



# DE L'HORT AL PLAT

Activitat d'educació ambiental



[elprat.cat/urba](http://elprat.cat/urba)



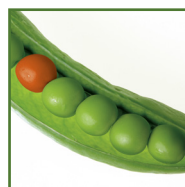
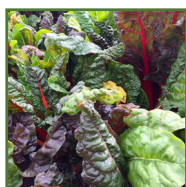
Ajuntament del  
Prat de Llobregat



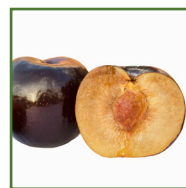
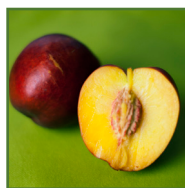
# FITXA 1. AL MERCAT: COMPREM A LA PARADA D'EN TOMÀS!

## EXERCICI 1:

**1.** És un dissabte al matí del mes de gener. El David i la Laia, pare i filla, arriben al mercat. A l'hivern, quines verdures de temporada trobaran a la parada del mercat d'en Tomàs? Pots consultar el calendari de fruites i verdures de temporada. Encercla les que corresponguin.



**2.** És un dissabte al matí del mes de juliol. El David i la Laia tornen al mercat i troben la parada plena de productes. A l'estiu, quines fruites de temporada trobaran a la parada del mercat d'en Tomàs? Pots consultar el calendari de fruites i verdures de temporada. Encercla les que corresponguin.



**3.** A la parada d'en Tomàs també troben fruites que venen de lluny i que han recorregut molts quilòmetres. Sabries dir quines són? Encercla les que corresponguin.



## EXERCICI 2.

Hem vist que a la parada d'en Tomàs hi ha fruites que venen d'aquí a prop, com la taronja de València, i d'altres que venen de lluny, com la pinya de Costa Rica. Tenint en compte això, digues a quina d'aquestes fruites correspon cada afirmació:

- Ha recorregut molts quilòmetres
- És natural i no conté additius artificials.
- S'ha conreat a prop d'aquí.
- No és de temporada.

☐  
☐  
☐  
☐☐  
☐  
☐  
☐

## FITXA 2. EL MEU ESMORZAR

### EXERCICI 1:

I tu, què menges per esmorzar, a casa? Dels aliments següents, encercla els que menges habitualment per esmorzar a casa.



### EXERCICI 2:

Saps que no tothom menja el mateix per esmorzar? Dels esmorzars següents, quin et sembla menys saludable? Per què?

- ☐ 1 fruita + 1 bol de musli + llet. Esmorzar de la Laia
- ☐ 1 batut de xocolata + 1 croissant. Esmorzar d'en Martí
- ☐ 1 plat d'arròs + un tros de peix + 1 bol de sopa. Esmorzar d'en Naruto
- ☐ pa torrat + talls de tomàquet + talls d'alvocat + suc de taronja. Esmorzar d'en Salvador

---

---

---

---

### EXERCICI 3:

I a l'hora del pati?

Dels aliments següents, encercla els que menges habitualment per esmorzar a l'escola.



### EXERCICI 4:

Després de veure aquests esmorzars, quin seria el teu esmorzar "ideal" tenint en compte que ha de ser saludable?  
Dibuixa'l.

