



Sessió 5: Alimentació; la piràmide: Els beneficis de menjar sà. En què consisteix l'alimentació sana i equilibrada.

Activitat 9. Observa la piràmide nutricional i respon les preguntes.



<http://ticotazos.blogspot.com.es/2012/09/la-piramide-daliments.html>

a) Quantes racions mengem cada dia? Una ració són 100 grams, quants grams mengem cada dia?

Fruita i verdura 5 racions al dia:

Cereals 5 racions al dia:

Làctics 3 racions al dia:

Carn, peix, ous, llegums i fruits secs 2 racions al dia:



Sessió 5: Alimentació; la piràmide: Els beneficis de menjar sà. En què consisteix l'alimentació sana i equilibrada.

Oli 5 cullerades al dia

Grams totals de menjar:

b) Mirant a la piràmide, què podem menjar per substituir el peix i menjar-ne menys.

c) Què és el que hem de menjar més al cap del dia?

d) Quins aliments hem de menjar menys sovint?

e) Relaciona amb fletxes quins són els menjars i hàbits saludables, i quins no ho són.

GALETES

SÍNDRIA

PASTANAGA

BOLETS GELAT

ENCIAM

IOGURTBEURE AIGUA

MIRAR LA TELE POLLASTRE

FER ESPORT

FUET

CEREALS

