**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 3. T’HO RECOMANE**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Comprar i menjar responsablement**

**1. Indica el que Eva fa bé i el que ha de millorar per a comprar i menjar de manera responsable.**

* Abans d’anar a comprar, Eva revisa la nevera i el rebost per a no comprar aliments innecessaris.
* Eva sempre fa una llista de la compra encara que després compra aliments que no necessita.
* Eva sempre inclou begudes ensucrades en la llista de la compra.
* Els divendres, Eva sempre compra aperitius rics en greixos per a consumir durant el cap de setmana.
* Eva planifica un menú setmanal per a tota la família.
* Eva sempre tracta de triar productes de temporada.

|  |  |
| --- | --- |
| **Què fa bé Eva?** | **Què ha de millorar Eva?** |
| * Abans d’anar a comprar, Eva revisa la nevera i el rebost per a no comprar aliments innecessaris. * Eva sempre fa una llista de la compra. * Eva planifica un menú setmanal per a tota la família. * Eva sempre tracta de triar productes de temporada. | * Eva compra aliments que no necessita i hauria de comprar només els que li calen. * Eva sempre inclou begudes ensucrades en la llista de la compra i no hauria d’incloure-les-hi mai. * Els divendres, Eva sempre compra aperitius rics en greixos per a consumir durant el cap de setmana i no hauria de fer-lo. |

**2. Completa l’esquema amb el contingut que ha de tindre el plat saludable.**

Grans integrals (pa de blat integral, pasta de grans integrals i arròs integral).

Proteïnes vegetals o animals: peix, ous, aus, llegums i fruita seca.

Verdures

Fruites

Aigua i exercici físic

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 3. T’HO RECOMANE**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Comprar i menjar responsablement**

**1. Dibuixa un plat saludable que incloga una ració de pasta integral, un filet de peix a la planxa, una ensalada i una poma.**

Pasta integral

Ensalada

Filet de peix

Poma

* **Quina altra recomanació cal afegir al plat perquè siga saludable?**

Beure aigua i realitzar exercici físic.

**2. Escriu quatre hàbits per a realitzar una compra saludable.**

Fer la llista de la compra.

Planificar un menú setmanal.

Revisar la nevera i el rebost.

Comprar productes de temporada.

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 3. T’HO RECOMANE**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Conéixer i cuinar aliments**

**1. Calcula la massa en grams i la capacitat en mil·lilitres de les següents quantitats.**

3 litres d’oli

3 l = 3 x 1 000 ml = 3 000 ml

2 kg de peres

2 kg = 2 x 1 000 g = 2 000 g

1 litre de suc de pinya

1 l = 1 x 1 000 ml = 1 000 ml

4 kg de meló d’Alger

4 kg = 2 x 1 000 g = 4 000 g

* **Amb quin instrument es mesura la massa?**

Amb una balança o una bàscula.

* **Amb quin instrument es mesura el volum?**

Amb un got graduat o una proveta.

**2.** **Subratlla tot el que ha d’aparéixer en les etiquetes dels productes alimentaris.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Informació nutricional | * Data de naixement del producte | * Data de caducitat o consum preferent |
| * Ingredients | * Al·lèrgens | * Lloc d’envasament del producte |
| * Informació sobre el país on es fabrica | * Formes de cuinar el producte | * Lloc d’origen del producte |
| * Denominació del producte | * Quantitat de producte | * Forma de conservació o d’ús |

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 3. T’HO RECOMANE**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Conéixer i cuinar aliments**

1. **Si Jaume té una tassa rasa de llet que són 250 ml, quantes tasses necessita per a obtindre 2 litres de llet?**

2 l = 2 000 ml

2 000 ml : 250 ml = 8

Necessita 8 tasses.

* **Amb quin instrument pot comprovar si el càlcul és adequat?**

Amb una proveta o un got mesurador.

**Quants grams de farina li falten a Julieta per a completar el quilogram necessari per a fer una recepta si té un paquet de 250 g, un envàs amb 500 g i un pot amb 150 g més?**

250 g + 500 g + 150 g = 900 g

1 kg = 1 000 g

1 000 g – 900 g = 100 g

Li falten 100 g.

* **Amb quin instrument pot comprovar si el càlcul és adequat?**

Amb una balança o una bàscula.

1. **Quines tres indicacions són necessàries en tots els envasos, per xicotets que siguen? Explica-ho.**

La denominació del producte, que és el nom amb el qual es comercialitza.

La quantitat del producte.

El marcatge de data de caducitat o de consum preferent del producte, normalment expressada en dia, mes i any.

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 3. T’HO RECOMANE**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Consumir amb responsabilitat**

**1. Llig el comportament de cada persona, explica amb qui t’identifiques més i afig qualsevol hàbit que hauries d’incorporar per a consumir amb més responsabilitat.**

Manuela és una persona amb un elevat pensament crític que no es deixa influir per la publicitat, de manera que consumeix el que realment necessita. Procura comprar productes procedents del comerç just perquè li importen els drets humans i també sol adquirir productes ecològics, locals i de temporada. Sempre porta una bossa de casa per a reduir el consum de plàstics.

Vicent, normalment, es deixa influir molt per la publicitat, de manera que consumeix el que li venen, encara que no ho necessite. Mai es fixa en si compra o no productes procedents del comerç just perquè no té informació sobre aquest tema. A vegades adquireix productes ecològics, però normalment no, perquè són més cars. Tampoc li importa on s’han fabricat els productes que consumeix ni si són de temporada o no. Sempre s’oblida de portar una bossa de casa, per això li cal adquirir una a la botiga.

Resposta lliure. Manuela realitza un consum responsable.

**2.** **Escriu els tres drets del consumidor que et semblen més importants.**

* Dret a tindre una informació completa i real del producte per a poder triar lliurement.
* Dret a adquirir productes que complisquen un control de qualitat i en els quals s’expliquen les normes d’una utilització adequada.
* Dret a no ser discriminats a l’hora d’adquirir un producte per raons de raça, sexe, discapacitat, nacionalitat…
* Dret a tindre una garantia i sol·licitar la devolució dels diners o el canvi del producte si aquest no es troba en bones condicions.
* Dret a ser defensat si es cometen abusos o no es respecten els drets del consumidor.

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 3. T’HO RECOMANE**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Consumir amb responsabilitat**

**1. Indica V, si l’oració sobre el consum amb responsabilitat és vertadera, o F, si és falsa.**

V

* Cal reduir el consum i desenvolupar un vertader pensament crític.

F

* El comerç just no té en compte les condicions de treball.

F

* Consumir productes ecològics perjudica el medi ambient.

F

* La publicitat no influeix en la voluntat del consumidor.

**2. Escriu què és la petjada ecològica o mediambiental i la petjada de carboni.**

La petjada ecològica o mediambiental mesura l’impacte que els éssers humans provoquen en el planeta. Fa referència a l’àrea ecològica necessària per a produir els recursos que un individu consumeix i per a absorbir els residus que genera.

La petjada de carboni és un indicador ambiental que reflecteix la quantitat total de gasos d’efecte d’hivernacle que generen les diferents activitats que realitzen els éssers humans sobre el planeta.

**3.** **Explica el significat d’aquests dos conceptes sobre els drets del consumidor.**

* Dret a no ser discriminats a l’hora d’adquirir un producte.

Tindre el dret a no ser discriminats a l’hora d’adquirir un producte per raons de raça, sexe, discapacitat, nacionalitat…

* Dret a tindre una garantia.

Tindre dret a tindre una garantia i sol·licitar la devolució dels diners o el canvi del producte si aquest no es troba en bones condicions.