

UNITAT DIDÀCTICA PER TREBALLAR A L'ESCOLA

# PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA



FRUITES I HORTALISSES  
**5** AL DIA  
#JOMENJ05ALDIA

CAMPANYA ORGANITZADA PER:



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



MERCABARNA I AGEM FORMEN PART DE L'ASSOCIACIÓ PER A LA PROMOCIÓ DEL  
CONSUM DE FRUITES I HORTALISSES "5 AL DIA":



# ÍNDEX

Què és Mercabarna? .....	2
Què es fa a Mercabarna? .....	4
On és Mercabarna? .....	5
Informació sobre la campanya "5 al dia" .....	6
Un dia al Mercat Central de Fruites i Hortalisses .....	8
Informació sobre les famílies de les fruites i les hortalisses .....	10
Activitat "El poder de la cistella" .....	12

# QUÈ ÉS MERCABARNA?

Mercabarna és una 'ciutat alimentària' que bull d'activitat les 24 hores del dia amb un objectiu ben clar: garantir l'aprovisionament d'aliments frescos als ciutadans.

En 90 hectàrees, concentra els mercats majoristes de Barcelona (fruites i hortalisses, peix i marisc, i flors i plantes) i l'Escorxador.

A banda dels mercats majoristes, també hi ha la Zona d'Activitats Complementàries, on trobem:

- Empreses de manipulació, elaboració, maduració, conservació i envasament de productes frescos i congelats.
- Empreses d'importació i exportació de productes frescos i congelats.
- Empreses que proveeixen de productes el sector de la restauració.
- Centrals de compra de les cadenes de distribució alimentària (supermercats, hipermercats, cadenes de fruiteries, etc.).
- Empreses de serveis de logística especialitzada en alimentació (grans frigorífics, transportistes, laboratoris de control de qualitat, etc.).

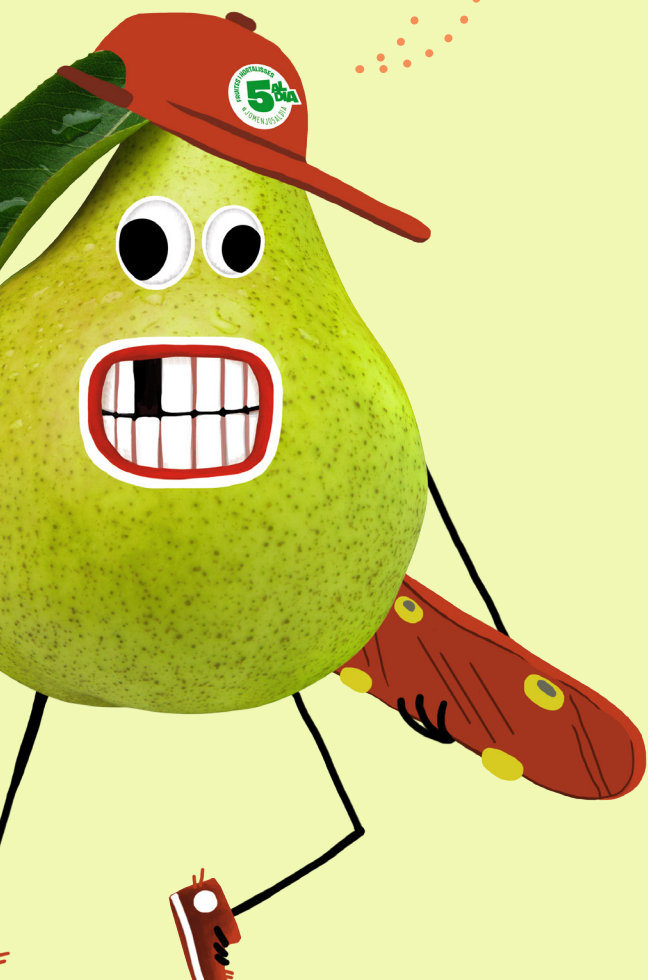




## MERCABARNA EN XIFRES:

- 700 empreses.
- Hi treballen 7.500 persones.
- Cada dia accedeixen al recinte 23.000 persones i 14.000 vehicles.
- A l'any es comercialitzen més de 2 milions de tones d'aliments frescos.
- S'aprovisiona més de 10 milions de consumidors.

Mercabarna funciona com una petita ciutat i té una àmplia varietat de serveis, com ara restaurants, farmàcia, òptica, administració de loteria, oficines bancàries, tallers mecànics, hotel, benzineres, llar d'infants, empreses de serveis informàtics, de missatgeria, assessories, ferreteria, perruqueria, etc.





## QUÈ ES FA A MERCABARNA?

Mercabarna no s'atura i funciona les 24 hores del dia. L'activitat comença de matinada amb el Mercat Central del Peix i l'Escorxador i, a primera hora del matí i fins a la tarda, prenen el relleu el Mercat Central de Fruites i Hortalisses i Mercabarna-flor.



Cada dia detallistes de Barcelona i rodalies (procedents de comerços de barri, cadenes de fruïteries, supermercats, mercats municipals, etc.) i restauradors venen a Mercabarna a comprar el peix i el marisc, les fruites i les hortalisses i la carn que després vendran als seus establiments. Els productes que es comercialitzen a Mercabarna arriben també a consumidors que viuen a la resta d'Espanya i, fins i tot, a altres països del món, gràcies a les empreses que es dediquen a la distribució i l'exportació.

Com a part de la gestió diària, Mercabarna presta tot un seguit de serveis bàsics que asseguren el bon funcionament de la Unitat Alimentària i el benestar del seus usuaris. La vigilància, la neteja, el manteniment de les instal·lacions i les obres de millora en són alguns exemples.

La seguretat alimentària és un dels elements indispensables dins del funcionament de Mercabarna. Per garantir el compliment de les normes sanitàries, el recinte disposa d'un equip de veterinaris i personal de suport de l'Agència Pública de Salut de Barcelona que s'ocupa del control higienosanitari dels productes.



## ON ÉS MERCABARNA?

Mercabarna està situada a la Zona Franca de Barcelona, a només 10km del centre de la ciutat i en un emplaçament estratègic que beneficia l'arribada i expedició de productes per terra, mar i aire.

A pocs quilòmetres del recinte hi ha l'Aeroport del Prat, el Port, la terminal TIR, l'estació ferroviària de mercaderies i el nus viari del Llobregat, que permet accedir directament a les principals carreteres nacionals i internacionals.



## LA CAMPANYA "5 AL DIA"

La promoció de la dieta mediterrània i dels hàbits alimentaris saludables és una de les línies estratègiques de Mercabarna. Per això, des de l'any 1998 Mercabarna i l'Associació Gremial d'Empresaris Majoristes de Fruites i Hortalisses de Barcelona i Província (AGEM) organitzen la campanya educativa "5 al dia", que està adreçada a l'alumnat de primària i que té el suport de la Generalitat de Catalunya.



Cada any hi participen prop de 6.000 menors d'uns 100 centres escolars de la ciutat de Barcelona i rodalies. Des de la seva creació, aproximadament 100.000 alumnes han format part d'aquesta campanya.

La col·laboració de pares i professors en aquesta campanya és fonamental, ja que comparteixen la responsabilitat d'educar els nens i nenes en l'adquisició d'uns bons hàbits saludables.





## OBJECTIUS DE LA CAMPANYA:

- Conscienciar els menors perquè consumeixin cinc racions diàries entre fruites i hortalisses, tal com recomanen els metges i els dietistes.
- Reconèixer els productes frescos i els beneficis dels productes de temporada i de proximitat.
- Distingir les famílies de fruites i hortalisses i les seves propietats.
- Conèixer la piràmide dels aliments des d'un vessant pràctic: la composició de menús equilibrats.
- Conscienciar els menors sobre la importància d'evitar el malbaratament d'aliments.

Per a més informació, visiteu: [www.5aldia.es](http://www.5aldia.es)



## UN DIA AL MERCAT CENTRAL DE FRUITES I HORTALISSES

L'eix central de la campanya és passar un dia ple d'activitats al **Mercat Central de Fruites i Hortalisses**, on els nens i nenes queden meravellats per l'espectacle d'aromes i colors de les fruites i hortalisses d'aquí i d'arreu del món. En un ambient pedagògic, els infants experimenten nous sabors i textures i gaudeixen d'un dinar a base de suc natural, amanides i un tast de fruites.

Gràcies a aquesta activitat, els infants també tenen l'oportunitat de conèixer de primera mà l'activitat d'un dels principals mercats majoristes hortofructícoles d'Espanya i d'Europa.



El **Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna** està distribuït en set pavellons, on treballen unes 150 empreses majoristes que es dediquen a la comercialització a l'engròs de tot tipus de fruites i hortalisses i fan una feina indispensable per garantir que més de 10 milions de consumidors gaudeixin de productes frescos de la millor qualitat, varietat i preu.

En total, cada any, aquestes empreses venen més d'un milió de tones de productes hortofructícoles.





# INFORMACIÓ SOBRE LES FAMÍLIES DE LES FRUITES I LES HORTALISSES

Durant la visita a Mercabarna farem especial èmfasi en les famílies de les fruites i les hortalisses. Per això, us proposem fer una petita introducció a classe.

Les **fruites** són aliments vegetals produïts en arbres i arbustos que es consumeixen quan tenen un grau adequat de maduresa. Es poden classificar de la següent manera (posem alguns exemples de cada família):

**CÍTRICS:** taronja, llimona, aranja, mandarina.

**DE LLAVORS:** poma, pera, nespra.

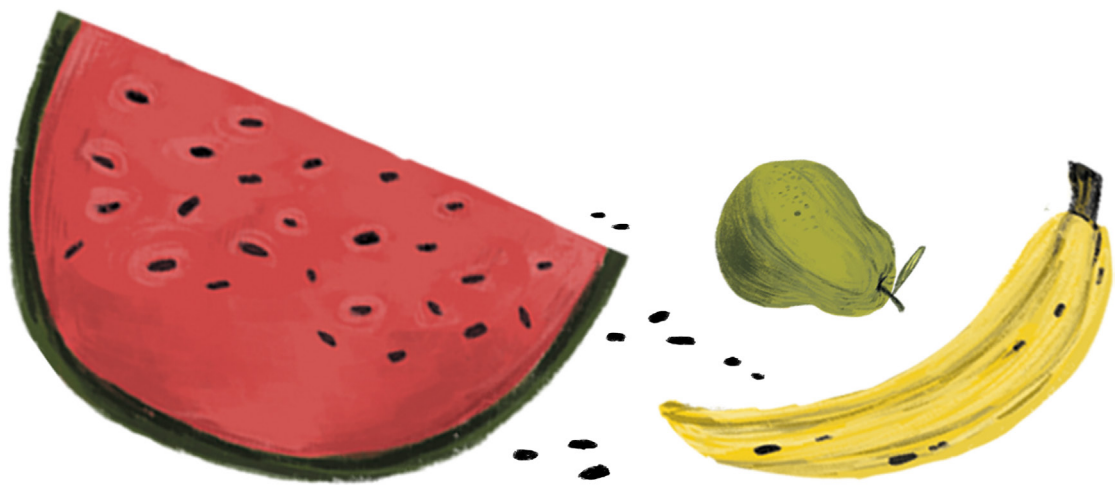
**DE PINYOL:** préssec, cirera, nectarina, albercoc, pruna.

**FRUITES EXÒTIQUES:** pinya, plàtan, alvocat, mango, kiwi.

**FRUITA PETITA:** maduixot, gerds.

**FRUITS SECS:** ametlla, avellana, nou, castanya.

**ALTRES FRUITES:** raïm, meló, síndria.



Les **hortalisses** són les plantes herbàcies que mengem habitualment. Es poden classificar de la següent manera (posem alguns exemples de cada família):

**TUBERCLES:** patata, moniato.

**D'ARREL:** nap, pastanaga, xirivia, rave.

**DE BULB:** all, ceba, calçot, porro.

**DE FULLA:** api, bleda, espinac, col, enciam.

**D'INFLORESCÈNCIA:** bròquil, carxofa, coliflor.

**DE FRUIT:** albergínia, pebrot, carbassó, cogombre, tomàquet.

**DE GRANA:** mongeta, pèsol.

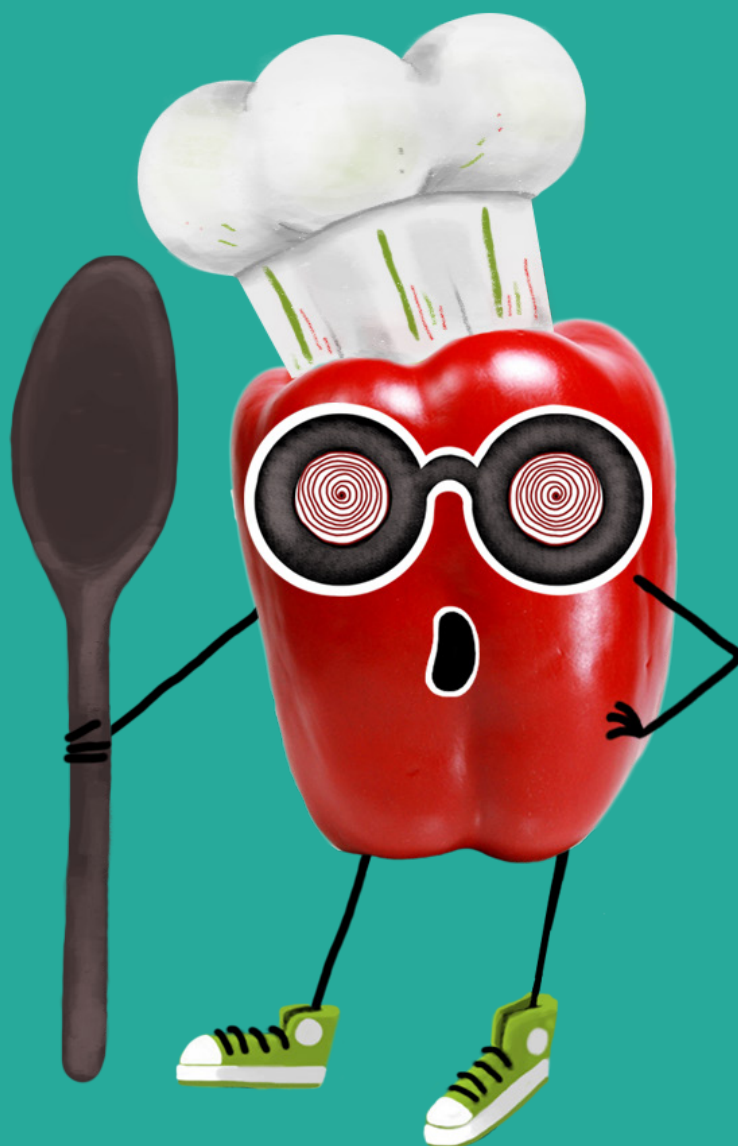


## ACTIVITAT:

### "EL PODER DE LA CISTELLA"

Us animem a imprimir el **quadernet d'activitats** que trobareu a continuació i a repartir-lo entre els vostres alumnes. Hi podreu trobar activitats per preparar la vostra visita a Mercabarna i exercicis per treballar de tornada a l'escola.

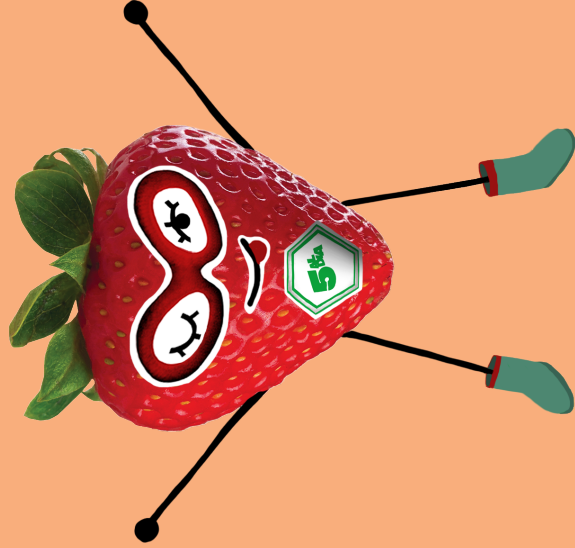
L'objectiu del quadernet és que els alumnes completin les cinc activitats relacionades amb la visita a Mercabarna per aconseguir "el poder de la cistella" i transmetre els coneixements al seu entorn!





# QUADERN D'ACTIVITATS

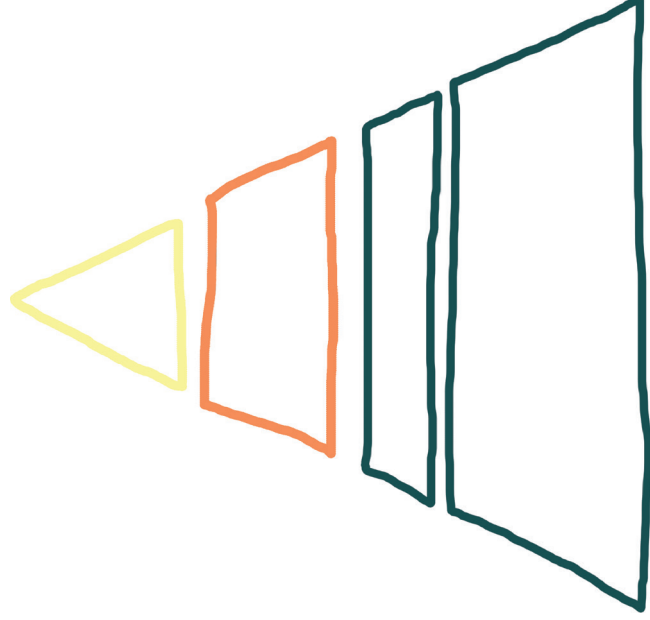
## EL PODER DE LA CISTELLA



1

A L'ESCOLA APRENEM A  
MENJAR CORRECTAMENT

DIBUIXA LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS!



PER ACONSEGUIR ELS PODERS DE LA PRIMERA RACIÓ DE  
FRUITES I HORTALISSES, EL/LA PROFESSOR/A HA DE SIGNAR  
SOBRE EL SEGELL!



2

LES FRUITES I HORTALISSES SÓN  
DELICIOSES, A L'ESCOLA HEM APRÈS  
MOLTES COSES SOBRE ELLES

COMPLETA LA FRASE!

1. El bròquil, la carxofa o la coliflor són hortalisses que pertanyen a la família d'.....
2. La patata originàriament venia de.....
3. El plàtan té molt..... i va bé menjar-lo després de fer.....
4. Hem de menjar..... racions de fruites i hortalisses al dia.
5. En lloc de menjar un iogurt de sabors, afe-  
gim..... a un iogurt na-  
tural. Així serà més saludable.

PER ACONSEGUIR ELS PODERS DE LA SEGONA RACIÓ DE  
FRUITES I HORTALISSES, EL/LA PROFESSOR/A HA DE SIGNAR  
SOBRE EL SEGELL!



3

A MERCABARNA ENS HAN EXPLICAT UN MILER DE CURIOSITATS. LES FRUITES I HORTALISSES TENEN UN MUNT DE PROPIETATS!

RELACIONA LES FRUITES I HORTALISSES AMB LES SEVES PROPIETATS.

POMA

Ajuda a combatre els refredats

TARONJA

És diürètica

BRÒQUIL

Té ferro

PINYA

Va bé per a les dents

ESPINAC

És antiestressant

PER ACONSEGUIR ELS PODERS DE LA TERCERA RACIÓ DE FRUITES I HORTALISSES, EL/LA PROFESSOR/A HA DE SIGNAR SOBRE EL SEGELL!



4

EL MERCAT HEM VISITAT, I UNA DIVERTIDA PROVA HEM SUPERAT

LA RUTA PEL MERCAT ÉS UN VIATGE EMOCIONANT, PLE DE COLORS AL TEU VOLTANT. QUINS PRODUCTES HAS TASTAT? ANOTA'LS!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PER ACONSEGUIR ELS PODERS DE LA QUARTA RACIÓ DE FRUITES I HORTALISSES, EL/LA PROFESSOR/A HA DE SIGNAR SOBRE EL SEGELL!



5

HEM VISITAT UN MAGATZEM, ON GRANS TONES DE PATATES ES PREPAREN DIÀRIAMENT

QUIN PROCÉS TAN TREPIDANT, ABANS D'ARRIBAR AL CONSUMIDOR FINAL! DE TOTA LA VISITA A MERCABARNA... DIBUIXA I ESCRIU EL QUE MÉS T'HAGI AGRADAT!

PER ACONSEGUIR ELS PODERS DE LA CINQUENA RACIÓ DE FRUITES I HORTALISSES, EL/LA PROFESSOR/A HA DE SIGNAR SOBRE EL SEGELL!

