

EL MERCAT



Rebost de la ciutat

El mercat:

rebot de la ciutat

"DESCOBREIX LA TEUA CIUTAT"

Direcció: *Òscar Cid Favà*
Textos: *Òscar Cid Favà*
Alons Navarro Álvarez

Assessorament
lingüístic: *Àngela Buj Alfara*
Disseny gràfic: *Òscar Cid Favà*
Albert Gonzàlez Maria

1a edició: 1999
2a edició: 2000
3a edició: 2001
4a edició: 2002
5a edició: 2003 D.L. T-595/03
6a edició: 2004 D.L. T-333/04
7a edició: 2005 D.L. T-176/05
8a edició: 2006 D.L. T-1954/06

Edita: Ajuntament de Tortosa
Ensenyament

Imprimeix: Gràfiques Castellà

Índex

Presentació.	7
Inserció curricular	8
Objectius didàctics	
Continguts	
Activitats	
Activitats prèvies	10
Activitats durant la visita	17
Activitats posteriors	19
Informació complementària	
Per què ens alimentem? Alimentació i Nutrició	26
Menjar saludable. Triangle dels aliments	26
Taula de recomanacions de consum d'aliments per setmana	27
Les fruites:.	27
a) La qualitat de les fruites	
b) Les varietats d'algunes fruites	
c) El calendari de la fruita	
d) L'origen d'algunes fruites i verdures	
Els mercats de Tortosa : apunts històrics	29
La Tortosa del canvi de segle. Les grans obres públiques	29
El mercat actual	30
El mercat a l'ecosistema urbà: flux de matèria i energia	31
Bibliografia	32

Presentació

El dossier que us presentem pretén aconseguir un doble objectiu:

- Servir de **guia didàctica** per a l'activitat «El mercat: rebost de la ciutat».
- Fornir el mestre i la mestra de suggeriments didàctics i informacions complementàries per tal d'**inserir l'activitat en el currículum** habitual de l'aula.

Pel que fa a l'activitat «El mercat: rebost de la ciutat», es tracta d'un joc de descoberta del Mercat de Tortosa, que anomenem «El laberint del mercat» i adreçem a l'alumnat del Cicle Mitjà de Primària.

L'objectiu del joc és aconseguir que el xiquet i la xiqueta reculli el màxim de dades sobre el funcionament del mercat, la diversitat de parades, els productes característics, preus, origen dels aliments...

Posteriorment, a l'aula, s'haurà de realitzar el treball de sistematització, reflexió, expressió..., que done significativitat a les dades obtingudes en el treball de camp.

Tanmateix es fa imprescindible un treball previ per a motivar i clarificar els objectius de l'activitat.

Pensem que aquest dossier conté suficients elements, tant des del punt de mira curricular com de la informació complementària que adjuntem, com per a constituir, per si mateix, una **Unitat de Programació** adaptable als nivells del Cicle Mitjà de Primària.

És en aquest sentit que hem cregut oportú realitzar l'esforç necessari per a elaborar un material útil per a l'escola, aplicable en qualsevol moment del curs escolar.

Que així siga.

Camp d'Aprenentatge de l'Ebre

Inserció curricular

Objectius didàctics

Realitzar una aproximació senzilla a la història i a les característiques del Mercat de Tortosa.

Recollir informació sobre la utilització que es fa del Mercat.

Comparar l'alimentació dels seus iaïos amb la d'ells.

Conèixer els principals grups d'aliments i el seu consum.

Conèixer i diferenciar les caselles del Mercat, tot realitzant una visita lúdica amb qüestionari als venedors.

Concebre el mercat com una entrada i sortida d'aliments i d'energia, tot i tindre constància de la diferent procedència dels aliments.

Continguts

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

Què és un mercat?

Història del Mercat de Tortosa.

¿Quins són els aliments principals que trobem al mercat?

D'on vénen aquests aliments? Producció, elaboració i conservació dels aliments.

Vocabulari bàsic del Joc de Descoberta del Mercat.

Coneixement de les normes del Joc de Descoberta del Mercat.

Procediments

Recull d'informació a la família mitjançant enquestes.

Concreció d'un menú i posterior transvàs dels seus ingredients a la roda dels aliments.

Preparació de la visita al Mercat: vocabulari, plànol, preus i agrupaments.

Joc de Descoberta del Mercat a partir del plànol i de la plantilla.

Observació dels elements més característics de l'interior i exterior del mercat.

Comparació de la plantilla de recollida de cada grup i diàleg posterior.

Realització d'activitats complementàries optatives.

Actituds, valors i normes

Valoració del Mercat com a un rebost gran i variat de la ciutat.

Valoració del Mercat com a un focus d'atracció a partir del qual s'hi ha posat molts comerços.

Valoració i necessitat d'una alimentació variada per a la salut.

Mostrar una actitud de participació i de respecte durant la visita.

Activitats

Activitats prèvies

1. Preparació de la visita al mercat: el plànol.
2. Preparació de la visita al mercat: el vocabulari.
3. Preparació de la visita al mercat: el preu dels aliments.
4. Agrupem els aliments.
5. Què hem dinat?
6. Enquesta: Qui compra al mercat?
7. Enquesta: Què menjaven els iaïos?

Durant la visita

Introducció.

Participació en les preguntes que fa el monitor sobre el coneixement previ que tenen els alumnes del mercat.

Realització del Joc de Descoberta per l'interior del mercat, tot i emplenant la plantilla de visita.

Recorregut d'observació dels elements més característics del mercat.

Activitats posteriors

8. Hem anat al mercat a comprar ...
9. Menjar ous.
10. Els derivats de la llet.
11. Ordenar.
12. Paraula intrusa.
13. Refranys d'aliments del mercat.

Activitats prèvies

Activitat 1. El plànol del mercat

Durada: 60'

Agrupament: individual i grup menut.

Material: plànol de Tortosa / quadern de l'alumne / projector transparències

Objectiu

Situar el mercat en el plànol de Tortosa, respecte els carrers que el delimiten i respecte els propis passadissos interiors

Desenvolupament

- 1-** Cada alumne disposarà d'un plànol general de Tortosa on localitzarà: el riu Ebre, el Pont de l'Estat, la seua escola i el mercat, tot amb el suport de la transparència que el docent anirà confegint al mateix temps.
- 2-** Seguidament resseguiran amb un color un camí que unisca la seua escola amb el mercat.
- 3-** Localització, en el plànol central del quadern de l'alumne, dels carrers que delimiten el mercat, tot i fent referència als punts cardinals.
- 4-** Aproximació als passadissos del mercat a partir del plànol central del quadern de l'alumne.

Suggestiments: el docent pot afavorir l'aprenentatge si utilitza unes transparències on realitzarà cada una de les tasques que es demanen

Activitat 2. El vocabulari

Durada: 60'

Agrupament: parelles

Material: plantilla de vocabulari i diccionari

Objectiu

Conèixer la variada tipologia de caselles del mercat a partir dels seus productes característics

Desenvolupament

Per parelles aniran utilitzant el diccionari alhora que cada un escriu a la seua plantilla alguns dels productes característics de cada tipus de casella.

En acabar, el docent farà un recull, a la pissarra, de les aportacions de tothom i, si es vol, es construïxen unes frases a partir d'aquest vocabulari.

Vocabulari

Definició de casella

Productes característics

Carnisseria

Fruiteria i verdures

Peixateria

Fleca

Queviures

Xarcuteria

Floristeria i planters

Congelats

Pesca salada

Precuinats

Activitat 3: El preu dels aliments

Durada: 30'

Agrupament: per parelles

Material: plantilla d'equivalències quantitat / preu

Objectiu

Adonar-se'n que les característiques de cada aliment: líquid / sòlid, menut / gran, de poc consum / gran consum, fan que la seua compra es realitze en unitats, Kg o ampolles (de capacitat variable)

Desenvolupament

Fem una introducció senzilla entre l'equivalència dels aliments que comprem i el seu preu:

Quan anem a comprar al mercat podem comprar una sola peça o unitat (un pastisset 0,36 €), o un grup (1 Kg de taronges 0,72€), o una ampolla de líquid (2,71€ l'ampolla de litre d'oli).

Què comprem en quilos?

Taronges, _____

Què comprem en ampolles de litre o més grans?

Oli, _____

Què comprem en unitats (una sola peça)?

Barra de pa, _____

Activitat 4: Agrupem els aliments

Durada: 60'

Agrupament: sis grups

Material: mostres d'aliments que hauran portat de casa

Objectiu: agrupar els aliments segons el criteri de la seua funcionalitat en el nostre organisme

Desenvolupament en dos sessions

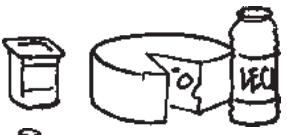
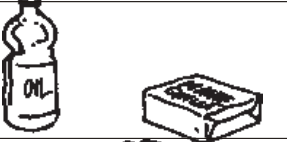
L'activitat se subdividix en dos parts diferenciades en dos sessions.

1^a sessió: 30'

Introduïm el quadre dels grups d'aliments, tot i remarcant el seu valor per a l'organisme. Amb la participació dels alumnes cerquem més exemples d'aliments de cada grup. Es trien sis grups, i es fan correspondre amb els grups d'aliments. De tal manera que per a la propera sessió han de dur una mostra determinada d'aliments del seu grup.

2^a sessió: 30'

S'agrupen per grups i exposen separatament les mostres que han dut per tal d'identificar-les i distingir-les millor. Es confecciona un rètol per a cada munt i s'inicia una visita rotatòria per comprovar si cada aliment està al lloc que li pertoca.

<i>Grups d'aliments</i>	<i>Exemples</i>	<i>Per a què ens servixen</i>
 GRUP I	Blat, panís, arròs, farina, pa, pastes, galetes, sucre...	Ens donen energia per a jugar, estudiar i treballar
 GRUP II	Carn, peix i ous	Ens ajuden a créixer
 GRUP III	Llet, iogurt i formatge	Ens fan els ossos i les dents fortes
 GRUP IV	Olis, mantega i margarina	És l'energia de reserva
 GRUP V	Fruites, verdures i llegums	Ens ajuden a controlar que el cos funcione bé
 GRUP VI	Aigües, suc i refrescs...	Sense aigua no podriem viure

Activitat 5: Què hem dinat?

Durada: 30'

Agrupament: individual i grup menut

Material: full i llapis

Objectiu

Identificar tots els ingredients d'un dinar abans d'agrupar-los segons els grups de la roda dels aliments

Desenvolupament en dos fases

La primera es realitzarà a casa o al menjador escolar. Cada alumne durà una fitxa preparada, de l'estil de la de sota, que omplirà amb l'ajut de la família o dels encarregats del menjador escolar.

La segona, a classe, consistirà a omplir aquesta roda dels aliments amb els ingredients de cada un dels dinars.

1r plat _____

Ingredients: _____

2n plat _____

Ingredients: _____

Postres _____

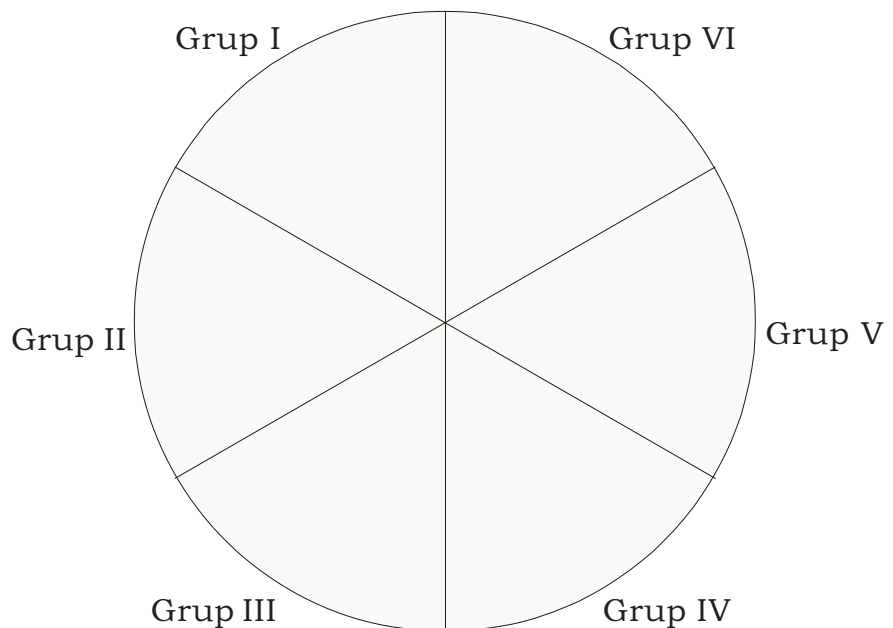
Ingredients: _____

Beguda _____

Ingredients: _____

La roda dels aliments

Què creus que passaria si algun d'aquests grups d'aliments es quedés sempre buit?



Activitat 6: Qui compra al mercat?

Durada: 40'

Agrupament: individual

Material: full i llapis

Objectiu

Esbrinar quina és la utilització que pares i iaies fan del mercat

Desenvolupament en dos fases

La primera es realitzarà a casa i consisteix a omplir una bateria de preguntes adreçades a pares i iaies.

La segona fase es realitzarà a classe i serà el mestre qui, a la pissarra, recollirà les dades que vaja dient l'alumnat, per finalitzar amb un recull i comentari final.

	Mare-pare	Iaies -iaios
1- Aneu a comprar al mercat?		
2- Quantes vegades per setmana?		
3- Com hi aneu a comprar: a peu, en cotxe...		
4- Quins aliments compreu?		
5- Quins productes voldríeu comprar i no hi són?		
6- Quins avantatges té comprar al mercat?		
7-Quins inconvenients té comprar al mercat?		
8-Com era el mercat quan éreu menudets?		
9- A quins altres establiments compreu el menjar?		

Activitat 7: Què menjaven els iaies?

Durada: 30'

Agrupament: individual

Material: full i llapis

Objectiu

Comprovar que la manera d'alimentar-se depèn de les circumstàncies de cada moment, ja que els factors socials que influïxen sobre l'alimentació varien en funció de l'evolució de la societat.

Desenvolupament en dos fases

La primera, a realitzar a casa, consistirà a passar una enquesta, preferentment als iaies, amb les preguntes de sota.

A la segona fase, a realitzar a classe, serà el mestre qui, a la pissarra, recollirà les dades que vaja dient l'alumnat, per finalitzar amb un recull i comentari final.

Enquesta

Quin era el seu esmorzar típic de menudets?:

Com eren els menjars especials de celebració?:

Dos aliments que ara mengen i abans no:

Dos aliments que abans eren habituals i ara no ho són:

Conclusió final:

Activitats durant la visita

«El laberint del mercat»

Inici: Plaça de Barcelona, davant l'antic Mercat del Peix.

Com iniciar l'activitat?

a) Preguntem als xiquets i a les xiquetes sobre el coneixement previ que tenen del mercat:

- Heu vingut alguna vegada al mercat? Amb qui? Què vàreu comprar?

- A casa vostra, qui compra els aliments? On? Quantes vegades a la setmana?

- ¿Sabríeu dir quantes caselles hi ha a dins del mercat? (82)

- I a fora del mercat? (11)

- Sabeu quantes pistes de bàsquet cabrien dins el mercat? (6 pistes i encara sobraria lloc en els 2.656m² que té el mercat)

- Quants anys creieu que té el mercat? (Va ser inaugurat el 1887)

b) Recordem les normes per a la visita:

- Respectar la faena dels venedors del mercat.

- Actuar amb correcció, sense cridar ni córrer.

- Recordar, llegint en veu alta les normes de dintre el quadern de l'alumne.

c) Recordem les normes del joc. (Veieu quadern de l'alumne)

d) Repartim els daus per al Joc del «Laberint del mercat» i distribuïm els grups:

La mitat dels grup se situa a la porta nord i l'altra mitat a la porta sud.

Els distribuïm en quatre subgrups (1 per a cada passadís).

e) Durada de l'activitat.

La seua durada serà d'entre 40 i 50 minuts, i a una hora convinguda –tenen com a referència els rellotges del mercat- tothom es trobarà al mig del mercat.

Realització del joc de descoberta
«El laberint del mercat»

Recorregut

Per la porta nord, de la plaça de la Pau, i per la porta sud, de la plaça de Barcelona s'iniciaran les visites. Assignarem un passadís a cada subgrup i els indicarem que el recorren **observant les caselles de la dreta**. Quan arriben al final del passadís els indicarem el camí a seguir, preferentment pel passadís més proper, i així fins el final.

Els col·laboradors se situaran prop de la seua entrada, pels inicis des quatre passadissos. El professorat ha d'anar controlant el desenvolupament del joc.

En acabar el joc.

En acabar tots els grups a l'hora convinguda, des del centre del mercat, farem una observació de certs elements arquitectònics i històrics singulars per tal que els alumnes se n'adonen, tot participant-hi:

- Hi veieu cap pilastra al mig del mercat? Com s'aguanta el sostre, doncs? (Amb les jàsseres)

- Us hi veieu bé aquí dins del mercat? Creieu que, qui va construir el mercat, va posar-hi prou finestres?

- ¿Creieu que hi cabria un altre pis de botigues, a sobre de l'actual mercat? Sabíeu que el constructor del mercat, ja volia col·locar botigues damunt les caselles de les façanes, i no ho va poder fer per manca de diners.

Les quatre façanes exteriors

Per tal de conèixer altres aspectes de l'edifici del mercat i de la seua situació dintre el centre comercial de Tortosa, podem completar la visita amb una observació de les façanes exteriors:

Façana nord de la Plaça la Pau (Banc Popular):

·Algú hi veu algun escut? (Sí, l'escut de

Tortosa) Per què hi és aquí? (Perquè és un edifici públic, i l'escut de la ciutat hi és en tots ells) Feu l'esforç de recordar-lo i quan arribeu a l'escola el dibuixeu.

· A veure qui descobreix alguna d'aquestes figures geomètriques a la façana: quadrat, triangle, rectangle, trapezi, circumferència, rombe, etc.

Façana est de l'Av. de la Generalitat:

· ¿Les botigues d'aquesta façana són com les de dins, de menjar? De què són? (A l'any 2000: 4 de roba, 2 d'objectes de regal, 1 bar, 1 estanc, 1 barberia, 1 joieria, 1 administració de loteria)

Façana sud de la Plaça Barcelona

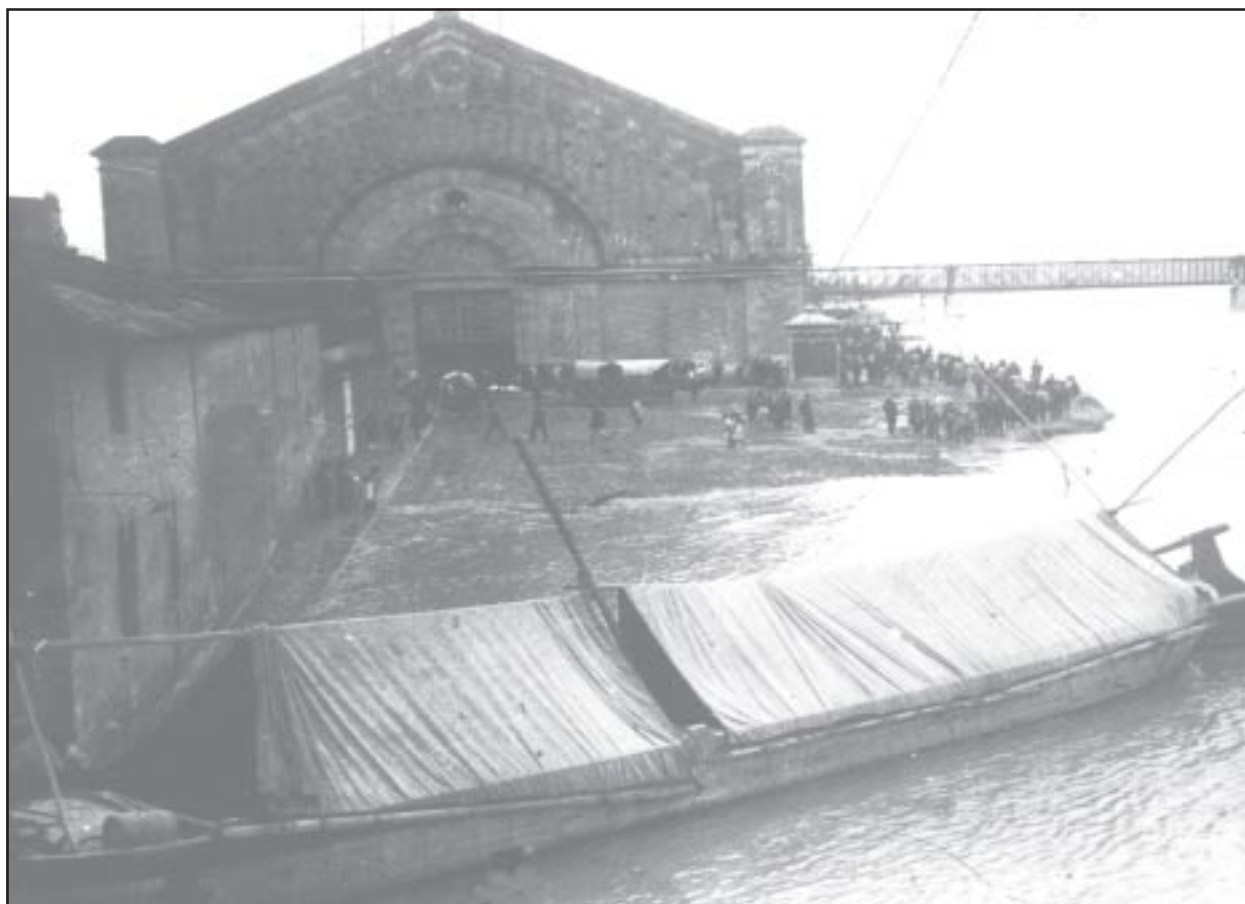
· Algú sap de què són les parades que es posen els dissabtes aquí fora a la plaça? (Són les placeres que venen la seua fruita i verdura)

· Sabies que aquest edifici del costat del mercat era l'antic mercat...(Del peix)

Façana oest de l'Av. de Felip Pedrell:

· Hi ha botigues en aquesta façana? (No)

· ¿Sabíeu que per a fer el mercat van haver de guanyar 7 m al riu?



Comenteu a classe els següents aspectes sobre aquesta fotografia:

Te n'adones del tros que sobresurt el mercat comparat amb la casa del davant? (Són els 7 metres que es van haver de guanyar al riu)

Quina embarcació feien servir per navegar pel riu? (El llaüt o llagut)

Quin era el transport per terra? (El carro)

Quin és aquest edifici que està abans que el mercat? (L'antiga Llotja que avui és al Parc)

Activitats posteriors

Activitat 8: Hem anat al mercat a comprar...

Durada: 60'

Agrupament: els mateixos grups del mercat

Material: full i llapis i quadern de l'alumne

Objectiu

Aquesta activitat proposa un recull de tota la informació que els xiquets i les xiquetes han recollit en el seu quadern durant el joc del laberint del mercat per tal de repassar els productes típics que es vénen al mercat, així com la seua correspondència en preu.

Desenvolupament

La informació dels seus quaderns la passen en aquestes plantilles i es comenta en grup.

Carn

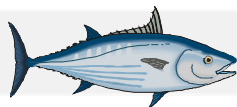


Tipus de carn

Animal

Preu/Kg

Peix



Nom

Blau / Blanc

Preu/Kg

Fruita i verdura

Nom	De temporada / Hivernacle	Preu/Kg
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

L'activitat es pot ampliar més amb qüestions com:

Quines fruites es poden comprar tot l'any?

Quines són del país i quines vénen de fora?

Hi ha diferents categories?

(Veieu activitats complementàries)

Altres



Producte	Tipus de casella	Preu/Kg o unitat
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Activitat 9: Menjar ous

Durada: 30'

Agrupament: individual

Material: full d'anotacions de la setmana i llapis

Objectiu

Es tracta de valorar la importància dels ous en la dieta habitual dels nens a partir de la quantitat que se'n menja i de la despesa que comporten.

Desenvolupament en dos fases

1. Es demana als nens que, durant una setmana, apunten les vegades que han menjat ous, i de quina manera o amb quina preparació: truita, ou ferrat, ou passat per aigua...
2. A l'aula es plantegen una sèrie de qüestions sobre el tema

1. Es pot fer emplenant el quadre següent:

	Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
Dilluns				
Dimarts				
Dimecres				
Dijous				
Divendres				
Dissabte				
Diumenge				

2. Després es plantegen qüestions del tipus:

Quants d'ous has menjat aquesta setmana? _____

Si sempre en mengesses igual quantitat, quants d'ous hauries menjat al cap d'una setmana: _____ i d'un mes: _____

Pregunta als pares o al mestre si es poden menjar tants d'ous com es vulga o no.

Activitat 10: Els derivats de la llet

Durada: 30'+ 30'+ 60'

Agrupament: individual i grup menut

Material: envasos de productes làctics, full i llapis

Objectiu

Adonar-se'n de la importància de consumir productes làctics per la gran aportació de calci que comporta al cos en aquesta etapa de creixement

Desenvolupament en tres fases

1. A partir d'una conversa oral, busquem, entre tothom, els derivats de la llet que coneixem. És bo preveure que l'alumnat pugui identificar aquests productes, i per tant caldria tindre'ls a classe. Un cop reconeguts, el mestre fa una breu explicació de cada derivat, i proposa apuntar, durant els propers dos dies, quins i quants d'aquells derivats consumixen.
2. Recollida aquesta informació podrem fer un gràfic mural del seu consum.
3. Podem proposar, també, que porten una bona quantitat d'embolcalls i envasos d'aquests productes, per muntar una botiga - lleteria. Donem un preu a cada producte i els proposem que juguen a venedors i compradors.

Taula de consum diari de productes lactis

Producte	Vegades que el prenc cada dia
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Activitat 11: Ordenar

Durada: 60'

Agrupament: individual i parelles

Material: paper i llapis

Objectiu

Es tracta de donar frases desordenades sobre el tema dels aliments; llavors l'alumnat ha de posar en ordre les paraules perquè formen frases amb sentit.

Desenvolupament

El mestre o la mestra escriu una sèrie de frases a la pissarra que l'alumnat copiarà amb lletra gran en un paper, de manera que després retallarà cada paraula i jugarà a muntar una frase que per a ell tinga sentit.

Per exemple:

- menjar necessari és viure per,
- treballar per menjar cal poder,
- menja si es no bé pot es treballar no bé
- menjar no de es posar va malalt

Si hi ha més de dos solucions que siguen correctes gramaticalment es discutix quina pot ser més certa des del punt de vista alimentari. A partir d'aquí se suggerix als nens que, separats en equips, facen frases sobre «per què hem de menjar?» i que les desordenen.

Activitat 12: Paraula intrusa

Durada: 30'

Agrupament: els mateixos grups del mercat

Material: full i llapis i quadern de l'alumne

Objectiu

A través d'aquesta activitat es pretén que l'alumne identifiqui el grup al qual pertanyen diversos aliments.

Desenvolupament

Es formula de la següent manera:

Un intrús ha entrat a cada grup d'aquests aliments. El pots trobar?

Grup I	Grup II	Grup III	Grup IV	Grup V
Carn de corder Truita Xocolata Bunyols Carn de conill Carn de bou	Iogurt Flam Formatge Llet Cervesa Nata	Mantega Oli Margarina Meló	Patata Farina Arròs Pa Pastisset Fetge	Albergínia Pera Pèsol Sardina Meló de moro Enciam

Activitat 13: Refranys d'aliments del mercat

Durada: 60'

Agrupament: individual i grup menut

Material: full i llapis

Objectiu

Conèixer alguns refranys populars de les nostres terres sobre els aliments bàsics de la nostra alimentació

Desenvolupament

Prèviament els alumnes intentaran fer la seua interpretació que vindrà guiada per la del mestre. Fóra interessant que s'apreguessen de memòria alguns d'aquests refranys i que fessen un dibuix d'algun d'ells

Pa	El pa no camina, però fa caminar Qui no té pa somia coques
Verdura	L'enciam no mata la fam Bledes i espinacs, molts a l'olla i pocs al plat
Fruita	Panses, nous i figues són bones amigues Taronja valenciana es menja sense gana
Peix	Calla quan menges sardina, per no empassar-te l'espina
Carn	Vaca i corder, menjar de cavaller Qui té carn i pa, pot esperar demà
Olives, llegums cuits, ous	Oliva oliveta, no passes de dotzeneta Tot bon català mongetes ha de menjar Els ous i la llet fan tornar jovenet
Flors i plantes	A la rosa, l'amor s'hi posa La menta l'amor augmenta

Informació complementària

Per què ens alimentem?

Persones, animals i plantes des que naixem fins que morim tenim la necessitat de menjar i beure per a poder viure, a això s'anomena **ALIMENTACIÓ**.

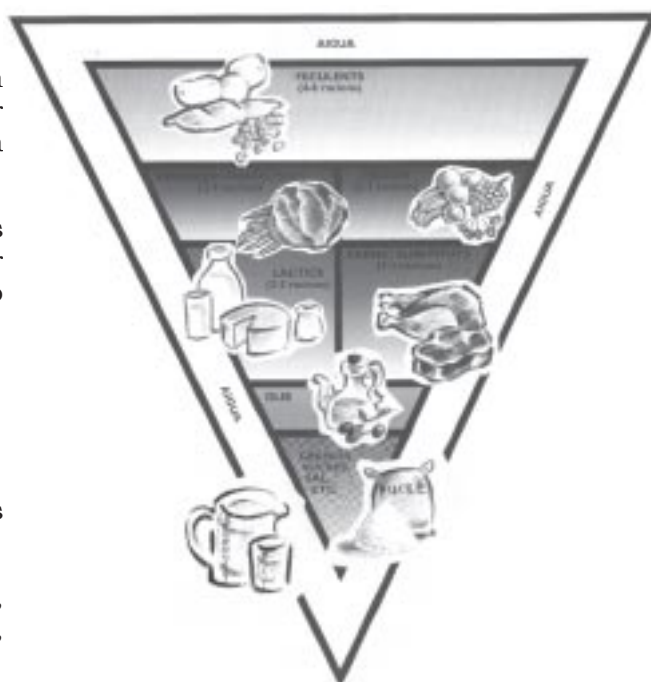
Dintre el nostre cos aquests aliments es transformen en **energia** i **calor** necessari per **estar bé** de salut i **seguir creixent**, a això s'anomena **NUTRICIÓ**.

Menjar saludable

Per mantenir-se sa cal fer una tria d'aliments al més variada possible.

Convé no abusar de greixos d'origen animal, de begudes refrescants (pel gas i pel sucre), de pastissos i llepolies, i de sal.

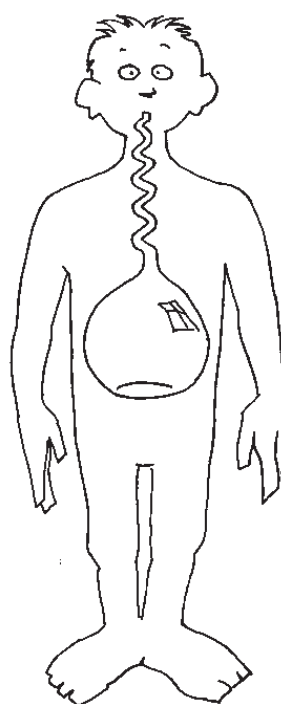
Aquest triangle dels aliments i la taula següent ens mostra una correcta forma d'alimentar-nos, i ens indica les racions (quantitat d'aliment adequada a l'edat) que hem de prendre setmanalment.



Triangle dels aliments



Alimentació



Nutrició

Taula de recomanacions de consum d'aliments per setmana

<i>Aliments</i>	<i>Xiquets i xiquetes</i>
Pasta (macarrons, fideus...)	2-4 vegades setmana
Arròs	1-3 vegades setmana
Patates	2-4 vegades setmana
Llegums (cigrons, llentilles, fesols...)	1-2 cops per setmana
Pa, galetes, cereals	2-3 vegades dia
Verdures i hortalisses	1-2 vegades dia
Fruita	1-2 vegades dia
Peix	2-5 vegades setmana
Ous	2-6 vegades setmana
Carns	3-6 vegades setmana
Embotits	0-3 vegades setmana
Llet i iogurt	2-3 vegades dia
Formatge	A canvi d'un got de llet
Olis i greixos	Els que s'utilitzen per a cuinar i amanir
Sucres, dolços, caramels i xocolata	Màxim 50g dia

Els aliments que pertanyen al mateix grup són fàcilment intercanviables.

Les fruites

a) El color de les etiquetes i la qualitat de les fruites

Roig	Extra: màxima qualitat
Verd	Categoria I: bona qualitat
Groc	Categoria II: pot tindre alguns defectes de vista
Blanc	Categoria III: poca qualitat

b) Les varietats d'algunes fruites

Maçana	Golden Starking	Groga, dolça, de bona conservació Roja amb ratlles, dolça, de bona conservació
Pera	Llimonera Blanquilla Castell o de Sant Joan	Groga, d'estiu, polpa bastant granulosa Verda, sucosa, de bona conservació Menuda, primerenca d'inici d'estiu
Taronges	Navelina Navelate	Amb melic, primerenca Tardana
Mandarina	Clementina Satsuma	Petita, de pell prima, sense pinyols La primera que surt, verda-groga, sense pinyols

c) El calendari de la fruita

Fruita	gen./febr.	març/abril	maig/juny	jul./agost	set./oct.	nov./des.
Albercoc			x	x	x	
Cirera			x	x		
Llima	x	x	x	x	x	x
Maçana	x	x	x	x	x	x
Maduixa			x	x		
Maduixot		x	x	x		
Mandarina	x	x	x	x	x	x
Meló			x	x	x	x
Meló moro			x	x	x	
Nespró		x	x			
Pera	x	x	x	x	x	x
Pinya	x	x	x	x	x	x
Plàtan	x	x	x	x	x	x
Préssec			x	x	x	
Pruna			x	x	x	
Raïm				x	x	x
Taronja	x	x	x	x	x	x

d) L'origen d'algunes fruites i verdures

ALIMENT.	.	.	.	.	.	.	ORIGEN
Albercoc.	.	.	.	.	.	.	Xina
Albergínia	.	.	.	.	.	.	Índia
All	.	.	.	.	.	.	Àsia
Arròs	.	.	.	.	.	.	Àsia
Bajoca	.	.	.	.	.	.	Amèrica
Ceba	.	.	.	.	.	.	Àsia
Cirera	.	.	.	.	.	.	Àsia
Col	.	.	.	.	.	.	Mediterrani
Fava	.	.	.	.	.	.	Mediterrani
Figa	.	.	.	.	.	.	Àsia
Ginjol	.	.	.	.	.	.	Xina
Gira-sol	.	.	.	.	.	.	Amèrica
Llima	.	.	.	.	.	.	Índia
Maçana	.	.	.	.	.	.	Àsia
Mandarina	.	.	.	.	.	.	Xina
Meló	.	.	.	.	.	.	Àfrica
Meló de moro	.	.	.	.	.	.	Àfrica
Nespró	.	.	.	.	.	.	Xina
Oliva	.	.	.	.	.	.	Mediterrani
Patata	.	.	.	.	.	.	Amèrica
Pimentó	.	.	.	.	.	.	Amèrica
Pera	.	.	.	.	.	.	Àsia
Préssec	.	.	.	.	.	.	Xina
Pruna	.	.	.	.	.	.	Àsia
Tomata	.	.	.	.	.	.	Amèrica

Els mercats de Tortosa : apunts històrics

Al llarg de la història, la configuració urbana de Tortosa ha anat canviant i evolucionant condicionada per una banda per l'especial relleu on s'assenta i , també , per la situació estratègica i de control del riu que l'ha convertit en una «plaça forta» fins fa pocs anys.

Així , la ciutat no ha tingut un creixement concèntric sinó que ha hagut de fer-ho per mig de ravals i , durant aquest segle , durant el qual la ciutat ha perdut interès militar , al llarg de l'eix del riu.

Això ha condicionat de manera determinant el periòdic desplaçament dels centres neuràlgics de la ciutat dels quals el mercat en constituïx un bon exemple.

Tenim notícies de diversos emplaçaments del mercat a la ciutat en els diferents moments de la seua història :

El mercat romà i l'Assoc àrab:

Encara que no podem precisar la ubicació exacta del primitiu mercat romà sabem que ja en temps de la Dertosa romana la ciutat s'eixampla per la banda de St. Jaume , on se situa un mercat al lloc que posteriorment se coneixerà com a Portal de l'Assoc.

Durant la Tortosa musulmana aquest emplaçament continua fent les funcions de mercat , ocupant l'esplanada on avui se situa la Plaça de Remolins.

La Llotja:

Obra arquitectònica del S.XIV, d'estil gòtic primitiu. Allotjà el Consolat de Mar, tribunal suprem de mercaders i de nautes. Estava situada a la vora del riu entre el que avui són els carrers Llotja i Plaça de la Pau.

La Llotja medieval complia la funció de mercat a l'engròs , amb estreta connexió amb el port fluvial on es descarregaven diàriament gran nombre de mercaderies.

L'edifici que avui coneixem, al Parc Municipal , on es va traslladar pedra a pedra, ja no disposa de les dependències i magatzems que allotjava l'antiga llotja.

El Mercat de la Plaça de les Cols:

Predecessor de l'actual mercat, estava situat a la Plaça de la Constitució. En Ramon Vergés Pauli en el seu llibre *Espurnes de la Llar*, volum II, ens fa la següent descripció: «...fins el pri-

mer dia de setembre de 1887 en que s'inaugurà el Mercat Públic això era la Plaça de la verdura, que tenia ramificacions per la Plaça de la Font i per la Plaça de Dalt.

Als perxes hi havia paradetes de roba. Les placeres amb els paners de verdura prenién tot l'esgambí de la Plaça.

Als perxes de la Plaça de la Font s'hi posaven les taules de la carn; les abadejeres, les pastores en canterelles de llet, cetres de soligot (seligot, sèrum) i paumes de brossat. Les teyeres que venien manollets d'herbes: camamilla, té del Port, sàlvia, herba colera...

A la Plaça de Dalt s'hi posaven les trosselleres; les baldaneres en ribellades de baldanes sacsànudes, de budell culà, d'arròs; les venedores de tocino amb els penjolls de llonganisses; alguna placera en paners de fruita, i la Noll, la placera dels xiquets, amb els panerets de gínjols, lledons, peramanys (pera d' hivern, molt grossa i dolça), préssecs...

I quan se celebrava la Fira de maig i de novembre, que duraven una setmana, hi podies comprar de tot. Els morellans venent faixes, mantes i roba d'estam per a faldetes pardes; els de Càlig, Benicarló i Sant Mateu venent els torrons; els de Calaceit i Vallderoures venent gerretes de mel i pans de figa; allí taules en corbelles i munts de forques palleres per a la sega..."

La Tortosa del canvi de segle. Les grans obres públiques

A partir del trencament de les muralles (1886), sobretot el tram del Temple, es produïx una expansió de la ciutat cap al sud, amb la urbanització del Parc Municipal i els Eixamples, a banda i banda de la via fèrria.

Els anys del canvi de segle esdevenen prolífers quan a construccions: el pont de l'Estat, l'obertura de la carretera de la Simpàtica, la nova església del Roser, etc.

Tanmateix la millora en serveis és evident: s'inaugura el tramvia entre Tortosa i Roquetes; l'enllumenat públic; la xarxa de clavegueram, el Museu d'Ilercavònia (a la planta baixa de les escoles de la Mercè); obrin diversos teatres i casinos, i surten al carrer varies publicacions; alhora que apareixen els primers automòbils.

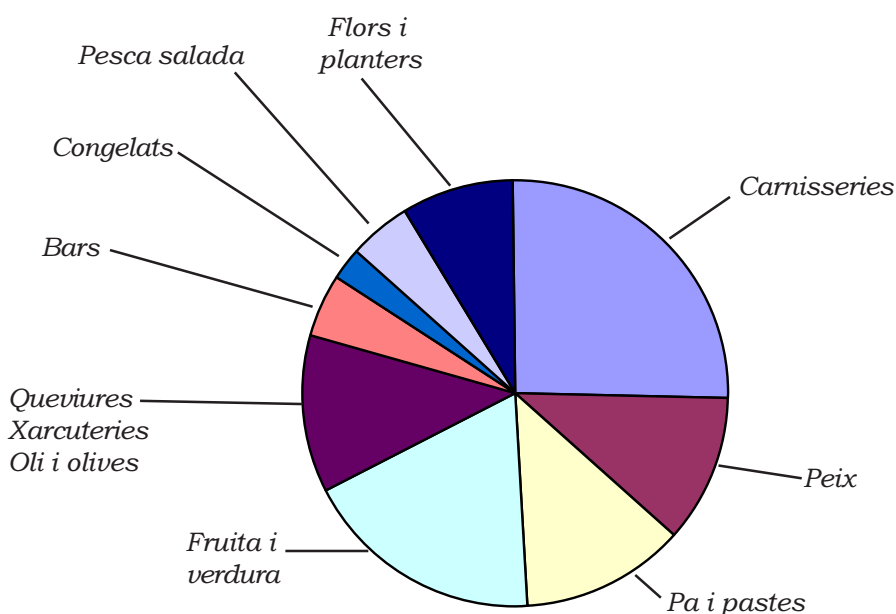
El Municipi compta amb 24.000h, uns 15.000

Caselles i venedors

La distribució actual, per tipus de caselles en % és la següent:

Carnisseries i Polleries	16 + 5	25,6%
Queviures, Xarcuteries, Oli i olives	3 + 4 + 1 + 1	11%
Pa i pastes	9 + 1	12,2%
Fruita i verdura	15	18,3%
Peix	10	12,2%
Pesca salada	4	4,9%
Congelats	2	2,4%
Bars	4	4,9%
Flors i planters	6 + 1	8,5%
Total	82	100%

Gràfica de pastís de les caselles del mercat de Tortosa



viuen al nucli, la resta ho fan a les pedanies. Tot i sent una de les ciutats de més pes demogràfic de Catalunya, s'aprecia un estancament en el seu creixement.

El mercat actual

L'emplaçament: l'únic lloc d'esbarjo que tenia Tortosa, l'antic Passeig de Ribera, va ser el triat per a la construcció del nou mercat. Això obligà a guanyar 7m al riu.

L'autor: Abril i Guanyabens. Mataró (1853)-Tortosa (1939)

Arquitecte municipal i diocesà; iniciador de

l'arqueologia tortosina; gran dinamitzador de la premsa i de l'excursionisme; i estudiós de la cura de la diabetis utilitzant la soja.

Entre les seues obres cal fer esment de:

- El Mercat de Tortosa
- L'enderrocament d'una part de les muralles
- L'església de la Reparació
- L'església del Roser
- El Pla d'urbanització dels eixamples de: "l'Ensanche" i dels voltants del Parc Municipal
- El Cementeri nou
- Els Plànols de la Tortosa de l'època
- Promotor del Museu d'Ilercavònia
- Autor del llibre: "La diabetis i la soja"

L'obra: edifici d'estil modernista primerenc.

Tal com diu en Jesús Francesc Massip s'hi poden reconèixer traços del passat resolts amb una organicitat de notable visió de present i àdhuc de futur: els arcs de mig punt amb arquitecra i timpà poden recordar les portalades romàniques; les finestres de la galeria superiors poden rememorar les esglésies romàniques franceses; els contraforts enganxats al mur tenen paral·lisme amb el romànic català, mentre que els merlets que els coronen són més aviat de gust gòtic; la decoració té molt de mudejar del Baix Aragó, però que prediu un nou tarannà modernista.

Consta d'una sola nau de 83 m de llargada per 32 m d'amplada i 21m d'alçada, coberta de 14 jàsseres o bigues armades de ferro (revolucionàries per a l'època).

Es va inaugurar el 1887. Es tracta, doncs, d'un edifici civil centenari de gran estima popular.

La darrera remodelació és del 1997. L'obra va consistir en la substitució dels antics punts de venda i en la distribució de les parades, que actualment són de mida uniforme i proporcionals. També es va remodelar els soterrani per a instal·lar-hi les cambres frigorífiques, i es va restaurar la façana seguint els criteris de l'edifici original.

El darrer propòsit passa per la instal·lació de l'aire condicionat i per una promoció comercial de conjunt.

El mercat a l'ecosistema urbà: flux de matèria i energia

Les persones i els éssers vius que vivim a Tortosa necessitem una matèria i una energia per poder sobreviure.

De les matèries primeres, les més importants són l'aire, l'aigua i els aliments.

Els aliments necessaris per abastir la població humana no es produeixen a la pròpia ciutat sinó que arriben de fora. La ciutat és, per tant, un sistema **heterònom**, que necessita l'aportació de matèries primeres provinents dels ecosistemes agrícoles dels voltants i dels centres manufacturadors.

Aquesta és una idea clau que cal transmetre al nostre alumnat per a entendre el paper del mercat en l'ecosistema urbà: un gran rebost, un centre receptor i distribuïdor d'aliments i matèries primeres.

Tradicionalment, la major part d'aliments provenien dels sistemes agrícoles propers a la ciutat. En el cas de Tortosa l'horta a la vora del riu, els arrossars de la ribera, els cultius de secà de les planes properes, els vins de la Terra Alta... proveïen diàriament el mercat d'aliments.

Avui dia, però, els aliments arriben sovint de llocs molt llunyans i extensos com a conseqüència de diversos factors que han canviat significativament els fluxos de matèria:

- La facilitat de transport
- El canvi a les polítiques agràries
- La facilitat d'emmagatzemar i conservar aliments
- ...

Això fa que molts dels aliments que consumim i arriben al mercat vinguen de molt lluny i de diversos tipus de proveïdors. Només cal que ens fixem en la quantitat de camions que cada dia aparquen pels voltants del mercat descarregant caixes d'aliment.

Aquest fet incrementa notablement la despesa energètica necessària per a portar-nos els aliments a la taula, i té una repercussió en els preus.

Cal, per tant, ajudar els nostres i les nostres alumnes a reflexionar, en la mesura de les seues capacitats, sobre els costos ambientals dels nostres estils de vida i hàbits de consum.

Un tercer punt de reflexió el constitueix el tema dels residus.

Com hem dit, els aliments arriben sovint de llocs molt llunyans i extensos, però el seu metabolisme té lloc en un espai molt concentrat: la ciutat. Eliminar la gran quantitat i diversitat de residus produïts pel metabolisme urbà és avui dia un dels problemes característics de la nostra societat.

En aquest sentit tot allò que puguem fer per a que els nostres i les nostres alumnes acaben reduint, reutilitzant i reciclant la major quantitat possible d'envoltoris, bosses, residus orgànics... estarà en la línia d'una necessària educació ambiental.

A tall d'exemple, només aconseguint que la gent vaja a comprar amb el cabàs, reduïm significativament el nombre de bosses de plàstic, tan difícils d'eliminar.

Bibliografia

- ABRIL I GUANYABENS, J. *Un capítol de la meua actuació a Tortosa*. Tortosa. Dertosa.
- ARASA, Daniel (1993), *El Baix Ebre*. Col·lecció Les comarques de Catalunya, núm. 6. Barcelona. Disseny Cultural S.L. .
- ASSOCIACIÓ DE VENEDORS DEL MERCAT CENTRAL TORTOSA (25-12-98), *Mercat Central Tortosa. L'oferta més àmplia de qualitat al seu abast*. Tortosa. Setmanari l'Ebre.
- BAYERRI I RAGA, Josep (1996), *Teodor González i la restauració a través de la premsa*. Tortosa. Dertosa.
- CARRERAS I CANDI, Francesc (1993), *La navegació al riu Ebre*. Generalitat de Catalunya- Amics de l'Ebre. Barcelona.
- CASTELLANOS, Joanna (1987), *L'educació per al consum a l'escola*. Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- GANDIA, R. (1987), *El mercat: Guia Didàctica*. Ajuntament de Tortosa.
- GRUP DE CERTIFICATS D'ESCOLES D'ADULTS (1987), *L'alimentació*. Barcelona. El Roure.
- GRANJA ESCOLA LES OBAGUES. *Guia d'alimentació*. Granja Escola Les Obagues.
- LLORACH I GARCÍA, Josep M. (1992), *Reus, ciutat viva* Edita Escola de Natura Cel Rogent. Valls.
- LLORCA, A. / GANDIA, R. (1997), *El Mercat de Tortosa*, IX Setmana Escolar. C.R.P. / Aj. Tortosa
- MASSIP, Jesús (març 1985), *L'arquitectura en ferro a Tortosa. El mercat públic (1884-1887)*.
- MIRAVAL, Ramon (1983), *Tortosa, Guia General*. Editorial Dertosa, Tortosa.
- MIRAVAL, Ramon (1969), *Tortosa i els tortosins* Editorial Selecta, Barcelona.
- ROSET I ELIAS, Maria Assumpció (1994), *Alimentació i nutrició*. Barcelona. Generalitat de Catalunya.
- SALAMÓ BERTOMEU, Lluís. *El Mercado de Tortosa*. Inèdit.
- SECCIÓ D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'ESCOLA. *Alimentació saludable*. Institut Danone.
- SERVEI D'ORDENACIÓ CURRICULAR. SECCIÓ D'ENSENYAMENTS PRIMARIS (1992), *Curriculum d'Educació Primària*. Generalitat de Catalunya.
- TARRÉS, Àngel (1994), *No val a badar*. Ed. OCUC. Barcelona.
- VERGÉS PAULÍ, Ramon (1993), *Espurnes de la Llar II*. Dertosa.

Contes de lectura recomanada

- PÉREZ, Concepción (1991), *Los alimentos*. Col·lecció: La Casa de Papel núm. 12. Madrid. Bruño.
- SABATÉ, Teresa i Culla, Rita (1991), *Anem al Mercat*. Col·lecció folclore 5. Barcelona, (Fons de la Biblioteca Infantil de Tortosa). Salvatella



Ajuntament de Tortosa
Ensenyament



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Camp d'Aprenentatge de l'Ebre