

Nom \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

**Quins són els principals nutrients?**

\_\_\_\_\_

**Escriu quatre aliments que siguin rics en hidrats de carboni**

\_\_\_\_\_

**Observa les imatges i escriu el principal nutrient que aporten.**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Explica quina importància té per a la salut de la nostra columna vertebral mantindre una bona postura. En quina postura s'aconsella dormir?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Què anomenem TIC? Per a què serveixen?**

---

---

---