

Quadern per a alumnes

2n cicle d'ESO



Per mantenir
l'equilibri,
menjo
de mercat!



Mercats de Barcelona



Ajuntament
de Barcelona



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç





índex

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

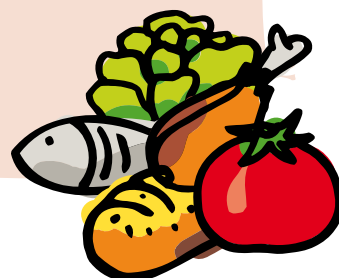
1. Activitat de reflexió:
"QUÈ SABEM DELS MERCATS?"
2. Activitat d'informació:
"QUATRE TESTIMONIS"
3. Activitat de planificació:
"RECERCA I PLANIFICACIÓ"

○○● VISITA AL MERCAT

4. NORMES QUE CAL TENIR EN COMPTE DURANT LA VISITA

○○● ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

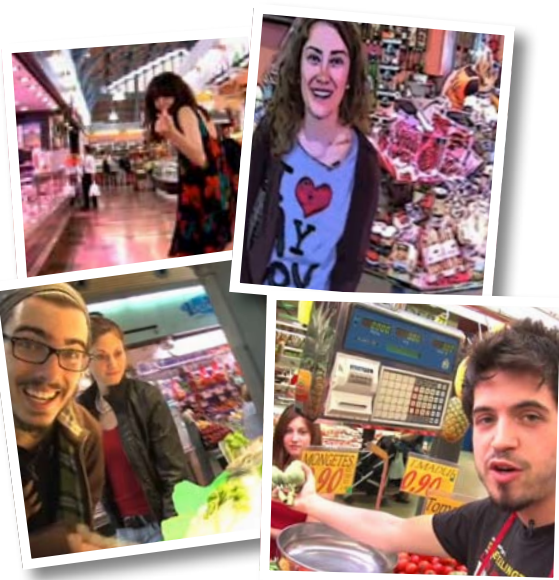
5. Activitat de síntesi:
"EL REPORTATGE"



1. QUÈ SABEM DELS MERCATS?

Anar a comprar implica la necessitat de prendre una sèrie de decisions, com heu pogut comprovar a partir dels testimonis del curtmetratge “Una compra amb molt valor”.

Els quatre casos, tot i ser molt diferents, tenen quelcom en comú: **ELS MERCATS**. Al llarg d'aquests dies 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 4 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 meus 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 n'hi ha!

Almenys dues respostes a) No coneixes gens els mercats
Almenys dues respostes b) En tens un coneixement molt bàsic
Una a), una b) i una c) En tens un coneixement molt bàsic
Almenys dues respostes c) En tens un bon coneixement

Solucions

2. QUATRE TESTIMONIS

Els mercats municipals tenen una llarga història i actualment aporten un seguit de **valors afegits** en comparació amb altres formes de comerç. El vostre objectiu serà **descobrir** aquests valors, **identificar-los** en el si dels mercats i **reflexionar** sobre la seva importància.

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.



**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**

Anireu a fer una visita al mercat per recollir informació sobre un d'aquests quatre valors. Per grups analitzareu el que veieu i amb les vostres impressions elaborareu un reportatge que penjareu a la xarxa.

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



Dossier d'informacions

Una mica d'història

Els mercats van néixer fa milers d'anys per cobrir la necessitat d'intercanvis de béns entre persones de pobles i cultures diferents. Això n'ha fet punts importants de trobada, de relació, de creixement econòmic i d'intercanvi cultural.

Els mercats antics i els actuals tenen diferències notables, però segueixen mantenint alguns trets que han perdurat amb el temps i que donen un valor específic a la seva funció. Alguns d'aquests trets són: economia de proximitat, cultura gastronòmica diferenciada (la dieta mediterrània en el nostre cas), sobirania alimentària (els productes de la nostra terra) i punts de relació i comunicació.

Economia

Els nostres hàbits de consum repercuteixen en l'economia, tant la nostra personal com la del nostre país i fins i tot la mundial. En una època de globalització podem comprar per Internet unes taronges de l'Àfrica o l'Àsia i tenir-les en dos dies a casa. O podem baixar al mercat i comprar les que han estat cultivades a les Terres de l'Ebre.

Nous valors del segle XXI

Tota activitat humana comporta valors que imperen en el moment i situació cultural on es desenvolupa. Aturem-nos un moment a veure'n alguns i pensem si ens hi identifiquem o no.

- **Alimentació saludable**

Una dieta variada, equilibrada i rica en productes frescos millora en molts aspectes la nostra salut i benestar. Això necessita temps, però el resultat d'aquest temps invertit és una vitalitat més gran. Què és moda: el menjar ràpid o la dieta mediterrània?

- **Alimentació sostenible**

Encara que avui dia les mercaderies viatgen per tot el món en poc temps, no val la pena aprofitar el que es cultiva i produeix a prop nostre? Els costos de portar aliments d'altres països no només són econòmics, sinó també ecològics, mediambientals i de pèrdua d'identitat. Potser val la pena importar un telèfon mòbil de Suècia, però de debò cal una tonyina del Japó?

- **Alimentació ecològica**

El fet de tastar els sabors naturals dels productes ecològics (sense fertilitzants químics o artificials, plaguicides ni conservants) converteix el fet de menjar en una experiència molt rica. Els productes són del temps, de més qualitat i més propers. S'estalvia en el transport, en la producció de residus, en els embalatges i en les emissions de CO².

Quadern per a alumnes

2n cicle ESO

Per mantenir
l'equilibri,
menjo
de mercat!

Informació prèvia:

SOBRE ELS MERCATS MUNICIPALS:

Busqueu informació sobre el mercat que visitareu.
Això us permetrà fer-vos una idea aproximada del que hi trobareu el dia de la visita.

Web de consulta: <http://www.mercatsbcn.cat/>

Cliqueu a "Els Mercats".

Trieu el mercat de la visita.

Recolliu informació rellevant d'"Història" i d'"Oferta i serveis".

Deseu la imatge del mercat (botó dret del ratolí > "anomena i desa la imatge...") a la vostra memòria USB.

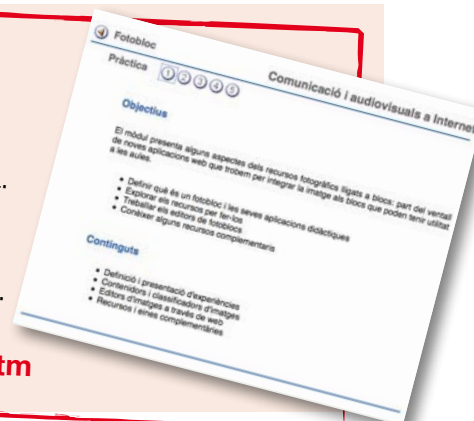


SOBRE ELS FOTOBLOCS:

Visiteu altres fotoblocs per a imaginar-vos la informació que hauríeu de recollir i els diversos formats que podeu fer servir per a presentar-la.

En aquest web trobareu molts exemples de fotoblocs i us podreu fer una idea del contingut i l'estructura que ha de tenir el vostre reportatge.

<http://www.xtec.cat/audiovisuals/sav/jtec0607/jtec02/index.htm>



RESPECTE AL CONTINGUT DEL REPORTATGE:

Finalment consulteu els enllaços que us permetin ampliar informació sobre els valors que s'associen a la compra al mercat.

Mercats com a motors comercials de proximitat

http://www.mercatsbcn.cat/noticies/index.php?fuseaction=noticia&id_noticia=1095

El comerç

http://www.ecologia.cat/13/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=44

Alimentació ecològica

http://www.ecologia.cat/13/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=45



Diversitat de productes frescos, de temporada i de qualitat

Avui podem adquirir aliments i productes alimentaris en una gran varietat de comerços: als supermercats, als grans magatzems, a les tendes del barri... i, és clar, als mercats.

Un dels trets distintius dels mercats és la seva especialització en productes frescos, de temporada i de qualitat.

PRODUCTES FRESCOS

Moltes vegades, el nostre ritme de vida no ens permet anar a comprar cada dia els productes alimentaris que necessitem per als diversos àpats. Per aquest motiu, molts d'aquests productes es presenten envasats i tractats amb productes conservants, la qual cosa ens permet comprar-los i guardar-los durant un període determinat. Aquest procés fa que passi un cert temps des que el producte surt del seu lloc d'origen (hort, granja, escorxador, etc.) fins que arriba a les nostres mans.

Els productes frescos, en canvi, són aquells que provenen directament del seu lloc d'origen i que no han estat sotmesos a cap tractament. Per això mantenen intactes totes les seves propietats nutritives i alimentàries, òptimes per a una dieta sana i equilibrada. També conserven tot el seu gust. Aquests productes s'han de consumir tan aviat com sigui possible per evitar que perdin les seves propietats o que es facin malbé.

Al mercat, n'hi podem trobar molts exemples, com ara les verdures, les hortalisses, les fruites, les carns, els peixos i el marisc.





PRODUCTES DE TEMPORADA

La disponibilitat de certs productes alimentaris, sobretot els productes de l'hort (com ara fruites, verdures i hortalisses), està marcada pel calendari de les estacions. De tota manera, actualment és possible trobar aquests productes en tot moment gràcies a alguns mètodes que permeten produir collites durant tot l'any (per exemple, els hivernacles) o conservar-les (mitjançant cambres frigorífiques).

Els productes que són conservats o produïts fora de temps pateixen un deteriorament de les seves qualitats nutritives i alimentàries degut als processos que s'han de seguir. Per aquest motiu, el consum dels productes durant la seva època de l'any aporta tot un seguit d'avantatges: a part de conservar òptimes les propietats naturals, també conserven tota la qualitat gastronòmica. A més, els productes comprats fora de temporada solen tenir un preu molt més elevat que els que es venen en el seu moment.



PRODUCTES DE QUALITAT

Entre tota l'oferta de productes alimentaris que podem adquirir als diversos establiments comercials es troben qualitats diferents. La qualitat d'aquests productes la defineix la conservació de les seves propietats alimentàries i de sabor. El fet que un producte alimentari sigui fresc i que el comprem en el moment adequat de l'any comporta un augment significatiu de la seva qualitat.

Altres indicadors que ens informen de la qualitat d'un producte són la presència o absència de conservants, additius o colorants, i el fet que hagi estat o no produït de manera ecològica (sense plaguicides ni altres productes químics).

www.canjordana.com

Can Jordana

Web per comprar en línia productes de l'hort segons el calendari de la collita. Hi podem trobar també una secció de receptes.

www.calidadalimentaria.net

calidadalimentaria.net

Web on podem trobar molta informació tècnica sobre qualitat alimentària, processos de qualitat, consells per als consumidors, legislació sobre productes alimentaris, etc.

Dieta rica, saludable i equilibrada, i cultura alimentària



La dieta equilibrada és la que ens aporta aliments variats en la quantitat que cal per cobrir les nostres necessitats. Una alimentació equilibrada ha de ser també rica en nutrients. Hem d'ingerir diàriament la quantitat necessària de glúcids, proteïnes, lípids, vitamines i sals minerals. Cada un d'aquests nutrients és imprescindible per al creixement del cos, la regeneració dels teixits i l'aportació d'energia per poder dur a terme totes les activitats diàries.

Dins una dieta rica, sana i equilibrada és molt important disposar, doncs, d'una gran varietat de productes de qualitat per cobrir totes les nostres necessitats de nutrients.

Els aliments es poden dividir en grups diferents que ens aporten uns o altres nutrients:

- El pa, la pasta, l'arròs, els llegums, les patates, els pastissos, els dolços, la mel i els cereals ens aporten glúcids.
- La carn, el peix, els llegums, els ous i la llet i els seus derivats ens aporten proteïnes.
- L'oli, els productes làctics, la xocolata i algunes carns i peixos ens proporcionen lípids.
- Els productes vegetals, com ara les hortalisses, la fruita, la verdura i la llet i els seus derivats són rics en vitamines.
- La fruita, la verdura, les hortalisses i la llet i els seus derivats ens aporten sals minerals.

Com veieu, la varietat i la qualitat dels aliments és molt important dins d'una dieta equilibrada, i al mercat podem trobar totes dues coses.

CULTURA ALIMENTÀRIA

La dieta mediterrània és la dieta que ens és pròpia i que compartim amb la resta de països banyats pel mar Mediterrani. Aquesta dieta és un exemple molt clar de dieta sana, rica i equilibrada, basada sobretot en el consum de llegums, fruita, verdures, peix i oli d'oliva.

Els productes de la dieta mediterrània són els que provenen de les nostres terres, on els afavoreixen factors com ara el clima i la cultura.

La cultura alimentària fa referència a tots aquells trets característics que tenen els pobles pel que fa a la dieta que els és pròpia. Cal preservar aquests trets característics, com també garantir l'accés de les persones a la terra i als productes que han produït tradicionalment.

Actualment aquest concepte és assumit per molts moviments socials i col·lectius (com ara consumidors, pescadors, agricultors, etc.).

www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

En aquesta pàgina podeu trobar informacions i recursos sobre la roda dels aliments i la roda dels aliments antioxidants, a més de consells sobre la manera de dur una dieta sana i equilibrada.

www.consellalimentari.org

Consell alimentari de la Mediterrània

En aquesta pàgina podeu trobar molts consells i informacions sobre la dieta mediterrània.





Consum sostenible i ecològic

Podem contribuir a millorar el nostre planeta de moltes maneres diferents, i el consum sostenible n'és una. El consum sostenible implica una sèrie de mesures per tal de reduir tant com puguem l'empremta ecològica que suposa el nostre consum, és a dir minimitzar l'impacte que tenen les nostres accions en el medi ambient.

Podem seguir una sèrie de passos per reduir aquest impacte:

- Quan anem a comprar, hem de pensar sempre a portar un carro o cabàs per a dur tot allò que comprem; d'aquesta manera evitarem utilitzar bosses de plàstic, que són molt contaminants i triguen molts anys a desaparèixer.
- Si comprem productes a granel, és a dir, sense empaquetar, ens estalviarem els envasos i embalatges.
- Mirem sempre de comprar productes del nostre territori; així evitarem tota la despesa energètica que suposa el transport de mercaderies.
- Evitem comprar en excés perquè no es faci malbé cap aliment i no l'haguem de llençar. També podem mirar de fer conserves amb aquells productes que estiguin a punt de caducar per allargar una mica més la seva vida útil.



AGRICULTURA ECOLÒGICA

L'agricultura ecològica és una alternativa a l'agricultura convencional que es caracteritza pel fet de no emprar productes químics en els seus conreus, no utilitzar llavors transgèniques, és a dir modificades genèticament per introduir canvis en les plantes, i seguir el calendari de conreu natural de les plantes. Aquest tipus d'agricultura tampoc no fa servir maquinària pesada, i per tant no gasta combustibles contaminants.

<http://80.33.141.76/agenda21/petjada/petjada.html>

Calcular la petjada ecològica:

Al web de la ciutat de Barcelona trobem aquesta aplicació, que ens permet mesurar l'impacte que pateix la natura pel fet de proveir-nos d'aliment, energia i recursos. També hi tenim un test que ens permetrà descobrir el nostre grau de sostenibilitat:

<http://www.mcrit.com/crbs/test/test.htm>

Com a principals avantatges, produeix aliments saludables, rics en nutrients i gustosos, fertilitza la terra i frena la desertificació, no contamina els aqüífers, fomenta la biodiversitat, no malbarata energia, és més econòmica socialment i retorna al pagès la gestió de les seves terres, sense dependències.



Comerç de proximitat, tracte personalitzat

A la ciutat actual han anat sorgint formes diferents de comerç alimentari que responen a les diverses necessitats i estils de vida dels habitants de la ciutat. Cal distingir entre la botiga de queviures, el supermercat, el mercat i l'hipermercat. Cadascuna d'aquestes formes de comerç té les seves característiques pròpies pel que fa a la superfície, l'emplaçament (al barri, a la ciutat o als afores) i la manera de vendre i de distribuir els aliments. Cada família opta per la forma de comerç que s'ajusta més bé al seu estil de vida.

L'OPCIÓ DEL MERCAT

A l'hora d'anar a comprar podem triar entre aquestes opcions: anar a un centre comercial, a un supermercat o a un hipermercat, anar a botigues especialitzades del nostre barri (com ara fruiteries, carnisseries, botigues de roba, joieries, botigues d'esports, etc.), anar al mercat, anar a un eix comercial (que és un carrer o una zona de carrers on s'apleguen diversos tipus de botigues), etc. Cadascuna d'aquestes opcions presenta avantatges i inconvenients. Un dels avantatges d'anar a comprar a mercats, botigues de barri i fins i tot supermercats de barri és que, amb el temps, podem arribar a conèixer els botiguers i ells ens poden conèixer a nosaltres. Així hi podem confiar i demanar-los consell sobre els productes que comprem i la manera d'utilitzar-los (en el cas dels productes alimentaris, ens poden aconsellar receptes).

Aquesta opció comercial es coneix com *comerç de proximitat*. Té molts avantatges, entre els quals hi ha, com hem comentat, la confiança en els comerciants i el tracte personalitzat, però també ajuda a dinamitzar l'economia territorial i a establir lligams entre els habitants del barri, i potencia d'aquesta manera el teixit social.

NUCLI DE RELACIONS

Des dels seus inicis, anar al mercat significa trobar-se amb la gent, assabentar-se de novetats d'altres famílies o conèixer fets importants ocorreguts al món. Actualment el mercat encara té aquest caràcter de trobada i organitza activitats lúdiques, com és el cas de les celebracions de Carnestoltes o les festes de Sant Jordi, Nadal, etc., a més de col·laborar en festes pròpies del barri on es troba.

Els mercats són nuclis que aglutinen la vida d'un barri, amb una àrea d'influència molt ben delimitada, on es concentra l'activitat comercial i la comunicació.

<http://www.penedesfera.cat/2010/01/03/comercio-de-proximidad/>

El comerç de proximitat

Article breu escrit per Diego H. Pazos, un blocaire que ens fa arribar la seva reflexió sobre el comerç de proximitat i els avantatges que té per als consumidors respecte d'altres models comercials.



3. RECERCA I PLANIFICACIÓ

La vostra missió és elaborar un reportatge per explicar la relació entre el valor que heu triat i la compra al mercat.

Per fer-ho cal planificar la feina i la recollida d'informació. Us proposem la seqüència següent:

PAS 1: formar un grup i triar un testimoni

Cal que formeu un grup i que decidiu sobre quin testimoni realitzareu el reportatge. Els valors que es destaquen al seu vídeo són els que haureu d'investigar al mercat.

Abans de la visita reviseu amb deteniment el **dossier d'informacions** per tenir més clars els valors que investigareu.

PAS 2: donar el primer cop d'ull al mercat

Comenceu la visita amb un primer cop d'ull al mercat. Podeu fixar-vos en alguns elements que us ajudin a esbrinar els valors que hi són presents, com ara la varietat dels productes, si hi ha productes frescos o envasats, si són de temporada, si veiem productes exòtics, etc.

Aquest primer reconeixement us pot servir per a recollir les sensacions i percepcions que us transmet el mercat.

PAS 3: el nostre valor

Després de donar la primera ullada al mercat, podeu fer una segona recerca més exhaustiva, mirant d'identificar aquells aspectes que facin referència al valor que esteu treballant.



Podem 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 disposem de tota la informació necessària per tal de poder confeccionar el reportatge.

Quadern per a alumnes

2n cicle ESO



Per recollir aquesta informació us podeu adreçar tant als comerciants com als clients del mercat. Heu de tenir en compte, però, que cadascú us donarà informació sobre temes diferents. Aquí teniu algunes pistes que us poden ser útils. Podeu marcar la casella corresponent a les persones que creieu que us en podran informar millor:

	COMERCIENTS	CLIENTS
PRODUCTES FRESCOS, DE TEMPORADA I VARIATS		
Hi ha molts productes envasats?		
Hi trobem productes fora de temporada?		
Hi ha molts productes amb conservants o colorants?		
A la major part de les parades hi ha productes frescos?		
Altres preguntes		

	COMERCIENTS	CLIENTS
DIETA RICA, SALUDABLE I EQUILIBRADA, I CULTURA ALIMENTÀRIA		
Hi ha molta varietat de productes?		
Hi podem trobar productes de tots els grups d'aliments?		
Hi trobem productes típics de la dieta mediterrània?		
Els productes provenen del territori proper?		
Altres preguntes		

	COMERCIENTS	CLIENTS
CONSUM SOSTENIBLE I ECOLÒGIC		
Els productes provenen de l'agricultura ecològica?		
Hi ha productes provinents de llocs llunyans?		
Hi ha molta gent que du la compra en bosses de plàstic?		
Els productes es venen a granel, no envasats?		
Altres preguntes		

	COMERCIENTS	CLIENTS
COMERÇ DE PROXIMITAT I TRACTE PERSONALITZAT		
Els comerciants ens informen sobre els productes que venen?		
Com és el tracte entre comerciants i clients (proper, reservat...)?		
Us han proporcionat informació els comerciants?		
Els comerciants aconsellen com preparar els productes que venen?		
Altres preguntes		

Quadern per a alumnes

2n cicle ESO



Podeu fer servir aquesta graella per anotar totes aquelles informacions que us puguin ser útils en la vostra investigació.

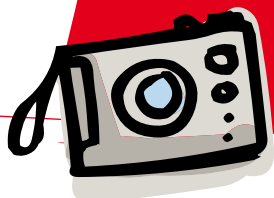
VALOR QUE TREBALLEM:

PRESENTACIÓ

Nom del mercat. Història breu. Quines parades hi ha. Serveis que ofereix.

RECOLLIDA D'INFORMACIÓ

Apunteu totes les informacions que creieu interessants sobre el valor que heu triat.



Recordeu-vos de fer fotos de tot allò que us sembli interessant i que pugui il·lustrar les informacions que heu recollit



4. NORMES QUE CAL TENIR EN COMPTE DURANT LA VISITA:

Per anar al mercat, recordeu 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 feu la vostra visita.



Us heu de fixar si hi ha més gent a la parada. Si es així, cal demanar torn i esperar.



Cal fer fotografies de tot allò que pugui ser interessant i que ajudi a il·lustrar les informacions que aneu recollint.



Heu de demanar el permís de fer fotografies a persones i parades, després d'explicar qui sou i quin és el motiu de la vostra visita.



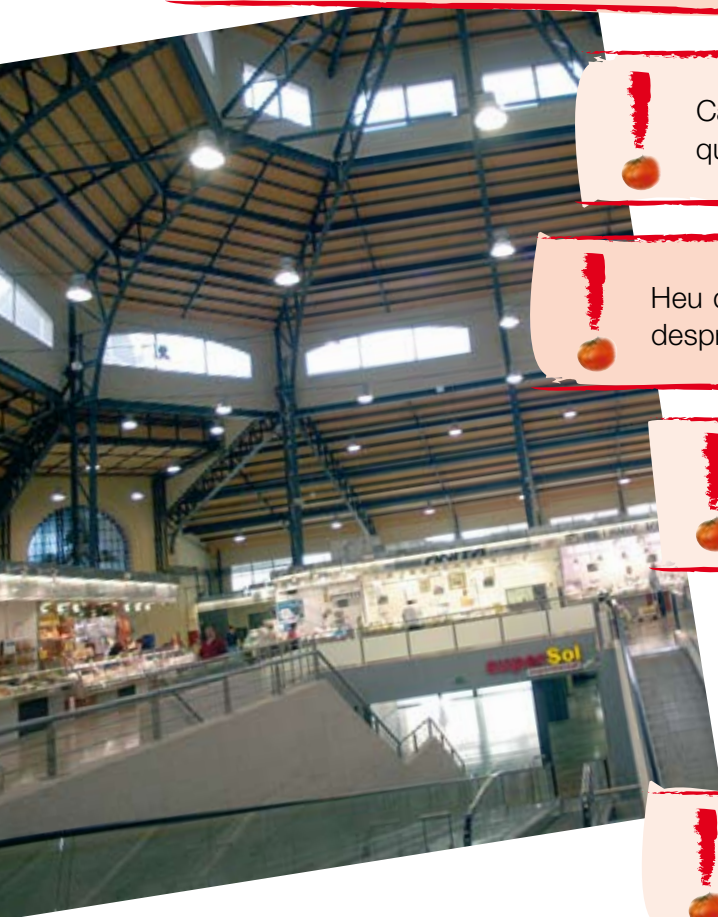
Quan arribi el vostre torn haureu de presentar-vos, dir de quin centre veniu i explicar quina és la vostra feina.



Heu de parlar amb tothom amb respecte.



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



5. EL REPORTATGE

És el moment de posar en ordre les informacions que hem recollit abans i durant la visita i compartir la nostra experiència amb la resta de companys.

Per seleccionar la informació disposem de tot allò que hem buscat i recollit abans de la visita, visitant enllaços a Internet o consultant el dossier d'informacions. També cal que tinguem a mà la fitxa que vam fer servir per anotar totes les informacions durant la visita al mercat i les fotografies que vam prendre.

A l'hora d'ordenar la informació podem seguir aquests apartats:

PRESENTAR EL REPORTATGE

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

PRESENTAR EL VALOR INVESTIGAT

- Explicació breu del valor que hem triat (teniu tota la informació necessària al dossier d'informacions).
- Per què ens interessa.

EL MERCAT, UNA COMPRA AMB MOLT VALOR

- Justificar la presència d'aquest valor al mercat (quins indicis hem trobat al mercat sobre la seva presència, quina informació ens n'han donat els comerciants, quina opinió en tenen els clients, etc.).

CONCLUSIONS

- Què hem après.
- Quins consells donaríem a algú que volgués anar al mercat.
- Per què són positius els valors del mercat.



Es valorarà de manera molt positiva que sintetitzeu la informació. No cal que sigui un reportatge molt extens, sinó que hi aparegui informació concreta sobre el valor que heu triat.

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 ens ofereixen els i les paradistes. Ara és el moment de compartir tota aquesta informació amb la resta de companys.

Per fer-ho, cal que accediu a l'espai de treball de la plana web del projecte **www.menjodemercat.cat**.

Des d'allà tothom podrà conèixer la vostra experiència.

