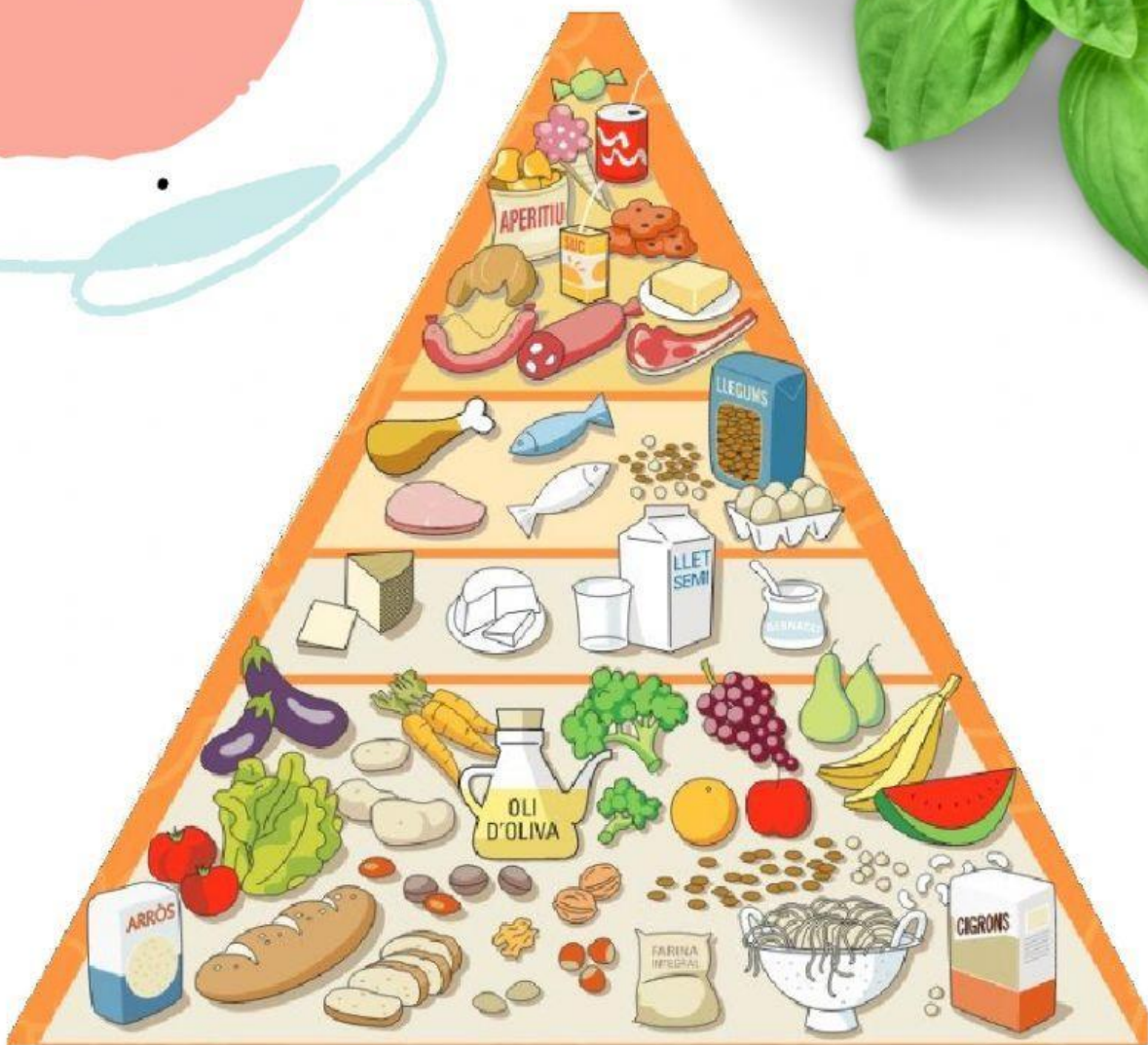


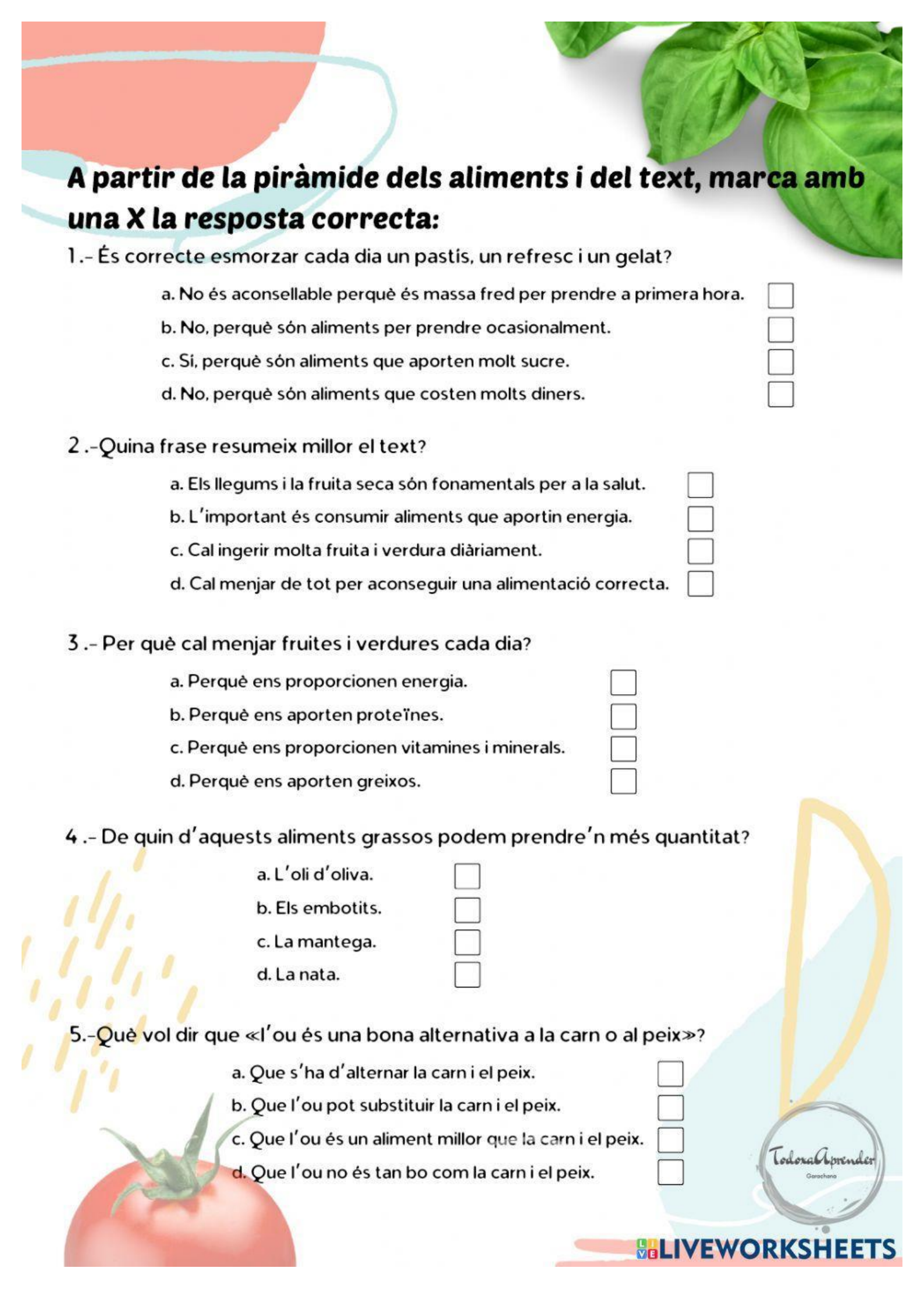


## En l'alimentació de cada dia hauríem de...

- Augmentar el consum de fruites, verdures i hortalisses que ens aporten vitamines i minerals imprescindibles per al bon funcionament de l'organisme.
- Incloure amb més freqüència els llegums i la fruita seca perquè ens aporten energia, vitamines i minerals fonamentals per a la salut.
- Afavorir el consum de peix i moderar el de carns, especialment les més grasses. L'ou és una bona alternativa a la carn o al peix.
- Tenir en compte que els aliments com el pa, la pasta, l'arròs i les patates són bàsics ja que ens proporcionen energia.
- Preferir l'aigua en lloc d'altres begudes.

Font: L'alimentació mediterrània. Barcelona: Departament de Salut, 2005 (text adaptat)





## A partir de la piràmide dels aliments i del text, marca amb una X la resposta correcta:

1.- És correcte esmorzar cada dia un pastís, un refresc i un gelat?

- a. No és aconsellable perquè és massa fred per prendre a primera hora.
- b. No, perquè són aliments per prendre ocasionalment.
- c. Sí, perquè són aliments que aporten molt sucre.
- d. No, perquè són aliments que costen molts diners.

☐  
☐  
☐  
☐

2.-Quina frase resumeix millor el text?

- a. Els llegums i la fruita seca són fonamentals per a la salut.
- b. L'important és consumir aliments que aportin energia.
- c. Cal ingerir molta fruita i verdura diàriament.
- d. Cal menjar de tot per aconseguir una alimentació correcta.

☐  
☐  
☐  
☐

3.- Per què cal menjar fruites i verdures cada dia?

- a. Perquè ens proporcionen energia.
- b. Perquè ens aporten proteïnes.
- c. Perquè ens proporcionen vitamines i minerals.
- d. Perquè ens aporten greixos.

☐  
☐  
☐  
☐

4.- De quin d'aquests aliments grassos podem prendre'n més quantitat?

- a. L'oli d'oliva.
- b. Els embotits.
- c. La mantega.
- d. La nata.

☐  
☐  
☐  
☐

5.-Què vol dir que «l'ou és una bona alternativa a la carn o al peix»?

- a. Que s'ha d'alternar la carn i el peix.
- b. Que l'ou pot substituir la carn i el peix.
- c. Que l'ou és un aliment millor que la carn i el peix.
- d. Que l'ou no és tan bo com la carn i el peix.

☐  
☐  
☐  
☐