

SALUT, DIETA I HIGIENE

1. Indica si la frase és certa (C) o falsa (F).

a) Els aliments envasats, un cop oberts, es poden conservar fora del frigorífic.

☐

b) Cal mantenir nets els estris de cuina amb els que tractem els aliments.

☐

c) Els aliments congelats es poden descongelar i tornar a congelar fins a tres vegades.

☐

2. Marca les accions que afavoreixen la cura de la nostra salut

A

☐

B

☐

C

☐

D

☐

E

☐

F

☐

G

☐

3. Escriu la substància nutritiva més abundant de cada aliment de la taula.

ALIMENT	ÉS RIC EN
Espinacs	
Taronja	
Patates fregides	
Peix	
Pa	
Mantega	

4. Classifica en la taula aquests aliments: poma, enciam, llet, carn, patata, pa, maduixa, ous, arròs, cansalada, oli, salmó, cogombre, llenties, tomàquet, cigrons, mongetes verdes, pinya, iogurt.

RICS EN PROTEÏNES	RICS EN HIDRATS DE CARBONI I GREIXOS	RICS EN VITAMINES I MINERALS

5. Llegeix aquests consells. Marca els que són bons per a la salut :

- ☐ Intenta arribar a acords.
- ☐ Discuteix fins que convencis l'altre.
- ☐ Dorm nou o deu hores cada nit.
- ☐ Explica els teus problemes.
- ☐ Menja laminadures cada dia.
- ☐ Dorm cinc hores com a màxim.
- ☐ Fes exercici físic cada dia.
- ☐ No juguis; treballa a tothora.
- ☐ Juga i comparteix aficions amb els amics.
- ☐ Ajuda qui ho necessiti.

6. Marca els consells saludables:

- ☐ Menja moltes laminadures.
- ☐ Menja llegums regularment.
- ☐ No mengis més del que cal.
- ☐ Fes esmorzars abundants i energètics.
- ☐ Menja tants greixos com vulguis.
- ☐ Renta't les mans abans de menjar.