

1R ESO

LLENGUA CATALANA I LITERATURA



DOSSIER D'EXERCICIS – SETEMBRE 2020

## INSTRUCCIONS

❑ Aquestes activitats es fan **al quadern o a un foli**, no a ordinador.

S'han de fer, per tant, **a mà**.

❑ **No** fa falta copiar l'enunciat de cada activitat, basta posar "Activitat 1", "Activitat 2", etc.

❑ **Les paraules i les oracions s'han d'escriure senceres**, no només la grafia que es demana. Per exemple, si a l'exercici has de completar amb les grafies *b* o *v* i et trobes *apro\_\_ar*, al quadern hauràs d'escriure *aprovar* i no només la *v*.

❑ Recorda que has de fer la **lletra clara i prou gran**, respectar **marges** i fer una **bona presentació**. Tot compta!

❑ SI NECESSITES SUPORT PER A REALITZAR ELS EXERCICIS, TROBARÀS TOTA LA INFORMACIÓ AL CLASSROOM DE L'ASSIGNATURA I AL LLIBRE DE TEXT.

❑ Has de presentar **LES ACTIVITATS A SETEMBRE, EL DIA DE L'EXAMEN**. TAMBÉ POTS PUJAR-LES AL CLASSROOM A TRAVÉS DE FOTOGRAFIES:

Si pugues alguna foto a Classroom, recorda que ha de:

- ❑ tenir bon **enfocament**, procura que no es vegi borrosa.
- ❑ estar **centrada**, intenta que es vegi tot el quadern/foli.
- ❑ tenir **llum**. Evita fer ombra sobre el quadern/foli.

# ACTIVITAT A: QUE FÀCIL ÉS ESCRIURE BÉ! L'ORTOGRAFIA

## L'ALFABET

**Activitat 1.** Escriu ordenadament les vint-i-sis lletres de l'alfabet català de manera que a cada lletra li correspongui un nombre. Si ho fas correctament, descobriràs un poema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

' /  
 12 1 12 20 18 1 2 1 14 4 1 4 5 12 1 19 5 18 18 1  
 20 5 21 14 5 14 3 9 19 17 21 5 14 15 8 5 4 9 20 13 1 9  
 - /  
 16 5 18 12 1 10 15 9 1 17 21 5 13 5 19 16 5 18 1  
 3 1 4 1 16 9 5 13 4 15 14 1 12 1 13 1

**Activitat 2.** Ordena alfabèticament aquests mots:

desengany, desenquadernar, desenrotllament, desert, desenroscar, desar, desenfeinat, desfer, desentendre, desencís, desenfadar, desavinent, desenfocar, desenllaç,

desentrenat

**Activitat 3.** Cada sèrie de paraules en conté una que no segueix l'ordre alfabètic, Subratlla-la:

- accedir, accelerar, accent, accessible, accident, acceptar, accidental, acció
- màniga, maniobra, manllevar, manobre, mansió, manta, mantega, manresà
- viceversa, vici, víctima, victòria, vida, vídeo, vidre

## ELS DÍGRAFS



**RECORDA!** L'alfabet organitza les lletres que té una llengua. En català, com acabes de veure, utilitzam l'alfabet llatí que consta de vint-i-sis lletres. A més de les lletres simples, hi ha els dígrafs, combinacions de dues lletres que representen un únic so consonàntic.

**Activitat 4.** Completa la taula amb nous exemples:

Dígrafs que se separen					
<b>ss</b>	<b>rr</b>	<b>l·l</b>	<b>tg/tj</b>	<b>tx</b>	<b>tz</b>
pas-sar, mis-sió, _____	ter-ra, ar-rova, _____	novel·la, libèl·lula, _____	orat-ge, plat-ja, _____	cot-xe, despat-xar, _____	analit-zar, horit-zó, _____

Dígrafs que no se separen				
<b>gu</b>	<b>qu</b>	<b>ig</b>	<b>ll</b>	<b>ny</b>
gue-rrer, or-gue, _____	a-quest, quí-mic, _____	boig, veig, _____	llu-na, ampo-lla, _____	ca-nya, pany, _____

**Activitat 5.** Encercla els dígrafs d'aquestes paraules i digues si se separen o no:

maduixots

ascensor

celler

vella

til·la

falguera

tonyina

baixar

al·lèrgia

### LA SÍL·LABA

**Activitat 6.** Encercla la síl·laba tònica de les paraules següents:

a-ju-da-ran

for-qui-lla

òp-ti-ca

ti-gre

ca-le-fac-to

dis-quet

am-po-lla

si-tu-a-ci-ons

for-mi-ga

es-ca-la

ma-jo-ri-a

fúc-si-a

**Activitat 7.** Ordena les síl·labes d'aquestes paraules i obtindràs el nom de quatre problemes mediambientals. Escriu una oració amb cadascun.

→ ta - con - ci - mi - ó - na

→ ci - fo - ta - res - des - ó

→ vi - can / tic - mà - cli

→ na - d'hi - cle - ver / te - e - fec

**Activitat 8.** Posa les síl·labes de cada paraula en els requadres corresponents:

escletxa
aranya

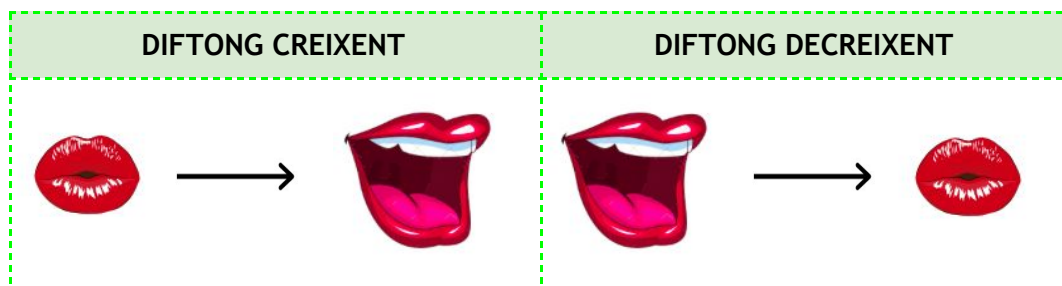

corretja				
tranquil·litat				
merèixer				
metxa				
emmurallat				
potser				
territori				
assassinat				
tretze				
garatge				

## ELS DIFTONGS I ELS HIATS

### Activitat 9. Completa la teoria que tens a continuació:

- Un **diftong** és la unió de dues  que es pronuncien juntes en la mateixa síl·laba: *bau-la*, *veu-re*, *a-qüe-duc-te*.

Decreixents				Creixents			
Vocal forta (a, e, o) + vocal feble (i, u) o dues vocals febles				g, q + u + vocal		i, u + vocal a inici de paraula o entre vocals	
<i>ai</i>	ai-gua	<i>au</i>	fau-la	<i>ua</i>	_____	Inici	io-ga
<i>ei</i>	ei-na	<i>eu</i>	seu-re	<i>ue</i>	llen-gües		
<i>oi</i>	_____	<i>iu</i>	ciu-tat	<i>ui</i>	a-qüí-fer	Entre vocals	fe-ia
<i>ui</i>	bui-dar	<i>ou</i>	cou-re	<i>uo</i>	ai-guós		



**Activitat 10.** Cadascun d'aquests mots conté un diftong. Subratlla'l.

vailet

extreure

esglai

remoure

enquadernar

iogurt

noies

compreu

aguantar

**Activitat 11.** Escriu els mots de l'exercici anterior a la columna on els correspongui

diftong creixent	diftong decreixent
...	...
...	...
...	...

**Activitat 12.** Completa la teoria que tens a continuació:

- Un hiat és la pronunciació en **diferents** de dues vocals que s'escrueu juntes dins d'una paraula: *vi-at-ge*, *fa-mí-li-es*, *a-e-ri*.

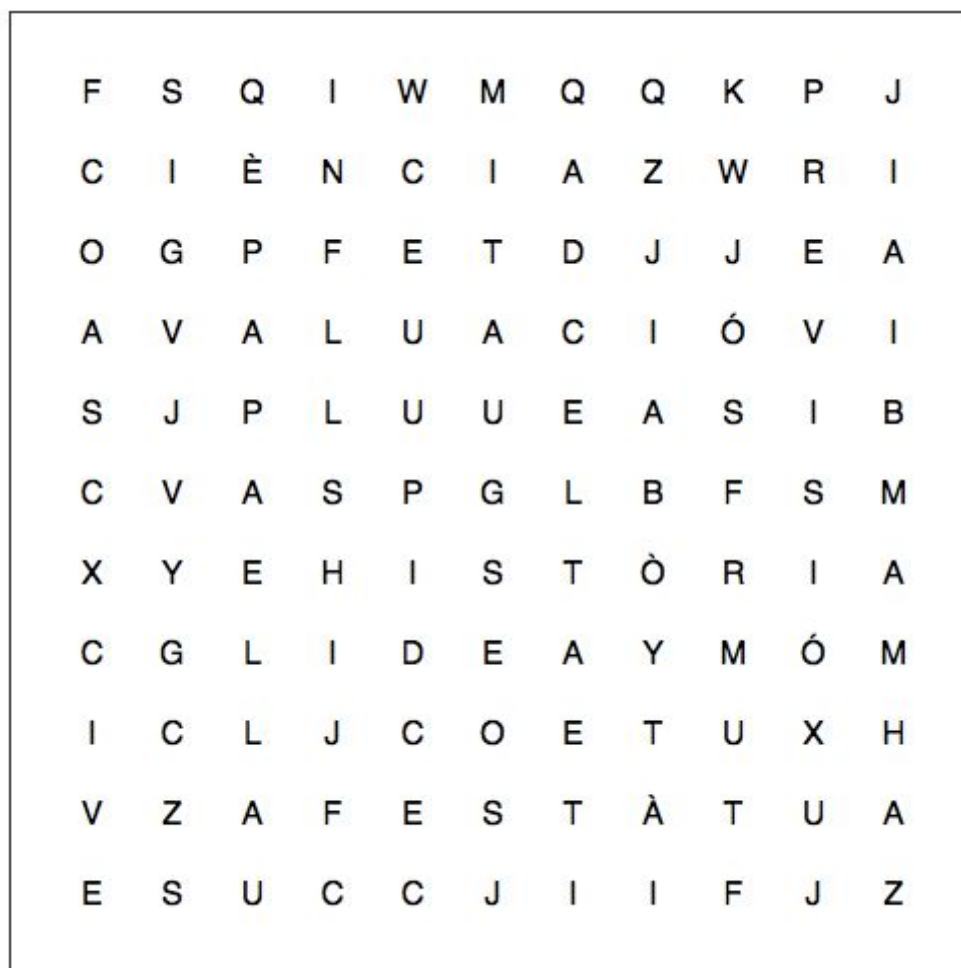


**RECORDA!**

**CONSONANT + i / u + VOCAL EN POSICIÓ FINAL NO SÓN DIFTONGS, SÓN HIATS:**

ci-èn-ci-a o pèr-du-a

**Activitat 13.** En aquesta sopa de lletres hi ha 8 paraules que contenen un hiat. Cerca-les i escriu-les a la llibreta.





**Activitat 14.** Col·loca les següents paraules a la columna que li correspon segons contenen diftong creixent, diftong decreixent o hiat:

*poeta, coure, iode, sou, quadern, precisió, treure, confiança, daurat, preu, societat, riure, estiu, nació, accentuar, hiat, núvia, actual, teatre, cua, quota, navegació, niu, anualment, presència.*

Diftong creixent	Diftong decreixent	Hiat
...	...	...
...	...	...
...	...	...

## ACTIVITAT B: LA GRAMÀTICA NO ÉS COMPLICADA!

### ELS SIGNES DE PUNTUACIÓ

**Activitat 15.** Relaciona els signes de puntuació següents amb la seva funció:

a) El punt i seguit	1.marca una exclamació (sorpresa, alegria, por).
b) El punt i a part	2.marca una pregunta
c) El punt final	3.marca un canvi d'oració i, per tant, d'idea o d'acció

d) El punt i coma
e) Els dos punts
f) El signe d'admiració
g) El signe d'interrogació

4.marca el final d'un paràgraf i, per tant, d'un apartat
5.marca el final d'un text
6.marquen l'inici d'un aclariment o de l'ampliació d'allò que ja s'ha dit.
7.marca un canvi d'oració i, per tant, d'idea o d'acció, però que té relació amb l'expressada abans.

a	b	c	d	e	f	g

**Activitat 16.** S'han extret cinc punts i sis comes d'aquest text. Torna'ls a posar i escriu majúscules quan calguin. Aquest símbol (\*) és una ajuda!

La travessa de Còrsega és el sender de gran recorregut GR-20 \* que creua de nord-oest a sud-est l'illa francesa de Còrsega \* és un duríssim recorregut de muntanya amb una longitud aproximada de 200 quilòmetres \* uneix el poble de Colenzana \* al nord \* amb el poble de Conca \* al sud \* i transcorre quasi en la seva totalitat dins el Parc Natural Regional de Còrsega \* per fer la ruta completa a un ritme normal \* calen entre 12 i 15 dies \* en els darrers anys s'ha convertit en un dels camins de llarg recorregut de més prestigi d'Europa i un dels

### Activitat 17. Escriu els signes de puntuació que falten a les frases següents:

- Manel on vas ara
- Bé això era previsible
- Quant de temps
- Si no ho saps no parlis
- Ep Joan no deus haver estat tu

## L'ESTRUCTURA DE LA PARAULA



### RECORDA!

**LEXEMA** Element fix i invariable de la paraula. Aporta el significat bàsic. *Fill - es*

**MORFEMA O DESINÈNCIA** Element variable que aporta informació gramatical. Pot ser:

#### MORFEMA FLEXIU:

S'afegeixen després de l'arrel i aporten informació de gènere, nombre, persona i temps: *escriptor-a*, *fill-es*

#### MORFEMA DERIVATIU:

Aporten una idea nova i creen una altra paraula. Hi ha **prefixos** (davant de l'arrel) i **sufixos** (darrere de l'arrel): *re-crear* (*prefix*), *crea - ció* (*sufix*)

**Activitat 18.** Digues si els morfemes destacats són flexius (F) o derivatius (D):

- Observat**ori**:
- nena**a**:
- car**er**:
- pre**h**istòria:
- cant**au**:
- bous:

**Activitat 19.** Quin és el lexema d'aquests mots? Subratlla'l del color que més t'agradi.

- rellotger
- mostrador
- pastisser
- paperera
- sabatot
- inconscient

**Activitat 20.** Cream paraules! Afageix un morfema a cadascun dels noms i els adjectius següents i forma una paraula nova que ja existeix i una altra totalment inventada que no surti al diccionari. Per aquesta darrera n'hauràs d'escriure la definició inventada.

- ❖ casa: 1. *Paraula que surt al diccionari: caseta*  
2. *Paraula inventada: casamisme: les ganes immenses de quedar-te a casa.*

- ❖ dolç: 1.  
2.

- ❖ poma: 1.  
2.

- ❖ univers: 1.
- 2.

**Activitat 21.** Observa l'exemple i separa les paraules en arrel (lexema) i morfemes:

FORNERA		
FORN	ER	A
Lexema o arrel	Morfema derivatiu	Morfema flexiu

LLIBRETERA		

CANTANT		

## LES CATEGORIES GRAMATICALS



**Activitat 22.** Segur que molts de vosaltres heu jugat alguna vegada al joc dels paquets. Recordau: algú diu paquets de 3 i ens ajuntam de tres en tres, paquets de 2 i ens posam de dos en dos i s'elimina aquell que es queda sense grup. Ara vos propòs un joc, una mica diferent, però té semblances.



Era una classe de 1r d'ESO de l'IES Quartó del Rei, una classe amb 20 paraules, on, la professora, de nom PÀGINA anava donant ordres i elles, les paraules, s'agrupaven:

PROFESSORA
PÀGINA

PARAULES				
bé	taula	amb	dolç	meu
de	ei	jugam	jo	menys
aquell	si	amiga	bah	o
això	cantar	més	qui	la

\*Si tens dubtes pots consultar al diccionari: <https://dlc.iec.cat/>

La professora va començar a dir:

1. Paquets, paquets... d'adverbis:
2. Paquets, paquets... de conjuncions:
3. Paquets, paquets... de determinants:
4. Paquets, paquets... de pronoms:
5. Paquets, paquets... d'interjeccions:

6. Paquets, paquets... de verbs:
7. Paquets, paquets... de preposicions:
8. Paquets, paquets... de noms:

I després na PÀGINA va demanar... **Qui s'ha quedat sense paquet?**

Sense paquet ha quedat la paraula \_\_\_\_\_ i és un \_\_\_\_\_.

**Activitat 23.** Ordena les paraules de cada grup segons l'ordre indicat i obtindràs uns quants refranys:

★ *l'infern De n'és desagraïts ple* → *prep. + adj., + art. + subs. + pron. + verb + adj. = De desagraïts, l'infern n'és ple*

★ *estiu flor fa no Una* → *det. + subs. + adv. + verb + subs. =*

★ *viure sap sap no Qui no riure* → *pron + adv. + verb + verb + adv. + verb + verb =*

## ELS SINTAGMES

**Activitat 24.** Subratlla el nucli del sintagma nominal subjecte i del sintagma verbal predicat:

L'**alcalde** d'aquesta ciutat **deixarà** el càrrec l'any vinent

1. Aquest quadre representa el diluvi universal.
2. Tu demanes molt.
3. La collita de cereals enguany serà dolenta.
4. Els restaurants allarguen la temporada una setmana més.

**Activitat 25.** Relaciona cada sintagma amb l'estructura que li correspon:

a) unes quantes cadires
b) l'elefant gros
c) el carrer Mallorca
d) aquella nina d'Eivissa
e) dos exàmens fàcils
f) el gelat

1. art + subs + subs
2. art + subs
3. art + subs + adj
4. art + det + subs
5. det + subs + prep + subs
6. det + subs + adj

a	b	c	d	e	f
4					



## Activitat 26. Analitza aquests sintagmes i digues de quin tipus són:



RECORDA! Al classroom, pots cercar la teoria dels Sinatgmes. A més a més, podràs revisar les activitats que vàrem fer a classe.

★ Aquesta activitat la pots fer a mà i després enviar una fotografia si et va millor.

*Ella viu allà*

—  
*s. adv.*

—  
*SN*

—  
*SV*

- El meu amic compra un gelat
- La nina alta
- Plovia a bots i barrals
- Estam contents de l'èxit
- Acabau la feina ràpidament
- L'objectiu de la prova

# ACTIVITAT C: ELS ELEMENTS DE LA COMUNICACIÓ!

## ELS ELEMENTS DE LA COMUNICACIÓ

**Activitat 27.** Tota situació de comunicació necessita la intervenció dels elements següents: **context**, **missatge**, **codi**, **canal**, **emissor** i **receptor**. Relaciona aquests conceptes amb la seva definició:

--	--	--	--	--	--



Qui emet el missatge	Qui rep el missatge	Informació que es transmet	Sistema de signes compartit	Mitjà per comunicar-se	Quan i on es produeix la comunicació
----------------------	---------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------	--------------------------------------

**Activitat 28.** Escriu el diàleg entre aquests dos amics després de molt de temps sense veure's.



**Activitat 29.** Llegeix i escriu V (veritat) o F (fals)

- Es produeix una situació de comunicació.
- Hi ha més de dos interlocutors.
- Les seves llibretes no permeten la comunicació.
- S'entenen perquè comparteixen un mateix sistema de signes.

**Activitat 30.** Fixa't en el llenguatge no verbal d'aquests nois i noies en el seu primer dia de curs.

→ Quina emoció expressa cada un? Amb quina emoció t'identifiques més?



designed by freepik

→ Digues algun altre exemple de la comunicació no verbal! Segur que en coneixes molts!

**Activitat 31.** Observa i analitza les dues situacions comunicatives. Després explica els elements propis de la comunicació verbal i els de la no verbal.

**Situació 1:**

Benvolguda professora,

Sóc na Júlia, estudiant de 1r d'ESO. T'escric per comunicar-te que no podré assistir a la pròxima classe i que el meu treball te l'entregarà el meu company Joan perquè aquest curs tenc la intenció d'aprovar amb bona nota. Moltes gràcies.

- ❖ **Emissor:**
- ❖ **Receptor:**
- ❖ **context:**
- ❖ **missatge:**
- ❖ **codi:**
- ❖ **canal:**
- ❖ **És comunicació verbal o no verbal?**
- ❖ **Quins elements de la comunicació apareixen?**

**Situació 2:**



- ❖ Emissor:
- ❖ Receptor:
- ❖ context:
- ❖ missatge:
- ❖ codi:
- ❖ canal:
- ❖ És comunicació verbal o no verbal?
- ❖ Quins elements de la comunicació apareixen?

**Activitat 32.** Qui és qui? A la imatge trobaràs unes notes (textos quotidians) que no s'han signat i les persones que les han escrites. Relaciona cada nota amb la persona. Llegeix totes les notes i relaciona-la amb la persona que penses que l'ha escrita:



**Dra. Francesca.** 32 anys.  
Metgessa



**Sr. Joan López.** 44 anys.  
Banquer



**Srta. Andrea Quetgles.** 19 anys.  
Estudiant universitària



**Sr. Gabriel Cifre.** 75 anys.  
Jubilat



**Srta. Maria McCarp.** 24 anys.  
Personal de neteja



**Sra. Paula Verd.** 55 anys.  
Mecànica

NOTA	PERSONA
NOTA 1	
NOTA 2	



NOTA 3	
NOTA 4	
NOTA 5	
NOTA 6	

## Qui és qui ?

Nota 1  
Comanar 3 peces de  
40mm. URGENT.  
Dilluns a primera hora

Nota 2  
*3 dosi al dia,  
demati, migdia i  
vespre durant 15  
dies.*

Nota 3  
**NO TREPITJAR**  
**PER FAVOR**

Nota 4  
*Entregar la tasca  
Dimarts 5 de maig  
Abans de les 12h de la  
nit.*

Nota 5  
Divendres, comanar  
dolars pel Sr. Coll.

Nota 6  
*Joana, no  
m'esperis per  
sopar, som a  
jugar a cartes  
al club.*

# ACTIVITAT C: L'ACCENTUACIÓ!

## ACCENTUACIÓ

**Activitat 33.** Completa el següent trencaclosques! Després de fer-lo et serà més fàcil fer les activitats.

AGUDES	PLANES	ESDRÚIXOLES
L'_____ gràfic es situa a l'_____ síl·laba.	L'_____ gràfic es situa a la _____ síl·laba.	L'_____ gràfic es situa a l' _____ síl·laba.
Porten accent quan acaben:_____	Porten accent quan____ acaben en vocal, vocal +s, -en, -in	Porten accent_____
3 exemples		

★ Les vocals que porten o poden portar accent obert són \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_

★ Les vocals que porten o poden portar accent tancat són \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_

**Activitat 34.** Escriu els paraules següents a les columnes corresponents:

sortidor, màxim, electrònica, fixar, tècnic, manta, gaire, música, manifestant, dèbil, bolígraf, fotocòpia, barret, rajola, estudiaré, màgiques, anàvem, victòria, gorra, pelut, gàbia, única, paper, trajectòria, blanquíssima, mapa, comprèn, pàgina

Paraules agudes	Paraules planes	Paraules esdrúixoles

**Activitat 35.** Classifica les paraules següents segons com soni la vocal destacada:

patir, vendre, genoll, treball, puça, etiqueta, lluna, gol, paret, cadira, força, trompeta, poca, punta, festa, tecla, bosc, encenedor

Paraules amb la vocal oberta	Paraules amb la vocal tancada



**Activitat 36.** Escriu correctament l'única paraula de cada sèrie que ha de dur accent gràfic:

- caminar, tindreu, grandaria, filosofia: \_\_\_\_\_
- vaixell, broquil, ossut, dolent: \_\_\_\_\_
- decidit, enfilear, cotxe, solid: \_\_\_\_\_
- feliç, policia, algun, redactavem: \_\_\_\_\_

**Activitat 37.** Accentua quan calgui aquestes paraules:

pais, limit, costum, paciència, sorpren, algun, huraca, sandalia, informacio, policia, catala, examen, perque, tambe, això



**RECORDA!** Els accents diacrítics els porten, només, paraules monosíl·labes. S'han de saber de memòria perquè en diferencien el significat de la paraula.

ELS 15 ACCENTS DIACRÍTICS				
RECORDA: TOTS SÓN MONOSÍLLABS!				
<b>BÉ</b> I BÉNS  <b>BE</b>	<b>DÉU</b> I DÉUS <b>DEU</b> NUMERAL I VERB DEURE	<b>ÉS</b> VERB SER <b>ES</b> PRONOM RERLEXIU	<b>MÀ</b> <b>MA</b> POSSESSIU (= LA MEUA)	<b>MÉS</b> <b>MES</b> 25
<b>MÓN</b> <b>MON</b> POSSESSIU (= EL MEU)	<b>PÈL</b> I PÈLS <b>PEL</b> PER+EL CONTRACCIÓ	<b>QUÈ</b> INTERROGATIU I RELATIU TÒNIC <b>QUE</b> EXCLAMATIU I RELATIU ATON I CONJUNCIÓ	<b>SÉ</b> VERB SABER <b>SE</b> PRONOM RERLEXIU	<b>SÍ</b> I SÍS <b>SI</b> I CONJUNCIÓ CONDICIONAL (SI...)
<b>SÒL</b> I SÒLS <b>SOL</b> I VERB SOLER	<b>SÓN</b> VERB SER <b>SON</b> I POSSESSIU (= EL SEU)	<b>TÉ</b> VERB TENIR <b>TE</b> I (-TE)	<b>ÚS</b> ACCIÓ D'USAR <b>US</b> PRONOM FEBLE	<b>VÓS</b> FORMA DE TRACTAMENT <b>VOS</b> PRONOM FEBLE

**Activitat 38.** Llegeix aquestes frases i escriu el mot que calgui per completar-les, triant entre els que hi ha entre parèntesis.

El meu germà \_\_\_\_\_ molt alt. (és / es)

Només tinc \_\_\_\_\_ pessetes. (déu / deu).

M'agrada \_\_\_\_\_ el gelat de xocolata que el de vainilla. (més / mes).

\_\_\_\_\_ tres noies molt simpàtiques. (són / son).

\_\_\_\_\_, vindré al cinema. (sí / si).

M'agrada el \_\_\_\_\_ amb llet. (té / te).

**Activitat 39.** Ara escriu oracions que contenguin la paraula:

*Alerta! T'has de fixar que signifiquen quan duen accent i quan no en duen! Ho pots mirar a la imatge que tens anteriorment!*

- Món:
- Pèl:
- Mà:
- Que:
- Sol:

**Activitat 40.** Posa els accents gràfics adequats:



Els romans van crear un imperi amplíssim que anava més enllà de la Mediterrània. Des de Roma van conquerir la península Italiana; després, el seu domini s'escampa per nombrosos territoris. A la península Ibèrica aprofitaren les

antigues colònies gregues, com ara Empúries, per començar la seva expansió. El poder romà s'establí a partir de ciutats envoltades de fortificacions i de la presència agrícola i els recursos minerals. El nostre país es convertí en subministrador de blat i d'oli per a la capital d'aquesta civilització.

## ACTIVITAT D: DOMINI DE LA LLENGUA!

### EXPRESSIÓ ESCRITA

**41. ÉS HORA D'ESCRIURE!** AGAFA 3 OBJECTES QUE TENGUIS PER CASA I ELS HAS DE CONVERTIR AMB EL PROTAGONISTA DE LA HISTÒRIA QUE HAS D'ESCRIURE. (Mínim 20 línies). Pots fer-ho al Chromebook i pujar-ho al classroom a l'apartat de Recuperació - Setembre 2020

### EXPRESSIÓ ORAL

**42. ÉS HORA DE LLEGIR.** Embarbussaments: Tria 2 dels embarbussaments i grava't mentre els dius. Has de tenir en compte que ens serveixen per a practicar els fonemes així que intenta pronunciar els mots correctament! Pots gravar-te i pujar-ho al classroom a l'apartat de Recuperació - Setembre 2020

→ *En valorarem la lectura i la pronúncia correcta!*

Què és un fonema? és la realització ideal d'un so, és a dir, com es pronuncia correctament.

- S'ha fet mal en Pau amb el piu del pou i ha rebut un cop al cap i al peu. (p)
- Un ós menja un os. (s)
- Si hi ha neu, no hi aneu. (n)
- Nou nous i una nou són deu nous. (n)
- En quin tinter té tinta en Ton? (t)
- Un pam, dos pams, tres pams, quatre pams, cinc pams. (m)
- Pim, pam, sivella de plata, pim, pom, sivella de plom. (m)
- Paula, Paula, para la taula, para-la bé que ton pare ja ve. (l)
- Un plat blanc pla, ple de pebre negre està. (l)
- Plou poc però plou prou. (l)
- Què fas, Quica? Cont quantes coques queden. (q)
- Carrega el carro, carreter que si tu el carregues, jo el descarregaré. (r)
- Na Rita i na Rosa corren pes carrer. Per què corren? Jo no ho sé. ®
- Vull volar amb un avió també amb una avioneta, anar i venir de pertot veure la mar blava i verda. (v)
- Quin fum fa? Fa un fum fi. (f)
- Hi havia un ratolí que roegava garroves d'en terra. (g)
- Un tigre, dos tigres, tres tigres. (g)
- De dins una caixa va sortir una bruixa que anava coixa per mor de la cuixa.

Nom \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

### *Per què no puc menjar només patates fregides?*

Quan els espanyols van conquerir el regne dels inques al segle XVI, no només van trobar molt d'or als Andes, sinó també una planta de la qual es podien menjar els tubèrculs. Avui dia la patata s'ha estès a tot el món i, juntament amb l'arròs, el blat i el blat de moro, s'ha convertit en un dels aliments més valuosos per als humans. Gràcies al fet que tenien patates per menjar, moltes persones van poder sobreviure en temps de necessitat. I doncs, llavors per què el pare i la mare no estan d'acord en el fet que tu només mengis patates fregides cada dia, si estan fetes de patata? El problema és el procés al qual se sotmeten abans de tornar-se pals de patata cruixents i daurats sobre el teu plat. Els bars i restaurants les compren a empreses que pelen patates a grans fàbriques, les precouen amb oli i les congelen abans que al restaurant les desempaquetin, les fregeixin en un oli massa fet servir i sovint hi posin massa sal. Si no es preparen fresques i ben fetes, les patates fregides, per desgràcia, no són una font d'alimentació gaire bona. I no canvia res el fet d'abocar-hi una generosa ració de quetxup al damunt.

Però què és una bona nutrició, què necessita el teu cos realment per poder créixer i fer tot el que ha de fer? Què és una alimentació sana? Ho saps per experiència: si endrapes massa gelat o molta xocolata, el teu estómac es rebel·la –et fa mal la panxa o, en el pitjor dels casos, acabes vomitant. Per tant, no s'ha de menjar massa quantitat d'un determinat aliment. El que sí que és segur és que s'ha de beure molta aigua, perquè el cos humà està format per dues terceres parts d'aigua. Sense aigua amb prou feines podríem sobreviure una setmana. I també és segur que cal ingerir moltes vitamines, minerals, proteïnes, greixos i hidrats de carboni. Si ens falten aquests nutrients en la composició adequada, a llarg termini el cos acaba patint problemes greus i ens posem malalts. Per tant, quina quantitat de cada aliment és la correcta? Està clar que no hi pot haver una resposta universal; un bebè necessita una dieta diferent de la d'una persona adulta, i la dieta d'una esportista d'elit serà diferent de la d'un home gran. Però fins i tot dos nois de la mateixa edat i la mateixa alçada no han de necessitar pas la mateixa quantitat de nutrients. Necessites menys aliments dels que et penses. La teva panxa és qui et «dirà» quants exactament –quan té gana, gruny, i quan està plena, s'infla. A més, has de menjar coses variades. Alguns aliments contenen una gran quantitat de proteïna, com és el cas del peix, que conté una proteïna especialment fàcil de digerir. Si la teva dieta diària inclou verdura o peix i potser també fruita o amanida no és pas dolent, ben al contrari.

Però segur que vols saber exactament per què és dolent menjar només patates fregides. Molt senzill: perquè aviat et faltaran nutrients essencials. Comencem per les vitamines. El cos no en necessita gaires, però la majoria no les pot produir per si sol. Les patates contenen sobretot vitamina C, però cap altra més. Per exemple la vitamina K, que és la que ajuda que se't formi una crosta quan et fas una ferida perquè deixis de sagnar; o la vitamina A, que és necessària perquè ens funcionin bé els ulls. Si només endrapes patates fregides, les teves dents empitjoraran cada vegada més, i els ossos se't tornaran trencadissos, perquè les patates no contenen prou calci. A més, les muntanyes de patates fregides t'aportarien massa sodi, perquè, tal com he advertit abans, solen portar massa sal i la sal conté sodi. Les patates fregides també contenen poques proteïnes. Sense proteïnes, per exemple, no tindries músculs.

Els químics i els metges encara saben molt poques coses dels efectes de la nutrició sobre la salut, i per això cadascú ha de trobar per ell mateix què li va bé. Però et puc garantir una cosa: si només menges patates fregides, tindràs problemes. A mi també m'agradaria cruspir-me patates fregides cada dia, però m'he de contenir i seguir els consells que t'he donat aquí.

Richard J. Roberts, dins *Els nens pregunten, els Nobel responen*, Ed. Ara llibres (adaptació)

1. Com es va conèixer la patata a Europa?

---

---

2. Digues si les afirmacions següents són certes (C) o falses (F).

- La patata conté vitamina C.
- No podem alimentar-nos només de patates fregides industrials, però sí de casolanes.
- Les patates fregides són bones per als ossos.
- Una bona dieta ha de ser variada.
- Les patates contenen sodi.
- Les patates no contenen cap tipus de proteïna.

3. Busca en el text dos sinònims del verb menjar i escriu-los.

---

---

4. Fes una llista amb els nutrients que necessita el nostre cos.

---

---

---

---

5. Relaciona cada nutrient amb la funció que fa en el nostre cos.

Vitamina K	Enfortir els músculs
Proteïnes	Fer forts els ossos
Vitamina A	Ajudar a cicatritzar
Calci	Ajudar a tenir bona vista

6. Pensa de quin menjar t'agradaria alimentar-te en exclusivitat. Informa't de què aporta al nostre cos i de què no aporta i digues quines mancances tindries.

---

---

---

---