algunes informacions concretes sobre l'espai que ens disposem a visitar. En acabar, **ens convidarà a la descoberta de les diverses parades**.

Aquest seria un bon moment per fer un **repàs de les normes i consells que trobem al quadern per a alumnes** i que ens ajudarà a realitzar la visita sense destorbar els treballadors ni els clients.

Els alumnes disposaran d'uns distintius que permetran als comerciants i venedors identificar-los com a escolars que estan duent a terme una visita al mercat.

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



○○○ VISITA AL MERCAT

AL MERCAT PER MENJAR COM CAL

Lloc: al mercat

Temps: 40-45 min

Materials: planificació realitzada en l'activitat anterior i càmera de fotos o similar per enregistrar tot el que pugui ser útil per al treball final



La visita al mercat és el moment de recollir totes les informacions que s'han planificat a l'activitat anterior. Caldria recordar, doncs, els dos aspectes importants que cal investigar:

- El valor nutritiu del producte triat i la seva presència al mercat.
- El mercat com a lloc on comprar menjar variat i de qualitat per a una dieta saludable.

La metodologia que proposem per dur a terme la recollida d'informació és la següent:

- Primera volta d'inspecció al mercat on es comprovarà la varietat de productes que hi podem trobar.
- Segona ullada més atenta per tal de localitzar la parada on s'ofereix el producte que ha triat el grup.
- Un cop localitzada la parada on s'ofereix el producte que ha triat cada grup, cal fer una recollida més específica sobre diversos aspectes del producte i de la parada. Per recollir aquesta informació els alumnes es poden adreçar tant a comerciants com a clients, a part d'anotar les seves pròpies impressions sobre el que veuen, oloren, etc.

Els alumnes poden recollir la informació de diverses maneres: enregistrar les entrevistes amb una gravadora, enregistrar la visita en vídeo, fer anotacions en una llibreta o un bloc de notes, etc.

És important recordar-los que facin fotografies de tot el que els sembli interessant per poder il·lustrar el reportatge final.

Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



○○○ ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

“EL REPORTATGE”

(recurs didàctic al quadern per a alumnes)

Lloc: a l'aula

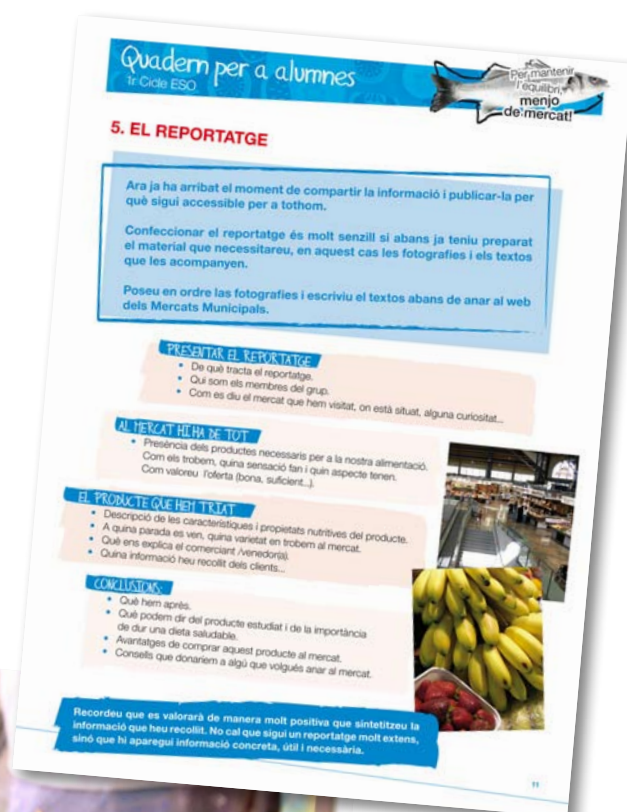
Temps: 45-50 min

Materials: fitxa “El reportatge” del quadern per a alumnes

Altres: el treball final ha de ser un recull estructurat de totes les informacions obtingudes. A la pàgina web del programa educatiu de mercats podreu penjar els vostres reportatges i consultar els d'altres centres

D'aquesta activitat en sortirà el treball final sobre la visita al mercat, on es presentaran les reflexions dels alumnes sobre la qualitat nutricional del producte triat i els valors que ens ofereix el mercat com a espai de consum saludable.

Al seu quadern, l'alumne té una fitxa on es presenta l'objectiu del reportatge i una proposta d'estructura per al document final. Els apartats proposats són els següents:



Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



○○○ ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

1 PRESENTAR EL REPORTATGE

Cal fer una petita introducció on 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, etc.).



2 EL PRODUCTE QUE HEM TRIAT

Es tracta de descriure les propietats nutritives del producte triat: a quin grup pertany, qualitats nutricionals, informació sobre la seva presència al mercat (a quina parada es ven, quina varietat en trobem al mercat). Tot això pot ampliar-se amb les informacions que s'han obtingut del paradista i dels clients...

3 AL MERCAT HI HA DE TOT

En aquest punt cal presentar el mercat com un espai de consum saludable, justificant aquesta afirmació amb la presència de productes necessaris per a una alimentació correcta (tipus de parades, aspecte dels productes i varietat de l'oferta, etc.).

4 CONCLUSIONS:

Finalment proposem 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 aquest producte al mercat i quins arguments donarien els alumnes per animar tothom a comprar al mercat. Podem encoratjar-los a crear un eslògan, fer un petit clip, inventar-se un *jingle*...

Us animem a publicar aquest reportatge al web de l'escola o a l'espai de comunicació del web educatiu 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, realitzarem una xerrada amb tots els alumnes per tal que ens expressin les seves valoracions sobre la visita, les activitats i els nous coneixements que han adquirit. Cal tenir en compte la xerrada que ens va servir per a introduir el tema (a 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:

Abans de començar l'activitat, el/la docent pot aclarir als alumnes els apartats que poden fer servir per confeccionar el reportatge.

De tota manera, el/la docent i els mateixos alumnes poden afegir o eliminar apartats, sempre que se segueixi el tema de la dieta sana i del mercat com a opció de consum adequada per adquirir els productes.



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

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

Importància de la nutrició en el desenvolupament

Els joves d'aquesta edat estan sotmesos a grans canvis corporals. Una alimentació correcta és essencial en aquesta etapa. El programa d'activitats als mercats permet palesar la importància d'una dieta sana i equilibrada.

Habilitats socials, autonomia i iniciativa personal

Els mercats són un punt clau en la xarxa de relacions socials d'un barri o població. A través d'aquest programa es poden treballar aspectes relacionats amb les habilitats socials, l'autonomia i la iniciativa personal a l'entorn dels mercats, ja que són espais tradicionals de relació en la nostra cultura.

La ruta dels aliments

Els aliments que consumim provenen moltes vegades de llocs llunyans i exòtics. A través del programa de mercats podem treballar la procedència dels productes alimentaris, els processos pels quals passen abans d'arribar als mercats i botigues, etc. A més, podem treballar altres continguts, com ara el consum sostenible, les conseqüències del nostre consum en el medi ambient i les mesures que podem prendre per minimitzar aquestes conseqüències.



Recomanacions finals

La millor manera de conèixer el mercat és fer una compra i relacionar-nos amb els/les paradistes. Si l'escola necessita comprar algun producte alimentari, es pot aprofitar l'ocasió per deixar que els alumnes facin la compra.



Identificadors per a la visita

Durant la visita al mercat podeu fer servir aquest identificadors que informaran als comerciants i als clients que els alumnes estan participant en l'activitat educativa.



Guia d'orientacions didàctiques

1r cicle ESO



Per mantenir l'equilibri, menjo de mercat!

**Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de Mercats
Diputació de Barcelona**

Proposta educativa i desenvolupament de continguts:

Marinva Joc i educació

Disseny gràfic i maquetació:

RDC publicitat i comunicació

Amb el suport i l'assessorament de:

Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona (**IMEB**)

Agència de Salut Pública de Barcelona (**ASPB**)

Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona

Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (**FECEC**)

Associacions de Comerciants dels Mercats de Barcelona

Més informació i inscripcions:

Oficina del Programa Educatiu

Tel. 680 678 062

www.menjodemercat.cat



Mercats de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç

