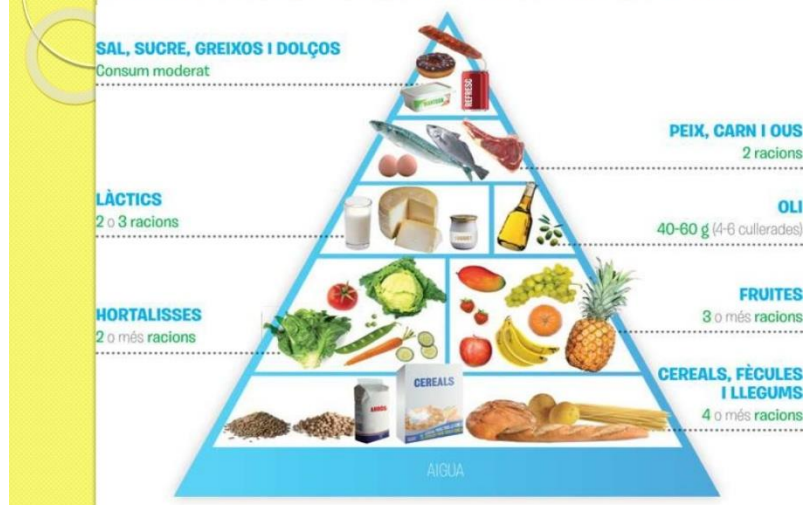


PIRÀMIDE DELS ALIMENTS



MENJA BÉ CADA DIA

- Estaràs fort.
- Tindràs energia.
- Estaràs de bon humor.
- Tindràs defenses contra les malalties.
- Creixeràs.



GRUP DELS CEREALS

- Ens donen energia.
- Són d'aquest grup:
 - Arròs
 - Pasta
 - Pa
 - Cereals



GRUP DE LA FRUITA

➤ Ens donen vitamines i fibra per al bon funcionament del nostre cos.

➤ Són d'aquest grup:

- Poma
- Plàtan
- Raïm
- Meló
- Taronja
- Maduixa



GRUP DE LES VERDURES I HORTALISSES

➤ Ens proporcionen vitamines, fibra i energia.

➤ Són d'aquest grup:

- Bajoques
- Bledes
- Encissam
- Ceba
- Creïlla
- Espinacs



GRUP CARN, PEIX I OUS

➤ Ens proporcionen proteïnes per a formar els nostres músculs.

➤ Són d'aquest grup:

- Pollastre
- Vedella
- Lluç
- Sardina
- Ous
- Tonyina

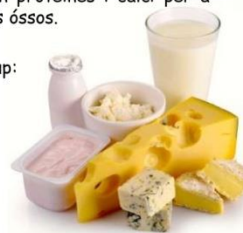


GRUP DELS LACTIS

➤ Ens proporcionen proteïnes i calci per a formar els nostres ossos.

➤ Són d'aquest grup:

- Llet
- Iogurt
- Formatge



GREIX I DOLÇOS

- Hem d'evitar el seu consum!
- Són perjudicials per al nostre cor!



1. Completa amb els mots del requadre:

patates

fruites

arròs

formatge

aliments

peix

Els es classifiquen en quatre grups:

- Lactis, com ara la llet, el i el iogurt.
- Carn, ous, i llegums.
- i verdures.
- Cereals, com ara l' i el blat, i l'oli d'oliva.

2. Pensa què vas menjar ahir.

-Hi havia aliments de tots els grup? De quin grup en menges més?

.....
.....
.....
.....
.....

- A quin grup pertanyen els teus aliments preferits?

.....
.....
.....
.....

○ Classifica aquests aliments naturals:



origen animal

origen vegetal

