

# Menjo de mercat

## Fitxa resum 4t, 5è i 6è de primària

Per mantenir  
l'equilibri,  
menjo  
de mercat!

### ÀREES RELACIONADES:

- Coneixement del medi natural i social
- Llengua catalana
- Matemàtiques

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT:

- 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 al consumidor 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.

### NUCLI DE L'ACTIVITAT:

Visita al mercat més proper al centre educatiu i confecció d'una proposta de berenar o esmorzar, tot detallant ingredients, quantitats, preu i altres aspectes lligats a les característiques de dos supòsits diferents.

### CONTRIBUCIÓ DE L'ACTIVITAT A LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES:

- **Competències transversals:**  
Competència comunicativa, lingüística, cultural, tractament de la informació, digital competència d'aprendre a aprendre.
- **Competències específiques centrades en conèixer i habitar el món:**  
Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic i competència social i ciutadana.

### DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT AL MERCAT:

Activitat centrada en el mercat, amb caràcter pluridisciplinari. Aquesta proposta incentiva els alumnes a la investigació, tant de l'entorn com dels valors i continguts relatius a aquest model de comerç, a través de diferents àrees, fomentant el treball en equip i la comunicació de continguts.

L'activitat presenta tres moments diferents. A cadascun d'ells hi trobem diferents activitats que marcaran el desenvolupament de la proposta.

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

#### 1. Què sabeu dels mercats? - 15 minuts (opcional)

Activitat de presentació del tema i activació de coneixements previs.

#### 2. Abans d'anar al mercat - 20 minuts (opcional)

Activitat de seqüenciació en la que es treballa la planificació que cal fer abans d'anar a comprar i tots aquells aspectes que cal tenir en compte abans d'anar al mercat.

#### 3. Un esmorzar o un berenar original i saludable - 45 minuts

Activitat de motivació i presentació. A partir de dos supòsits els alumnes hauran d'elaborar un menú (berenar o esmorzar) amb productes de mercat. Els alumnes hauran de triar ingredients, quantitats i valorar el cost econòmic de la seva proposta. L'activitat requereix d'una preparació prèvia a l'aula abans de realitzar la visita.

### VISITA AL MERCAT

#### 4. Menú de mercat - 45 minuts

Visita a les diferents parades per acabar de concretar els ingredients de la seva proposta tot calculant les quantitats i els costos que responen a les característiques del supòsit que treballen. Per fer-ho hauran d'entrevistar, preguntar i demanar informacions als venedors del mercat.

### ACTIVITAT DE SÍNTESI I COMUNICACIÓ

#### 5. Invitació a berenar o esmorzar - 50 minuts

Activitat de síntesi que consisteix en la edició i publicació d'una invitació per gaudir d'un berenar o un esmorzar saludable on es destaquen els diferents aspectes treballats a la proposta (ingredients, quantitats, preus, elaboració...). Reflexió i valoració conjunta entre mestre i alumnes i avaluació dels progressos realitzats.

### MATERIALS:

L'activitat posa a disposició de docents i alumnes els materials següents:

- Guia d'orientacions didàctiques per al docent.
- Quadern de l'alumne.
- Fitxa resum de l'activitat.
- Espai de comunicació i intercanvi virtual.

Tots els materials estan produïts en format digital per a facilitar l'accés i l'ús per part dels docents.

Per a més informació o per concertar una data de visita cal que us poseu en contacte amb l'Oficina del programa educatiu ([programaeducatiu@menjodemercat.cat](mailto:programaeducatiu@menjodemercat.cat) / Tel. 680 678 062).



Mercats de Barcelona



Ajuntament  
de Barcelona



Diputació  
de Barcelona

Àrea de Comerç

