

La piràmide alimentària

En aquest vídeo coneixeràs la piràmide alimentària i els aliments que la componen.

Mira'l amb atenció i respon les preguntes següents.

Escriu si les afirmacions següents són Certes (C) o Falses (F).

En la piràmide alimentària...

El pa està en el grup verd fluix.

☐ C

Per créixer sans i forts hem de menjar bé.

☐

Hem de menjar 10 fruites i verdures cada dia.

☐

La llet, el iogurt i el formatge són làctics.

☐

Hem de menjar "xuxes" i pastissos cada dia.

☐

Marca amb una X la resposta correcta

1. Com es diu l'últim àpat del dia?

☐

Sopar

☐

Esmorzar

2. Quin àpat ens proporciona l'energia per tot el dia?

☐

Berenar

☐

Sopar

☐

Esmorzar

3. Què hauríem de menjar a cada àpat?

☐

Fruita i verdura

☐

Fruita i peix

☐

Pastissos i carn

4. Cada quan hem de menjar sucres i pastissos?

☐

cada dos dies

☐

de tant en tant

☐

sempre

