

ELS ROMANS

Què menjaven?

L'**esmorzar** dels romans era senzill: pa, formatge, mel i dàtils. Per **dinar** menjaven peix, llegums i verdures. El **sopar** era l'àpat més important.

El sopar dels rics era tota una cerimònia. Es solia reunir la família i també els amics. Mentre sopaven hi havia espectacles de dansa o recitals de música. Solia haver-hi molt menjar i molt variat. Menjaven tombats sobre uns llits, estirats sobre el costat esquerre i deixant lliure la mà dreta per menjar.



Els pobres tenien poc per a triar: sopa de verdures i cereals, peix i, molt de tant en tant, una mica de carn. Però el més habitual era menjar llegums, formatge i fruita seca. Menjaven asseguts en cadires o bancs de fusta al voltant d'una taula.

Els romans menjaven amb els dits. Els ossos, les closques i tot el que no podien empassar-se ho llençaven a terra.

• **Tria la resposta correcta:**

- Quin era l'àpat més important pels romans?
- Els rics sopaven asseguts en cadires o bancs al voltant d'una taula.
- Els pobres acostumaven a sopar llegums, formatge i fruita seca.
- Per menjar els romans ja utilitzaven coberts com els nostres.

Com vestien?

El vestit característic era la **túnica**. Al damunt de la túnica els romans rics portaven la **toga**, una peça molt llarga amb què s'embolicaven el cos seguint unes normes molt estrictes. Sobre la túnica, les dones romanes portaven l'**estola**, un vestit llarg ajustat amb cinturó. Els pobres no portaven ni togues ni estoles. Els nens duïen una túnica curta que feien aguantar amb un cinturó. Les nenes duïen una túnica llarga fins als peus.



Com a calçat, la majoria dels romans duïen unes **sandàlies** ajustades a les cames amb cintes. Els més pobres feien servir sandàlies de fusta, i alguns s'embolicaven els peus amb draps. Quan entraven a les cases, era costum treure's el calçat.

Els vestits de guerra eren formats per **armadures**, **cascs** i **cuirasses**, fets de cuir recobert de peces metàl·liques.



• Tria la resposta correcta:

- El vestit característic dels romans era .
- Damunt la túnica els homes rics duïen .
- Damunt la túnica les dones riques duïen .
- Els nens i les nenes romanes vestien de la mateixa manera.
- La majoria dels romans calçaven espardenyes.
- Els soldats romans portaven armadures, cascs i cuirasses.