



M I C A L E T T E A T R E

*Propostes didàctiques*

*Castigats!*

*Elaborades per Víctor Latorre, Francesc J. López,  
Mario Máñez i Pilar Martínez*



C A S T I G A T S !

*D E S C R I P C I Ó*

Autor: *Juli Disla*

Il·lustracions: *Enric Solbes*

Introducció i propostes d'escenificació: Grup Abanico (Víctor Latorre, Francesc Joan López, Mario Máñez i Pilar Martínez).

Edicions Bromera / Alzira, 2002

Col·lecció: «EL MICALET TEATRE», núm. 21

Premi de Teatre Infantil Xaro Vidal - Ciutat de Carcaixent 2001

Format: 20,5 × 13 cm, 104 pàgs.

Enquadrernació en rústica. Impressió en blanc i negre.

Edat: a partir de 10 anys.

*RESUM ARGUMENTAL*

Tina és una xiqueta xafardera que escodrina tot el que troba. Tana és descuidada i es taca contínuament. Tino no té mai gana i no li agrada menjar res. Els tres xiquets, que no es coneixen, han estat castigats pels seus pares a romandre a l'habitació dels castics a fi que hi reflexionen.

Cada xiquet es queda pensant en la seua possible malifeta sense comprendre molt bé un castic que qualifica d'injust. Tirant Tumpet, una mena d'home del sac, els visita i els adverteix que no eixiran de la cambra fosca fins que ell ho diga.

A causa de la por, corren per passadissos secrets i es troben. És aleshores que s'adonen que totes les habitacions dels castics es comuniquen, però Tirant els té reservades sorpreses diferents a cadascun:

Mirona i Moltsulls, dos siamesos fantàstics i divertits, amb els seus superpoders, omplim Tina d'ulls que no es pot traure de la roba. Supertaca i Supercagalló, dos antiherois, li posen, a Tana, una capa i la converteixen en Supermarrana. Finalment, Furga i Miss Boca, dos éssers famèlics i febles, tanquen l'estómac de Tino amb un cadenat. Fins i tot, Tirant els sotmet a unes proves definitives en una mena de concurs televisiu, que cap dels tres xiquets superarà perquè continuen xafarders, bruts o poc menjadors. Però, de sobte, els pares dels xiquets obrin l'habitació i els perdonen. Tirant ha fracassat? Tal vegada no, perquè a la fi del castic, tots tres han trobat les seues vocacions: Tana treballarà el fang, Tina serà científica per satisfer la seua curiositat i Tino estudiarà hostaleria per tal de crear plats ben adornats.

### *TEMA I INTERÉS DEL LLIBRE*

Aquesta obra té interès per al lector infantil, i també per al jove, pel seu caràcter didàctic. Transmet una sèrie de valors que ens situen davant l'educació dels fills i reprenen la dificultat d'assumir els aprenentatges per corregir la conducta i les actituds en la infantesa.

Al llarg de l'obra, cadascun dels personatges manifesta els seus sentiments: els pares, insatisfets, volen reptar els fills; les criatures fantàstiques pretenen corregir les maldats amb severitat i els mateixos xiquets no entenen perquè se'ls castiga tan durament. Una vegada més es manifesta en literatura la lluita interior entre el bé i el mal que pateix un adolescent; entre el que ha de fer i allò que l'atrau.

La qüestió que es debat en l'obra és la necessitat de respectar i fer respectar les normes de convivència. Encara que això supose un cert sacrifici personal.

Totes aquestes qüestions hi estan adaptades al nivell dels alumnes i es poden comentar fàcilment en grup a classe.

Si els alumnes ja coneixen la tècnica del debat (amb la qual aprenen a respectar les opinions dels companys, a emprar arguments, a demanar la paraula, a respectar els torns, a escoltar els altres, a reconèixer la majoria, etc.) poden triar un dels temes i debatre'l organitzadament. Mitjançant la discussió, podem tractar els valors que es defensen a l'obra: el paper dels castics en l'educació dels infants, la necessitat de la higiene personal i de la bona presència, el respecte a la intimitat, la pràctica d'una alimentació variada i sana, el perdó, etc.

En el cas d'alumnes més grans, també podem conèixer les seues opinions respecte als drets dels infants, al paper de la infància en països del Tercer Món, a l'explotació infantil, a les malalties que tenen a veure amb l'alimentació, etc. Tot i que queden un poc més llunyans del tema central de l'obra, si teniu en compte el títol de l'obra, *Castigats!*, el castic que suposa per a determinades criatures nàixer en un país pobre o que travessa un conflicte bèl·lic també pot presentar-se per contrast amb aquelles prohibicions, més trivials, amb què es poden trobar alguns dels nostres alumnes. Per a il·lustrar el debat, per exemple, podeu fer ús de relats com els que narren la història d'Iqbal Masih,<sup>1</sup> el xiquet que lluità contra la màfia de les catifes des de la presidència de la secció infantil del Front d'Alliberament del Treball Forçat de Pakistan.

---

1. Publicada, entre altres llocs, en un còmic per la Federación de Enseñanza de CC.OO. També en trobareu informació a Internet.

## L'AUTOR

Juli Disla (Aldaia, 1976) és actor i autor teatral, i membre fundador de la companyia Combinats. En la seua producció literària destaquen els textos teatrals *I perdona per les faltes d'ortografia* (1997), amb Patrícia Pardo i Joan Miquel Reig, *A poqueta nit* (1998), *Àngel* (1998), *Cotxes* (1999), amb Patricia Pardo i Carlos Garcia, *Espinacs* (1999), *Un de sol* (1999) i *Swimming pool* (2000). Entre altres guardons, l'any 1998 va rebre el Premi Micalet de Teatre per l'obra *A poqueta nit*.

## L'IL·LUSTRADOR

Enric Solbes (Alcoi, 1960) és un artista plàstic de reconeguda trajectòria professional en els camps del cartellisme, la pintura, la il·lustració i el disseny gràfic. És autor dels dibuixos d'un bon grapat de llibres per a adults, joves i xiquets, entre els quals cal esmentar alguns dels títols publicats en la col·lecció «El Micalet Galàctic», com ara: *Tirant lo Blanc*; *El meravellós màgic d'Oz*; *Anàdia, la ciutat submergida*; *Ulisses, el meu gat i L'Odissea*.

## SUGGERIMENTS DIDÀCTICS I METODOLÒGICS

La lectura de qualsevol obra literària ha de ser una activitat lúdica que desperte la curiositat del lector i li permeta comprendre i explicar-se part del món que l'envolta. La lectura d'un text teatral no n'és una excepció. El lector, a partir de les acotacions, s'ha de crear les seues pròpies imatges i fer-se la composició del món de ficció en què uns personatges viuen les seues aventures mitjançant els diàlegs i les intrigues. Per això els treballs complementaris han d'estar encaminats simplement a ajudar l'alumnat a ampliar la comprensió del text i, si convé, a fer-ne la dramatització i representació posteriors.

*Castigats!* és una història simpàtica i divertida que seduirà algun de nosaltres a representar-la o dramatitzar-la amb l'alumnat: els protagonistes són xiquets com ells, el «màgic» Tirant pot ser un personatge fàcilment copsat pels alumnes i la resta d'éssers fantàstics tenen uns «superpoders» pròxims al món dels còmics i, per tant, al dels adolescents. A més a més, està l'ambient dels concursos de la televisió i, fins i tot, la possibilitat de jugar amb la llum negra en determinades escenes.

Tot i amb això, podem fer uns suggeriments didàctics alternatius a la representació, com ara:

1. *Motivació a la lectura*

En tractar-se d'un alumnat que té al voltant dels huit/nou anys, edat encara ben imaginativa, podrem començar amb un treball d'investigació a fi de saber si els xiquets i les xiquetes han sentit parlar de «l'habitació dels castics», si algun d'ells hi ha estat alguna vegada, com s'ha sentit allí, quanta estona ha estat o com s'imagina que es deu sentir algú en aquell lloc. Açò els motivarà si el mestre o la mestra els diu que l'obra que llegiran entre tots tracta d'uns xiquets que viuen unes aventures divertides en què trobaran personatges fantàstics en un lloc on han estat castigats pels seus pares.

2. *La lectura dramatitzada del text*

Tot seguit, farem una primera lectura a classe i en veu alta; repartiu els personatges i canvieu sovint de lectors per aconseguir la màxima participació i atenció de l'alumnat que es motivarà fàcilment a fi d'ajudar al desenvolupament de l'aventura. Per a una millor comprensió global, el mestre o mestra, al final de cada escena o, almenys, de cada encontre amb els éssers fantàstics, comprovarà que tothom ha entés el que passa a l'obra.

3. *Interpretació dels signes teatrals*

Fer preguntes sobre les acotacions que figuren al llarg de tot el text permetrà a l'alumnat completar la visió de l'obra: l'espai, el temps, les accions teatrals...

#### 4. *Dramatització d'escenes puntuals*

En acabar la lectura, feta a classe com un treball d'improvisació, es pot preparar la representació d'alguns moments de l'obra: les mares que castiguen els xiquets, Tirant que amenaça algun d'ells pel que ha fet, l'encontre de Tina amb els siamesos, el de Tana amb els antiherois, el de Tino amb Furga i Miss Boca... o, fins i tot, el concurs final. Aquestes activitats seran molt creatives i divertides per a tots i són una bona solució si no es pot representar, com cal, l'obra de teatre.

#### 5. *Dramatització llegida*

Si no posem en escena l'obra i el grup és molt creatiu, podem preparar una segona lectura escenificada. En aquest cas, els motiva especialment la creació de personatges. Els lectors aniran disfressats o caracteritzats, es buscaran objectes que ajuden a imaginar l'escenografia, com ara, fer l'escenificació al Saló d'Actes o transformar l'espai de la classe amb ciris, algun focus de llum... Tirant pot aparéixer només en forma d'ombres... Aquest exercici suposarà un treball molt més senzill que un muntatge com cal, però l'alumnat gaudirà preparant-lo quasi tant com en el cas de la memorització i la representació.

També podeu debatre molts dels temes secundaris que apareixen al llibre. Per exemple, en la tercera escena es parla del món de la publicitat. Si voleu podeu substituir el debat de l'exercici 4, sobre els castics, per un debat sobre la publicitat. En certa manera l'hem insinuat en l'exercici 5. Tot i amb això, convindria que l'alumnat començara per plantejar-se algunes respostes, com ara:

- Hi ha massa publicitat? T'agrada o et molesta?
- Què et pareix el fet que cada deu minuts s'interrompen els programes de televisió per a emetre anuncis?
- Es correcte que a les ciutats i a les vores de les carreteres es posen cartells i tanques publicitàries?

- Com t’influeix la publicitat a l’hora de comprar-te alguna cosa (roba, unes sabatilles, un joc)?
- Creus que s’hauria de limitar la quantitat d’anuncis a la televisió?
- Per què moltes de les peces de roba que vestim porten la marca perquè tots la puguen veure? T’agrada lluir les marques? Què en penses de la gent que ho fa? Coneixes alguna persona anunci?

Tant aquestes propostes com les adreçades a l’alumnat són sempre suggeriments que el mestre o la mestra pot utilitzar segons les seues preferències, les possibilitats del grup lector o els gustos del seu alumnat. Mai han de suposar una tasca imposada o desagradable, sinó tot el contrari, estan fets per ajudar a gaudir de la lectura del llibre, impulsar el plaer de llegir i potenciar la creativitat.



## SOLUCIONS

Activitat número 2 de la Fitxa de Lectura:

El resum: 1 - 4 - 2 - 5 - 3.

Activitat complementaria número 1.1. Sopa de lletres.

CASTIGATS - TANA - TINA - TINO - TIRANTTUMPET  
- MIRONA - MOLTSULLS - SUPERTACA - SUPERCAGA-  
LLÓ - MISSBOCA i FURGA

A	N	I	T	I	N	E	T	O	N	I	C
O	I	R	I	R	I	C	U	L	E	T	A
T	N	A	R	E	C	O	R	D	A	T	S
I	E	C	A	S	T	I	G	A	T	S	T
N	T	A	N	O	R	I	M	E	R	A	O
O	N	I	T	E	N	A	C	I	T	A	G
M	O	L	T	S	U	L	L	S	E	C	A
A	G	R	U	F	E	R	G	A	R	A	T
A	R	I	M	I	S	S	B	O	C	A	A
E	S	U	P	E	R	T	A	C	A	S	M
S	U	P	E	R	C	A	G	A	L	L	O
A	N	A	T	S	L	O	V	U	T	I	S

Activitat complementària número 2. Inventa un personatge

- 2.1 1. postal - portal - portar - porgar - porgat  
2. regir - regar - pegar - pelar - pilar  
3. Maria - Marta - Marga - parga - porga

2.2 Supertinya - Superaranya - Superpiranya - Superpestanya  
- Superpatranya - Supercastanya.

2.4 Na lleona - n'Aviona - n'Acarona - na Retrona - na Tra-  
gona - na Dragona - na Queixona - na Cursilona - na Il·lusiona.



# PROPOSTES DE TREBALL\*

(MATERIAL FOTOCOPIABLE)

---

\* L'editor autoritza la reproducció d'aquestes *Propostes de treball* amb finalitats didàctiques, però recorda que no es permet la reproducció, per fotocòpia o altres mitjans, del llibre a què es refereixen aquestes propostes.

## A) FITXA DE LECTURA

TÍTOL DE L'OBRA: .....

AUTOR: .....

IL·LUSTRADOR: .....

EDITORIAL: .....

COL·LECCIÓ: ..... Núm.: .....

1. Indica breument la causa per la qual Tina, Tana i Tino han estat castigats:

Tina .....

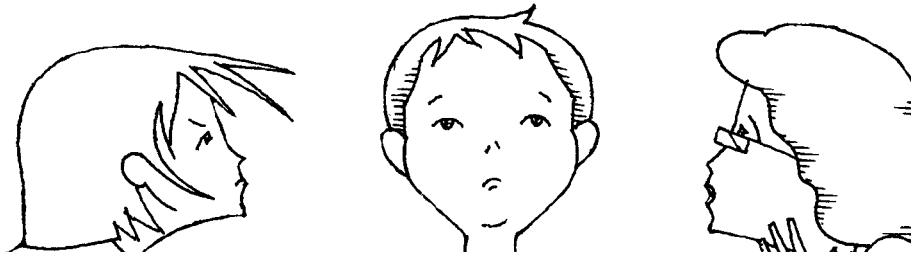
.....

Tana .....

.....

Tino .....

.....



2. Reorganitza el resum següent de l'obra; posa davant de cada fragment un número i, després, copia'l ordenadament en un full.

1	Tina és una xiqueta xafardera, Tana és descuidada i es taca contínuament. Tino no té mai gana. Per això, els seus pares els obliguen a romandre dins l'habitació dels castics perquè hi reflexionen.
	Mirona i Moltsulls, amb els seus superpoders, omplim Tina d'ulls que no es pot traure de la roba. Supertaca i Supercagalló vesteixen Tana amb una capa i la converteixen en Supermarrana. Finalment, Furga i Miss Boca tanquen l'estómac de Tino amb un cademat. Tirant també els sotmet a unes proves en forma de concurs televisiu, que cap dels xiquets superarà.



	Cada xiquet queda pensant en la seua possible malifeta sense comprendre molt bé un castic que qualifiquen d'injust. Tirant Tumpet els visita i els adverteix que no eixiran de la cambra fosca fins que ell no ho diga.
	Però, de sobte, els pares dels xiquets obrin l'habitació i els perdonen. Tirant ha fracassat? Tal vegada no, perquè a la fi del castic, tots tres han trobat les seues vocacions: Tana treballarà el fang, Tina serà científica per a satisfer la seua curiositat i Tino es farà hostaler per a crear dinars ben adornats.
	A causa de la por, corren per passadissos secrets i es troben. És aleshores que se n'adonen que totes les habitacions dels castics es comuniquen, però Tirant els té reservades sorpreses ben diferents a cadascun:



3. Si hagueres de participar en una escenificació de l'obra que has llegit, quin personatge t'agradaria representar? Explica per què.

.....

.....

.....

.....

4. Quins moments de l'obra que has llegit et pareixen més divertits? Per què?

.....

.....

.....

.....

5. Recomanaries als teus amics i amigues el llibre? Per què?

.....

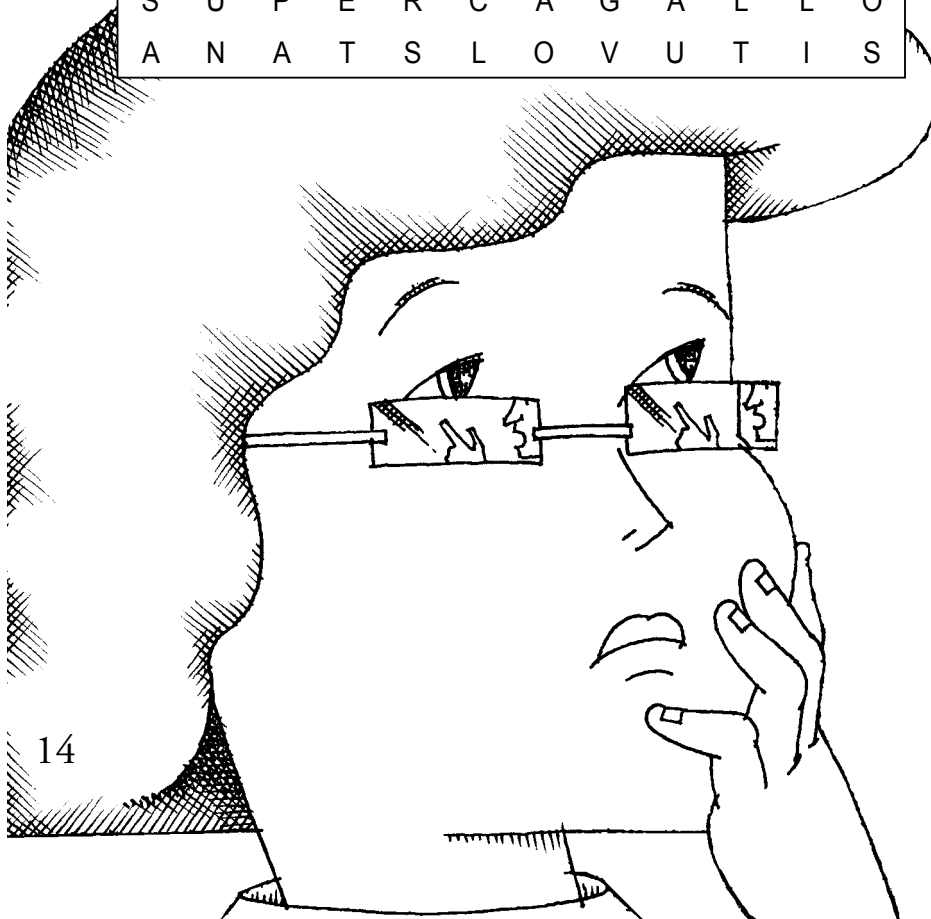
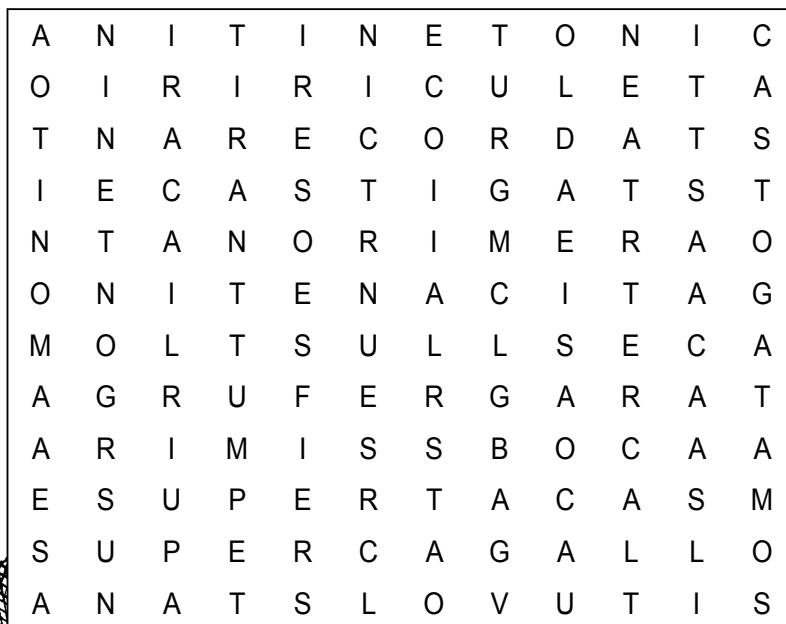
.....

.....

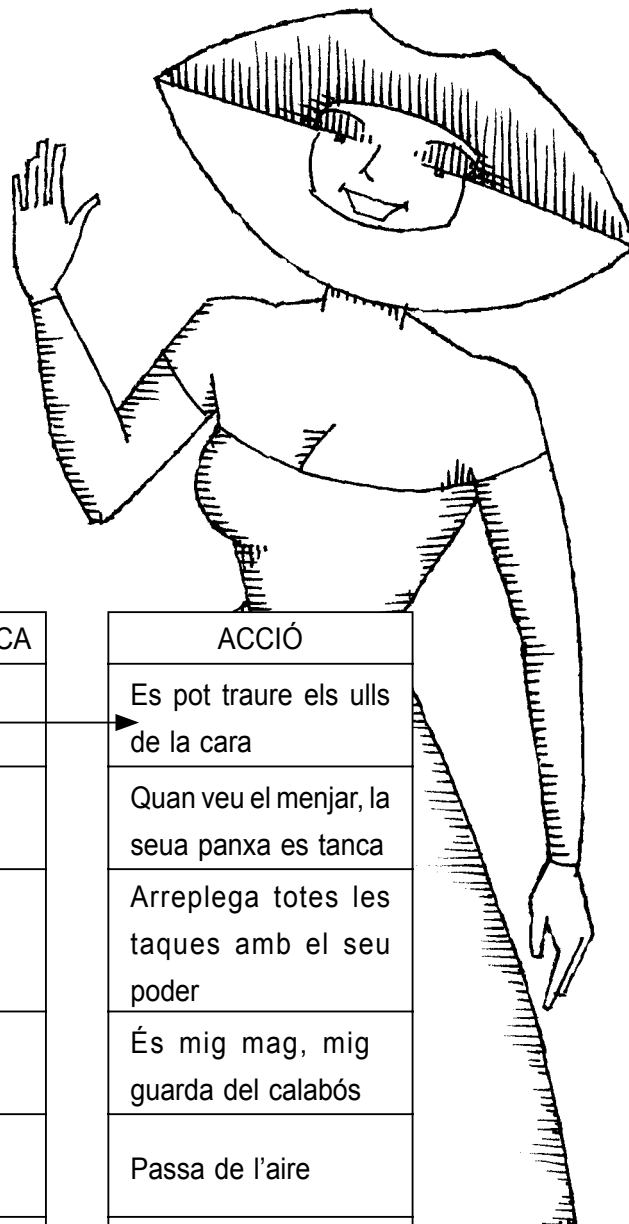
## B) ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

### 1. Els personatges

1.1. Si rebusques per la «sopa de lletres» següent trobaràs amagat el nom de tots els personatges i el títol de l'obra que has llegit. Els noms poden amagar-se d'esquerra a dreta, de dalt a baix i de dreta a esquerra.



1.2. Ja has recordat el nom dels personatges, però, per a demostrar que els coneixes bé hauràs de relacionar amb fletxes cada nom amb una característica i una acció.



PERSONATGE	CARACTERÍSTICA	ACCIÓ
Tirant	Curiosa	Es pot traure els ulls de la cara
Supercagalló	Siamesos	Quan veu el menjar, la seua panxa es tanca
Tina	Xafardera	Arreplega totes les taques amb el seu poder
Furga	Desganat	És mig mag, mig guarda del calabós
Tino	Marrana	Passa de l'aire
Mirona	Bruts	Escodrina qualsevol cosa que sent o veu
Tana	Fan pudor	No pot jugar a res perquè és molt feble
Miss Boca	Malèfic	Es menja totes les porqueries que troba
Moltsulls	Molt prim	Guanya a tots quan els mira fixament
Supertaca	Anorèctica	La mermelada li taca sempre la samarreta

1.3. Com ja has pogut comprovar, els noms dels personatges de l'obra són com un joc de paraules; per exemple, el dels xiquets és un mot sonor i semblant; només canvia una vocal (de Tino passa a Tina i després a Tana). També, al darrere del nom del guardià de l'habitació dels castics s'amaga la frase «Tirant-te un pet». Completeu la graella següent per explicar el nom dels personatges o assenyalar les parts de què estan formats.

NOM	LES PARTS	EXPLICACIÓ
TIRANT TUMPET	Tirant + te+ un + pet	
MIRONA		
MOLTSULLS		
SUPERTACA		
SUPERCAGALLÓ		
FURGA		Tan prim com un furgadents
MISS BOCA		

## 2. Inventa un personatge

Ara que ja coneixes la mecànica que ha emprat l'autor per a crear els noms de l'obra, inventa-te'n de nous. El nom i el cognom pot respondre també a un joc de paraules.

Per si no trobes de seguida el teu personatge, a continuació tens uns jocs que et donaran idees:

2.1. Si canvies una sola lletra en cada fila i mantens totes les altres en la mateixa posició, podràs obtenir al final el nom d'un nou personatge.

P	O	S	T	A	L
P	O		T	A	L
P	O		T	A	
P	O			A	
P	O			A	

R	E	G	I	R
R	E	G		R
	E	G		R
	E			R
				R

M	A	R	I	A
M	A	R		A
M	A	R		A
	A	R		A
		R		A



2.2. Un dels vigilants de l'escala del club dels *Super NY* s'ha adormit i li han desaparegut les lletres de les columnes que vigilava. Ajuda'l a buscar-les i completa-li els noms.

			S	U	P	E	R			N	Y	A
		S	U	P	E	R	A			N	Y	A
	S	U	P	E	R	P	I			N	Y	A
S	U	P	E	R	P	E	S			N	Y	A
S	U	P	E	R	P	A	T			N	Y	A
S	U	P	E	R	C	A	S			N	Y	A



2.3. En l'escena cinquena Supertaca i Supercagalló canten «som superbruts, supermarrans, superporcs i superronya» una cançó en la qual davant de cada adjectiu han posat el prefix *super*.

Amb *super-* han fet superlatius; però hi ha una altra manera de construir-ne, per exemple, en compte de «Supertaca» podem dir «Tacadíssima», que vol dir «molt tacada». Féu el mateix amb les altres paraules de la cançó.

2.4. Miss Boca s'ha reunit amb un grup d'amigues que vénen del mar. Totes mereixen el tractament de senyores, per això porten, davant del nom, l'article personal «Na». Si vols conèixer els seus noms, completa les caselles següents:

N	A				L	L	E			
N	'				A				N	A
N	'			A	C	A			N	
N	A			R			R	O	N	A
N	A			T	R	A		O		A
N	A			D		A		O	N	
N	A		Q	U			X	O	N	A
N	A	C	U	R		I		O		A
N	A	I	L	L		S		O		A

Si et fixes bé, veuràs com, davant de les paraules que comencen per consonant, l'article personal «*NA*» no l'hem apostrofat; però sí que ho hem fet quan el nom començava per vocal, com faríem en: n'Anna o n'Úrsula.  
Però recordeu: quan el nom comença per *I* o per *U* àtones, *NA* no s'apostrofarà (na Irene).  
És la mateixa regla que fem servir per a l'article femení *LA*, no us pareix?

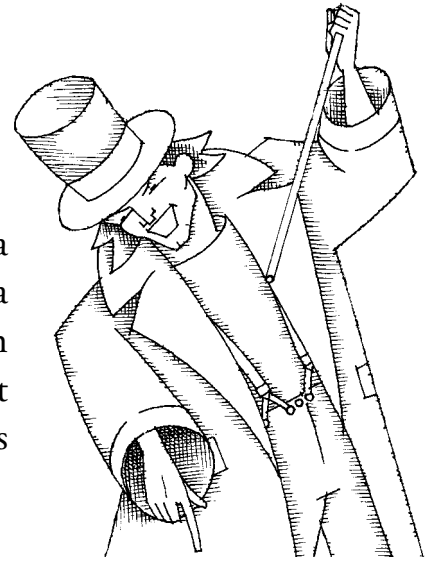
2.5. Ja que tens un bon grapat de noms de personatges, a més dels que a tu se t'han ocorregut, busca't algun company o companya perquè t'ajude i comenteu com serà el vostre personatge físicament. Féu un bon dibuix per presentar-lo a la resta de la classe.

Ací teniu el nostre personatge; es diu .....  
perquè .....  
.....  
.....

Ja que us ha quedat tan bonic, pinteu-lo i, després, penseu què faria si fóra un dels habitants de l'habitació dels castics. Escriviu-ho en unes línies per contar-ho a la resta de la classe.

### 3. El decorat del concurs

Tirant organitza un concurs a la manera dels de la televisió per fer passar als tres protagonistes la prova final. Torna't a llegir eixa part del llibre i dibuixa en el teu quadern l'espai com tu te l'imagines. Recordat de les maletes, dels objectes per a les tres proves, dels rètols que anuncien el concurs, etc.



### 4. El debat

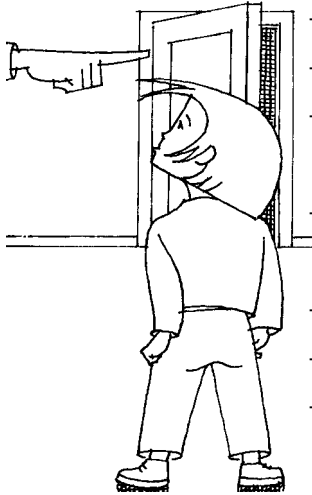
Tana, Tino i Tina creuen que no es mereixen els castics que els han imposat els pares. I tu, què en penses?

Prepareu un debat amb l'ajuda de la mestra o del mestre seguint els passos següents.

4.1. Debatre és exposar les opinions de manera ordenada. Abans d'expressar les idees en públic, sempre és convenient pensar què direm i com ho direm. Per ajudar-vos a organitzar les vostres opinions hem preparat unes preguntes. No cal que les contesteu, només penseu quines respostes en donaríeu a cadascuna.

- T'han castigat alguna vegada?
- Per què?
- Qui et castigà?
- En què consisteixen els castics?
- Tenen raó sempre que et castiguen?
- Quan hi havia una raó important, el castic ha servit per a canviar la teua actitud?
- Si no et castigaren mai quan no et comportes correctament, faries sempre allò que et donara la gana?
- Creus que aquells que et castiguen s'ho passen bé imponent-te el castic?
- Són necessaris els castics?
- Quin tipus de castics consideres inacceptable?
- Per què?

4.2. Per a centrar més les opinions podeu ara indicar a mà alçada si esteu d'acord, o no, amb cadascuna de les afirmacions següents:



- Els castics són convenients sempre.
- Els castics no són mai convenients.
- Els castics són convenients només en algunes circumstàncies.
- En compte dels castics és més raonable una explicació, seguida d'una petició de disculpes.
- Un bon calbot a temps ens lliura d'un mal més gran.
- Els castics no han de ser mai físics.
- Sempre que em castiguen faig una reflexió sobre allò que no he fet bé.

4.3. La vostra mestra o mestre farà de moderador i, de tant en tant, us demanarà a algun de vosaltres que justifiqueu la vostra opinió.

El tema del debat pot ser «La conveniència dels castics a casa o a l'escola». Abans de començar el debat, recordeu algunes de les regles que s'han de respectar si es volen intercanviar bé les diferents opinions:

- S'ha de respectar el torn de paraula.
- Convé exposar l'opinió clarament, però sense cridar ni interrompre la persona que parla. No empreu mai un to ofensiu.
- S'han d'escoltar les raons del qui defensa una opinió contrària a la vostra; s'aprén molt dels altres.
- Cal respectar les normes que fixeu entre tots.

## 5. La publicitat

5.1. La publicitat (tanques publicitàries, premsa escrita, ràdio i televisió) utilitza els eslògans, que són frases breus que parlen d'un producte. Rellegiu l'escena 3a on es fa referència

a la publicitat: «Espai patrocinat per La Caixa». Busqueu en revistes i diaris, escolteu la ràdio o mireu la televisió una estona per completar la graella:

QUAN T'OFEREIXEN	ESLÒGAN	T'ESTAN VENENT	PRODUCTE
	«La chispa de la vida»		Un refresc de cola
	«El maremoto» o sisme submarí.		Un refresc de llima o de taronja

5.2. Heu trobat molta publicitat en valencià? En quina proporció creieu que es dóna l'ús del castellà i del valencià en la publicitat? Per què penseu que passa això?

.....

.....

.....

.....

5.3. Com podreu observar, no hi massa publicitat en valencià, però nosaltres en podem fer i demostrar als publicistes i als qui els contracten que també hi ha usuaris que volen la publicitat feta en valencià com un símptoma de normalitat per a la seua llengua.

Per a començar penseu en el producte que voleu vendre; si voleu us el podeu inventar.

Tot seguit, seleccioneu i retalleu fotografies o féu dibuixos que us puguen servir per a donar un fons al producte que voleu publicitar.

A continuació, penseu en un eslògan que utilitzareu per a la campanya.

Féu diverses maquetes de publicitat del producte i sotmeteu-les a la votació de la resta de la classe.

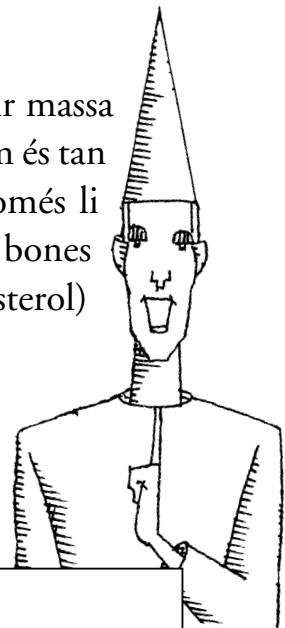
Finalment, porteu endavant la proposta més votada. La composició us ha de quedar llúida perquè pugua guanyar el concurs de publicitat que muntareu a l'aula. Cada alumne disposarà de tres vots, que podrà donar al millor dels treballs o repartir-los.

## 6. La moda i la salut

Furga i Miss Boca simbolitzen el perill de seguir massa estrictament la moda de cada època: estar massa prim és tan perillós com estar obés. Per altra banda, a Tino només li agraden les llepolies, que, com sabreu, no són massa bones perquè augmenten el nivell de greix en la sang (colesterol) i poden provocar càries.

6.1. Què us pareix si fem un repàs a l'alimentació setmanal. Per començar ompli la graella següent:

ALIMENTS QUE	M'agraden i els menjo sempre que puc	
	No m'agraden massa, però els menjo	
	No m'agraden gens i no els menjo	



6.2. A continuació tens la carta d'un restaurant; llig-te-la amb calma i qualifica cada plat segons el teu criteri, col·locant en la casella corresponent una de les lletres següents: S, B, R o E.

S = super bo, no pararia de menjar-ne.

B = bo, m'ho menjo sense renegar.

R = roí, quasi sempre renegue perquè no m'agrada.

E = super roí: Ecs, quin fàstic!

RESTAURANT	
<i>EL DIUMENGE TOT M'HO MENGE</i>	
<p>Primer plat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Amanida (encisam, carlota, tomaca, dacsà, api, rave, ceba, escarola, soja...)</li> <li><input type="checkbox"/> Crema de verdures (porros, carabasseta, xampinyons...)</li> <li><input type="checkbox"/> Pasta condimentada (espaguetis, macarrons...)</li> <li><input type="checkbox"/> Llentilles estofades</li> <li><input type="checkbox"/> Arròs amb bledes / a la milanesa / al forn / a la cubana / paella</li> <li><input type="checkbox"/> Olla</li> <li><input type="checkbox"/> Sopa d'estreles / de fideus / de sèmola</li> <li><input type="checkbox"/> Potatge de cigrons / de fesols / de llentilles...</li> <li><input type="checkbox"/> Coques (pizza) de ceba, tomaca, tonyina, bledes...</li> </ul>	<p>Segon plat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mandonguilles, hamburguesa, croquetes o llonganisses.</li> <li><input type="checkbox"/> Pollastre torrat, fregit o al forn Trita (francesa, de creïlles, de ceba, d'espínacs, de formatge, de tonyina, de pernil, d'albergínia, de faves...)</li> <li><input type="checkbox"/> Entremesos variats: formatge, pernil dolç, pernil serrà, xoriço, llonganissa, mortadella, sobrasada, foie gras...</li> <li><input type="checkbox"/> Peix: lluç, llenguado, tonyina, sardina, capellànet, mollet, mero...</li> <li><input type="checkbox"/> Carn: magre, llom, corder, vedella, conill...</li> </ul>
<p>Les postres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruita: poma, pera, raïm, maduixes, cireres, meló d'Alger, meló de tot l'any, plàtan, bresquilla, pavia, figues, nespres, prunes, albercoc, taronja, mandarina, gínjol...</li> <li><input type="checkbox"/> Pastissos variats</li> <li><input type="checkbox"/> Lactis: iogurt, natilles, flam, crema catalana, crema de poma, crema de pera, quallada, formatge fresc, mató, gelat de sabors.</li> </ul>	<p>Beguda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aigua</li> <li><input type="checkbox"/> Llet. Sucs: de pera, de taronja, de raïm, de bresquilla, de poma, de pruna, de pinya...</li> <li><input type="checkbox"/> Batuts de vainilla / de xocolata / de maduixa.</li> <li><input type="checkbox"/> Orxata</li> </ul>

6.3. De vegades hi ha coses que no ens agraden però són molt bones per al nostre organisme: ens fan forts i ens permeten viure sans. Tot i que algun dels menjars anteriors has dit que no t'agradaven, confecciona un menú, a partir dels plats que hi apareixen, per a tota una setmana. Han de figurar plats del teu gust i d'altres que no ho siguen tant. No pots repetir cap dia menjar. Recorda que cada dia el menú haurà de ser variat i ha d'incloure tots els elements d'una dieta saludable (verdura, peix, ous, carn i fruita, principalment).

Quan el tingues elaborat, dóna'l als teus pares perquè te'l preparen. Com que tens molt d'on triar has de menjar-t'ho tot. Estàs en edat de créixer!

