

**Ens proposem...**

Passar una enquesta entre companys sobre hàbits alimentaris i valorar-ne els resultats.

Abans, però, ens cal...

Conèixer els consells d'organismes competents, seleccionar bones pràctiques alimentàries i preparar les preguntes de l'enquesta.

I després, podem...

Millorar textos que comenten resultats i practicar la concisió i la precisió dels escrits.

Parlem-ne

Descobreix què sabem, entre tots, dels aliments. Adona't de com n'és, de variat, el lèxic que s'hi refereix.

Parlar d'alimentació saludable

1. Feu-vos les preguntes que teniu a continuació, responeu-les i preneu nota de tot allò que us pugui ser útil per elaborar un qüestionari sobre alimentació.

Hi ha alguna cosa que t'agrada molt i no resisteixes la temptació de menjar-ne? Pensa en la xocolata, els pastissos, els caramels, les llavors de gira-sol... Quines són les teves postres preferides?

*Acostumem els infants a menjar de tot? Què n'opines, dels hàbits alimentaris actuals dels infants?
A qui correspon educar-los perquè s'acostumin a seguir una alimentació sana, variada i equilibrada?*

Pots explicar de què estan fets alguns menjars típics de Catalunya, com ara l'escudella i carn d'olla, els calçots, les mongetes seques amb botifarra, les postres de música...?

Si no disposem de gaire temps per cuinar, què ens aconselles: anar cada dia al restaurant, comprar menjars precuinats, elaborar plats freds o molt fàcils de cuinar, fer un dia menjar de sobres i conservar-lo congelat?

Coneixes plats típics de la teva comarca, regió o país? Explica'ns com són, on es fan i quan es mengen.

Dóna'ns consells per fer un aperitiu bo i agradable. Com podem preparar un berenar complet si tenim uns convidats a casa?

Valora la dieta vegetariana. És bona? És suficient?

A cada regió es fan pastissos i dolços diferents. A Catalunya, per exemple, hi ha panallets, mones de Pasqua, tortells... Ens expliques com es diuen i com són alguns pastissos o dolços del teu país, regió o comarca?

Explica quins són els hàbits alimentaris més saludables pel que fa als àpats del dia: esmorzar, dinar, berenar i sopar. Pensa en l'horari, i en el tipus i la quantitat d'aliments.

2. Llegiu les afirmacions següents, valoreu-les i comenteu, amb la resta de companys de grup, si les trobeu encertades o no:

e

- *És cert que no és bo menjar més de dos ous a la setmana. Si tenim una dieta equilibrada en què el nivell de colesterol no és excessivament alt, no és dolent consumir més de dos ous setmanalment.*
- *Els fruits secs engreixen, no se'n pot abusar. La seva composició nutricional fa que siguin altament energètics; que engreixin dependrà de la nostra dieta i de la quantitat que en consumim.*

- Menjar pa, pasta, arròs i patates engreixa.
- No és gaire bo que els adults beguin llet de vaca, és millor que prenguin begudes a base de soja.
- El peix congelat no és tan nutritiu com el peix fresc.
- La set és la guia de l'aigua que necessitem beure.

Millorar el lèxic sobre alimentació

3. Completeu les frases següents amb el verb que hi correspongui d'entre els que s'ofereixen a continuació:

assaborir

beure

cruspir-se

engolir

llepar

degustar

mastegar

menjar

paladejar

péixer

empassar-se

rosegar

tastar

xarrupar

xuclar

- Les persones a qui falten queixals tenen dificultats per _____ els aliments.
- Quan em fa mal la gola em costa _____ el menjar i només puc _____ líquids.
- Jo a l'estiu _____ molts granissats de llimona. Són tan refrescants!
- Tu també _____ amanides per dinar? El dietista em va dir que era millor _____-ne a l'hora de sopar.
- A la Cati li encanta _____ el pa sec. Diu que és més bo que el pa tou.
- De petit, la mare sempre em _____ les farinetes; no me les _____ mai sola.
- Nen, no et _____ els dits, si són bruts! Eixuga-te'ls amb el tovalló.
- Avui hem _____ uns vins molt bons. Des d'ara en consumirem d'aquesta marca.
- En Roger _____ cada bocada; se'l veu gaudir tant quan menja!
- S'ha _____ l'entrepà en un tres i no res!
- No necessites pas cap got. La taronjada te la pots _____ directament _____ amb la palla!

Propietats de l'alimentació

- **Suficient:** amb capacitat de reposar l'energia gastada.
- **Completa:** que inclou tots els nutrients que necessita l'organisme.
- **Variada:** formada per molts aliments d'origen diferent.
- **Equilibrada:** que incorpora els nutrients en proporcions adequades.
- **Segura:** els aliments estan nets, i la manipulació i conservació es fan en condicions higièniques.



Enllaços que matisen, precisen...

- A pesar de tot...
- En canvi...
- Tot i això...
- Així i tot...
- Ara bé...
- Doncs jo més aviat crec que...
- Però hi ha una cosa...



No s'hauria de dir...

- *bacon*, sinó *cansalada fumada*
- *lunch*, sinó *àpat*
- *break*, sinó *petit àpat*
- *la grassa*, sinó *el greix*
- *sosso/sossa*, sinó *fat/fada*



Què és què?

- **greix** (nom) = substància densa i relliscosa que embruta, amb un tacte com el de l'oli.
- **gruix** (nom) = la dimensió més petita d'un cos, que no és ni la llargada ni l'amplada.
- **greixós/greixosa** (adjectiu) = tacat de greix.
- **gras/grassa** (adjectiu) = abundant en greix.
- **gros/grossa** (adjectiu) = de volum considerable.

4. Relacioneu les definicions de l'esquerra amb els adjectius de la dreta.

- Que té un bon rendiment alimentari.
- Que conté totes les propietats i en la mesura justa.
- Que es pot beure.
- Que pot causar la mort.
- Que té abundància d'una substància determinada.
- Que ajuda a la conservació i/o al restabliment de la salut.
- Que no és sa, que pot danyar.
- Que es pot pair fàcilment.
- Que és bo per a la salut.
- De qualitat, que té un gust agradable.

saludable

digerible

ric en

bo

mortífer

equilibrat

sa

profitós

potable

insà

5. Expliqueu per escrit en què consisteixen els plats següents, indiqueu quins ingredients s'hi utilitzen, i com s'elaboren. A continuació, contrasteu la vostra informació amb la de la resta del grup.

escalivada

amanida

macedònia

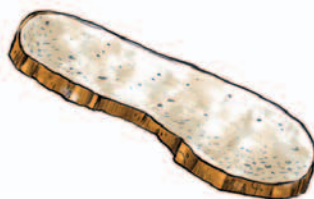
fricandó

samfaina

escudella

empedrat

gaspaxo



6. Aparelleu les frases fetes amb els seus significats.

Trobar-se en una situació desesperada.

Dissimular amb intenció d'enganyar.

fer el préssec

enganyar la gana

Ser moderat en les ambicions.

amagar l'ou

acabar els torrons

Fer un àpat molt reduït.

menjar poc i pair bé

haver begut oli

Quedar-se sense mitjans.

No veure el que és evident.

donar gat per llebre

Ensarronar, enganyar.

tenir pa a l'ull

Quedar en ridícul.

Practicar el verb *adequar*

7. Per parelles, llegiu en veu alta les frases de la llista 1 substituint el símbol  per la forma del verb adequar o adequar-se que hi correspongui, mentre el company o la companya en comprova les solucions. Després intercanvieu els papers amb la llista 2.

Llista 1

Aprenent



- | | |
|----|---|
| a) | Tots desitgem que l'alimentació  als criteris de bona salut. |
| b) | Tots voldríem que l'alimentació  als criteris de bona salut. |
| c) | Hem  l'alimentació per estalviar-nos problemes amb la salut. |

- | | |
|----|--|
| c) | Hem adequat l'alimentació per estalviar-nos problemes amb la salut. |
| b) | Tots voldríem que l'alimentació s'adequés als criteris de bona salut. |
| a) | Tots desitgem que l'alimentació s'adequi als criteris de bona salut. |



Aprenent

Llista 2

Aprenent



- | | |
|----|---|
| a) | Quan tenim els néts a casa,  els menjars a les seves necessitats i no a les nostres. |
| b) | Quan éreu a l'Índia, us  amb facilitat a unes menges tan diferents de les vostres? |
| c) | Quan anireu a l'Índia, us  amb facilitat a unes menges tan diferents de les vostres? |

- | | |
|----|--|
| c) | Quan anireu a l'Índia, us adequareu amb facilitat a unes menges tan diferents de les vostres? |
| b) | Quan éreu a l'Índia, us adequàveu (vàreu adequar) amb facilitat a unes menges tan diferents de les vostres? |
| a) | Quan tenim els néts a casa, adequem els menjars a les seves necessitats i no a les nostres. |



Aprenent

Informem-nos

Hi ha tanta informació sobre els hàbits alimentaris! Cal seleccionar-la.

Llegir per comprendre

8. Llegiu l'article següent fent atenció a les idees que s'hi expressen. A partir de les preguntes que es formulen, comenteu amb la resta de companys de grup les afirmacions que s'argumenten.

- Creieu que l'invent prehistòric del foc va canviar els hàbits alimentaris de la humanitat? Per què?
- A què atribuïu el fet que la gent mengi sola?
- Considereu que menjar plats preparats o precuinats és sinònim d'una alimentació inadequada?
- Penseu que menjar acompanyats ens fa més sociables?

Solitud, alimentació i salut

Si no hi ha companyia, el risc de menjar de qualsevol manera és més alt

Molta gent viu sola i, per tant, menja sola. La indústria alimentària té en compte aquestes persones, ara en diuen *singles*, i ofereix aliments envasats en dosis petites i de ràpida preparació. Si ja la Bíblia ens diu que no és bo que l'home estigui sol, avui els estudis de nutrició i sociologia de l'alimentació ens diuen que tampoc no és bo que les persones mengin soles, tant si són *singles* com si viuen en família però mengen en solitud. Si no hi ha companyia, el risc de menjar de qualsevol manera és més alt. Amb el foc els nostres antecessors van modificar productes per fer-los mengívols, i això va ser decisiu per millorar la nostra biologia, contribuir a la civilització i promoure la vida comunitària amb l'acte de menjar entorn del foc. Deia l'historiador i filòsof grec Plutarc que «no ens asseiem a la taula per menjar, sinó per menjar junts». Avui això es va reduint, es perden els efectes de convivència del menjar i s'acaba menjant pitjor, amb perjudici per a la salut.

Menjar en família

Menjar en família, sense la distracció de la televisió, dit sigui de passada, permet crear bons hàbits alimentaris a les criatures i la gent jove, i va associat a un consum més gran de fruites, verdures, cereals i llet. En canvi, en les persones que fan menys àpats familiars o en grup hi ha més sobrepès i obesitat. Menjar amb una certa calma amb la família, en lloc que cadascú tiri de la nevera o de l'armari de la cuina a l'hora que arriba,

crea hàbits alimentaris millors i més saludables. El mateix es pot fer a la feina: menjar de plat amb companys en una taula, i no tirar d'entrepà o de qualsevol altra cosa a la taula de treball o a peu dret. La *vida moderna* no ho facilita, però cal valorar quina prioritat ens mereix aquest aspecte important per a la salut i el benestar. Un dels espectacles més depriments per a un dietista que recordo són les persones de les oficines de Manhattan, menjant al migdia de qualsevol manera assegudes a les escales, als peus dels gratacels.

Creant vincles

I no culpem el menjar ràpid, que pot tenir la seva funció, sinó el menjar amb presses sense valorar que «un àpat no només implica un temps, un lloc i una reunió de persones que formen part d'un grup» sinó que «també és un moment en el qual s'estableixen vincles personals», com diu Jesús Contreras, expert en antropologia de l'alimentació. Però és que, a més dels aspectes relacionals, si ens parem a menjar ens alimentem millor i no ens engreixem tant. És evident que es pot menjar una amanida mirant la televisió, però és menys probable que ho fem. També es pot menjar correctament amb aliments preparats o precuinats, però cal que els triem amb una certa cura.

I no carreguem el mort al tòpic que la dona ha entrat al món del treball i ha sortit de la cuina, perquè a la cuina hi poden entrar tots els membres de la família.

Abel MARINÉ

Avui, 23 juliol 2010 (adaptació)

Seleccionar informació rellevant sobre la nutrició

9. Llegiu les recomanacions i advertències que donen les llistes següents per a una alimentació saludable, i afegiu-hi algun altre consell que considereu important:

- e
- Beure diàriament uns dos litres d'aigua, encara que no es tingui sensació de set.

Males pràctiques nutricionals



- ▶ Eliminar o substituir algun àpat, com l'esmorzar o el sopar.
- ▶ Anar a classe o a la feina només amb un vas de llet a l'estómac.
- ▶ Consumir quantitats insuficients d'aliments bàsics, com ara verdures, fruites, cereals, llegums.
- ▶ Substituir normalment l'aigua per altres begudes del tipus refresc.
- ▶ Seguir dietes restrictives quan no estiguin prescrites i controlades per un professional.
- ▶ Menjar entre hores.
- ▶ Fer altres activitats mentre menges, com llegir o mirar la televisió.
- ▶ Abusar del menjar ràpid.

▶ _____

▶ _____

▶ _____

Consells sobre alimentació



- Fer un bon esmorzar per poder rendir durant el matí.
- Menjar sovint, si més no tres cops per setmana, alguna de les moltes varietats de peix.
- Mantenir una certa regularitat en l'horari dels àpats.
- Menjar bé està renyit amb menjar en excés.
- Menjar a poc a poc i mastegar bé.
- Menjar en companyia és millor que fer-ho sol.
- Menjar bé es totalment compatible amb una cuina creativa i gratificant.
- Tastar nous gustos i textures amplia les possibilitats del plaer gastronòmic i l'equilibri nutricional.
- Menjar aliments rics en fibres: pa, cereals, verdures, fruites, llegums.
- Cuinar i amanir preferentment amb oli d'oliva.

● _____

● _____

● _____

Recomanacions alimentàries



(resultat d'estudis actuals sobre usos alimentaris)

- Mantenir i augmentar el consum de fruites, verdures i peix, aspectes molt positius de l'alimentació catalana.
- Donar preferència a l'oli d'oliva en lloc d'altres olis o greixos d'addició.
- Moderar el consum de carn, particularment de les més greixoses, i sobretot de carn processada.
- Augmentar la ingesta d'aliments rics en hidrats de carboni complexos (especialment els llegums) i reduir el consum de sucre, dolços i brioixeria.
- Utilitzar productes làctics totalment o parcialment desnatats.
- Mantenir la tradició gastronòmica i la varietat en plats i receptes, així com el consum moderat de vi.
- Fomentar el consum d'aigua com a beguda habitual.

■ _____

■ _____

■ _____



Per preguntar

■ Les preguntes poden ser:

- Tancades
 - Esmorzes a casa?
 - No.
- D'opció múltiple
 - On esmorzes, a casa, al bar, a la feina, en un altre lloc?
 - A la feina.
- Obertes
 - On esmorzes?
 - Normalment, a casa; però, si em llevo tard, a la feina.

■ Les preguntes poden iniciar-se amb:

- Un verb: *Esmorzes durant la feina?*
- Una partícula interrogativa: *Quants àpats fas al dia?*

Posem-nos-hi

Les respostes interessants sempre ho han estat de preguntes intel·ligents.

Saber redactar preguntes adequades

10. A partir de les partícules interrogatives que s'indiquen, formuleu preguntes relacionades amb la nutrició que continguin aquests elements, tal com es fa en l'exemple:

- *Com se sap la caducitat d'un aliment envasat?*

Com...? Què...? On...? Quan...? Quines...?
Quanta...? Amb qui...? De què...? Per què...? A quina...?

11. Feu preguntes per tal d'obtenir respostes sobre els aspectes que es destaquen dels enunciats següents:

Dels hàbits d'alimentació d'una persona, vull saber...

- a) La quantitat d'aliments que es prenen.
- b) La freqüència amb què es menja o beu un aliment.
- c) El temps que dura un àpat.
- d) L'horari habitual dels àpats.
- e) Les característiques d'un plat.
- f) El lloc on es fa un àpat.

La posició corporal durant un àpat.

- *Esmorzes o berenes alguna vegada dreta?*
- *Com et prens l'esmorzar i el berenar, dreta o asseguda?*

12. Distribuiu-vos en petits grups, i responeu aquest qüestionari sobre l'àpat de sopar. Comenteu les respostes que doneu i preneu nota de tot allò que us pugui ser útil per dur una alimentació saludable.

1	Amb quina afirmació estàs més d'acord, respecte del sopar?	a) Ha de ser escàs, frugal.
		b) Convé no sentir-se ple.
		c) Ha de refer l'energia que s'ha perdut durant el dia.
2	Quins tres aliments consideres més apropiats per a un sopar, entre els de la llista?	a) verdura
		b) amanida
		c) pasta
		d) arròs
		e) ou
		f) peix
		g) carn
		h) formatge
		i) fruita
		j) iogurt
3	Quanta estona passa, normalment, des que acabes de sopar fins que te'n vas a dormir?	a) Menys d'una hora.
		b) Entre una i dues hores.
		c) Més de dues hores.

Elaborar un qüestionari sobre alimentació

13. Mantenint els mateixos grups que en l'exercici anterior, elaboreu un qüestionari sobre alimentació saludable. Formuleu les preguntes i prepareu un full per anotar les respostes. Fixeu-vos en l'exemple següent, que s'ha elaborat a partir del qüestionari de l'exercici

		1	2	3	4	5
1	escàs					
	just					
	abundant					
2	verdura					
	amanida					
	pasta					
	arròs					
	ou					
	peix					
	carn					
	formatge					
	fruita					
3	iogurt					
	< 1 hora					
	1-2 hores					
	> 2 hores					



Estudiem-ho

Fixem-nos en detalls d'atenció a les persones a qui passarem l'enquesta i repassem qüestions que ajudin a recollir-ne els resultats.

Aprendre a accentuar. Distingir la síl·laba tònica de paraules conegudes

14. Llegiu en veu alta les paraules següents, subratlleu les síl·labes *fa* que siguin tòniques i contesteu la pregunta que hi ha a continuació:

> Com s'anomena l'accent gràfic que duen les síl·labes *fa* accentuades?

famós	rifa	fama	fàcil
fava	sofà	fatal	desfà
mofa	golfa	befa	fada
falla	farem	llufa	solfa
girafa	família	fabrica	fàbrica
rifada	rifarem	Mustafà	profana
estufa	escalfa	botifarra	Fàtima
afanya	afanyat	revifalla	farina

15. Llegiu en veu alta les paraules que hi ha a continuació i subratlleu les síl·labes *ma* que siguin tòniques:

amaga	matèria	mapa	suma	màneg	goma	malucs	Mateu
germanet	reumàtic	Roma	coma	mana	manar	mare	mareig
Amadeu	germana	cama	romà	matís	mànega	matís	setmana
màquina	amagar	manies	manera	camàlic	amanida	passamà	Maria

e

• *pastís* → *pas - tís*

16. Llegiu en veu alta les paraules següents; a continuació, escriviu-les separant-ne les síl·labes i, en acabat, subratlleu-ne la síl·laba tònica:

pasteta	_____	republicana	_____	plataner	_____	castigàvem	_____
pasta	_____	àngel	_____	platejat	_____	castigar	_____
pastisser	_____	angelet	_____	platerada	_____	castigarem	_____
empastifar	_____	Angèlica	_____	càrrega	_____	càstig	_____
publicar	_____	angelical	_____	carrega	_____	castigueu	_____
públic	_____	arcàngel	_____	carregat	_____	jardinet	_____
publica	_____	plata	_____	carregarem	_____	jardí	_____
pública	_____	plàtan	_____	recarregable	_____	jardiner	_____

17. Redacteu frases amb les paraules de cada grup, en què quedi clara la diferència de significat.

càrter	avis	matís
carter	avís	matís

e

- *robes*: Tenia robes de fil i de cotó.
- *robés*: No volia que la hi robés ningú.

Practicar fórmules corteses per saludar i acomiadar-se

18. Per grups, redacteu sis preguntes demanant que us les vulguin respondre. Compareu les vostres propostes amb les de la resta de grups.

e

- *Li importa dedicar-me uns minuts per fer una enquesta sobre alimentació?*

19. Per grups, redacteu tres maneres d'agrair a algú que us hagi volgut respondre les preguntes que li heu formulat. Compareu les vostres propostes amb les de la resta de grups.

e

- *Mercès per la seva atenció.*



Per convidar a respondre un test

- Faria el favor...
- Podria...
- Li faria res...
- Tindria la bondat...
- Seria tan amable...
- Li importaria...
- Tindria uns minuts...

Expressar la rellevància d'una acció

20. Amb els verbs que s'indiquen, constrüïu afirmacions en què quedi ben clara la importància dels consells sobre alimentació que es relacionen més avall.

e

- *Convé tenir un horari habitual per als àpats.*
- *És important menjar sempre a les mateixes hores.*
- *S'ha de procurar que els horaris dels àpats siguin fixos.*

importar

haver de

ésser necessari

caldre

ésser convenient

ésser bo

convenir

Consells alimentaris

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| a) No menjar entre àpats. | e) Menjar fruites i verdures. |
| b) Beure força aigua. | f) Prendre sucre amb discreció. |
| c) No abusar dels greixos. | g) Menjar sense presses. |
| d) No fer àpats abundants en excés. | h) Evitar els fregits |

Repasar expressions quantitatives

21. Empleneu els buits amb les expressions quantitatives del marge que s'adeqüin al sentit del text. Heu de tenir present que pot haver-hi més d'una solució.

A casa és _____ difícil arribar a un acord en matèria de menjar. El meu germà és un golafre i tant li fa que li posis un plat _____ salat o sense _____ de sal: s'ho cruspeix _____. No pateixis, no deixarà _____ al plat. Jo, en canvi, sóc una llepafils, ho reconec. No m'agrada la carn _____ cuïta ni la sopa amb _____ de suc. Sempre hi trobo una pega o altra. Com la meva mare, n'hi ha _____: té _____ paciència i sempre procura fer-me les coses al meu gust, per _____ que pugui. Ella és _____ frugal i amb no _____ es conforma: per esmorzar en té _____ amb una llesca de pa amb una mica d'oli, i per sopar no vol res _____ que un iogurt amb galetes. Sempre diu «Si és per a mi, no cal gastar _____; però, si és per al pare, vés a saber _____». Al pare li agrada menjar bé, vol que els plats siguin _____ variats d'un dia per l'altre, que els productes siguin de la màxima qualitat i que tot estigui _____ ben fet i presentat. Ja ho veieu, no és _____ fàcil fer plats «unitaris» a casa meva.

Invariables

força massa
prou
més menys
gens

Variables

poc un
quant
no gaire / no gaires
bastant / bastants
tant tot molt

22. Escriviu, al costat dels valors que hi ha a la graella, les expressions indefinides que els corresponen, tal com es fa en l'exemple.

0%		1-20%	
20-40%		40-50%	
50%		50-60%	
60-80%	Bastants, la majoria	80-90%	
90-99%		100%	

23. Empleneu els espais buits amb les expressions que es refereixin a les parts d'un tot indicades entre parèntesis:

Una *sisena* ($\frac{1}{6}$) part dels enquestats són partidaris del consum de les begudes elaborades a base de soja. Els estudis elaborats per diferents organismes demostren que el consum de llet de vaca en edat adulta és totalment desaconsellable. És per això que cada vegada més gent deixa de consumir-ne per consumir soja i els seus derivats. Gairebé la _____ ($\frac{1}{2}$) de les persones enquestades, però, segueix consumint productes elaborats a base de lactis vaccins. Tot i això, la _____ ($\frac{1}{4}$) part de les dones preguntades consumeixen soja perquè han comprovat els seus efectes beneficiosos, com ara la reducció de la inflor de les cames, i, tot i que només s'aprecia en una _____ ($\frac{1}{100}$) part, estan satisfetes perquè es troben molt millor. Pel que fa a les al·lèrgies, també s'ha comprovat que, si es deixen de consumir lactis, remeten en una _____ ($\frac{1}{5}$) part. A més a més, s'ha pogut constatar la disminució de la mucositat en una _____ ($\frac{1}{10}$) part durant els refredats. És per això que recomanem fermament el consum de les begudes i els derivats de la soja des de la nostra pàgina web de consells per a una vida saludable.

24. Classifiquen les locucions segons que indiquin proximitat numèrica, marquin un límit inferior o bé assenyalin un límit superior.

Locucions		
pel cap alt	si més no	tirant llarg
pam més pam menys	com a màxim	no més de
com a mínim	a tot estirar	grosso modo
pels volts de	si fa no fa	poc més poc menys
ben bé	almenys	tirant curt



Expressar graus de seguretat

■ Ignorància

- no en tinc ni idea
- ho ignoro
- ho desconec
- no ho sé
- estic peix

■ Dubte

- no n'estic segura
- no ho tinc gaire clar
- no ho sé

■ Conjectura

- suposo
- sospito
- em temo
- crec
- espero
- intueixo
- és probable
- és possible
- és fàcil

■ Seguretat

- estic convençuda
- estic segur
- és evident

Indiquen proximitat numèrica	Marquen un límit inferior	Assenyalen un límit superior

Som-hi

Formular respostes amb diferents graus de seguretat o certesa

25. Redacteu respostes a les preguntes que es formulen, usant per a cadascuna els quatre graus de seguretat o de certesa, tal com es fa en l'exemple.

És aconsellable menjar més de dos ous a la setmana?

- **Ignorància:** *I a mi què m'expliques? No en tinc ni idea!*
- **Dubte:** *Ara que ho dius... em sembla que no, però no t'ho asseguraria.*
- **Conjectura:** *Doncs em temo que no; el meu pare sempre em diu: «no abusis dels ous, nena».*
- **Seguretat:** *És clar que sí! Jo en menjo cada setmana de ferrats, durs... fins i tot crus!*

- És beneficiós per a la salut fer uns dies de dejuni estricte?
- Tindrà carències importants una persona que mai no pren fruita ni verdura?
- Diuen que les persones grans no haurien de prendre productes lactis. Hi està d'acord?

Passar l'enquesta, recollir resultats i resumir-los

26. Passeu l'enquesta que heu elaborat anteriorment a la resta de companys de curs. Feu, després, una valoració dels resultats obtinguts i redacteu-la. Fixeu-vos en l'exemple següent:

e

De les enquestes fetes es dedueix que més de la meitat dels enquestats (63%) no prenen cap aliment sòlid abans de sortir de casa els dies feiners; només una minoria, el 40%, s'emporta l'esmorzar preparat per prendre-se'l a la feina; pocs, un 20%, el compren en algun establiment abans d'entrar a l'empresa, i el 40% restant el demana al bar juntament amb el cafè o el cafè amb llet durant el temps destinat a l'esmorzar.

Pel que fa als líquids que prenen durant el matí, un 60% beu, com a mínim, un vas d'aigua –equivalent a 250 ml–; un 70% pren cafè sol o amb llet; només un 5% consumeix alguna beguda alcohòlica, i un 45% pren un refresc.

Creiem que s'hauria d'insistir en la preparació de l'esmorzar a casa, tant per raons econòmiques com per motius de salut, ja que no és aconsellable prendre diàriament productes de pastisseria.

Millorem-ho**Revisar errors freqüents**

27. Llegiu atentament aquestes frases i detecteu-hi els errors que contenen:

A

Jo només faig tres menjars al dia, però la meva dona en fa cinc.

B

La gent enquestada beu, de promig, tres quarts de litre d'aigua al dia.

C

Com voleu que sigui saludable menjar tant de pressa?

E

No hem trobat gaire gent que fuma, però n'hem trobat bastanta que pren alcohol.

D

Un plat simple, però ben adobat, sempre és més agradable que si és sosso.

28. Redacteu de nou les valoracions següents de manera que tendixin a ser més concises:

A

No vàrem tenir consciència plena de tot això fins que no es va acabar el treball d'investigació.

B

Segons la meva opinió, el nombre d'enquestats hauria de ser molt més alt perquè s'aconguís obtenir resultats més fiables.

C

La part més nombrosa dels enquestats no té per costum prendre res a l'hora de l'àpat de mitja tarda.

29. Llegiu les preguntes i indiqueu com s'anomena el que es demana.

Com s'anomena...

- a) ... el nombre de cops que es repeteix un fet, de cada cent cops?
- b) ... el resultat de dividir la suma d'uns valors entre el nombre de sumands?
- c) ... el tast de diferents aliments per apreciar-ne la qualitat?
- d) ... l'àpat lleuger que fem en llevar-nos?

Comentem-ho

30. Valoreu de l'1 al 5 allò que heu treballat en aquesta unitat i proposeu, si cal, millores de contingut o de metodologia.

		Jo	El grup
a	Trobar i seleccionar qüestions d'interès sobre alimentació, aptes per afegir-les a una enquesta.		
b	Encertar la forma i la claredat de les preguntes perquè siguin ben interpretades.		
c	Passar l'enquesta.		
d	Recollir de manera eficient i objectiva els resultats obtinguts.		
e	Resumir-ne els resultats.		

Vols

D'on és la Glòria?

99 x 10

Aneu amb compte durant l'excursió!