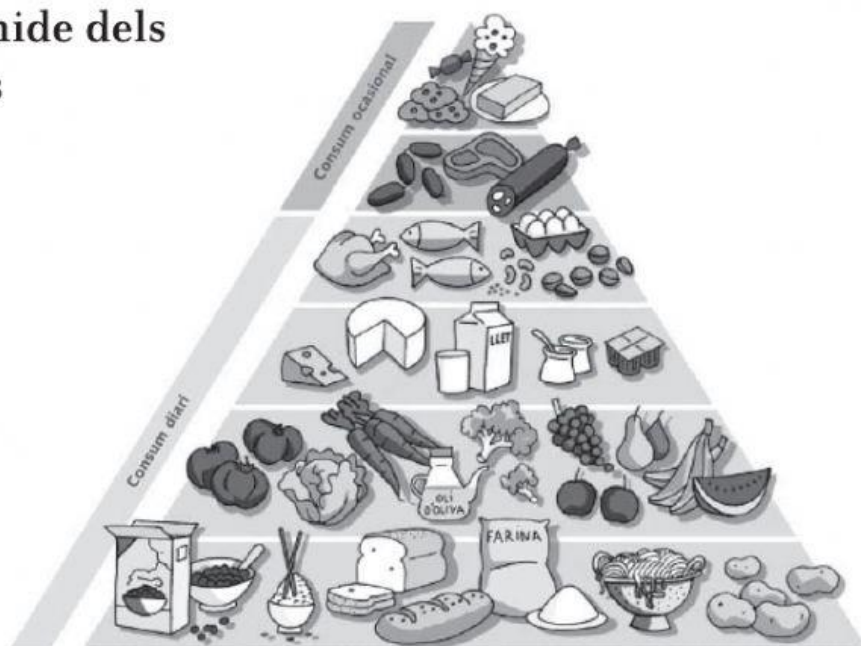


## activitat 2

### La piràmide dels aliments



#### 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.

## activitat 2

**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.

0-1

**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.

0-1

**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.

0-1

**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.

0-1

**6** Segons tu, per què es presenten els aliments necessaris per viure amb aquesta forma de piràmide?

.....

.....

.....

0-1