



FRUITA I SUCRE



Observa la següent taula i respon les preguntes:



LA FRUITA ÉS UN ALIMENT MOLT SA I COMPLET. SAPS LA QUANTITAT DE SUCRE QUE TÉ CADA FRUITA?

MENYS DE 5 GRAMS DE SUCRE	MENYS DE 8 GRAMS DE SUCRE	MÉS DE 10 GRAMS DE SUCRE
 LLIMA	 MELÓ D'ALGER	 FIGA
 MADUIXA	 MELÓ DE TOT L'ANY	 CIRERES
 MORES	 NECTARINES	 ALBERCOCS
 KIWI	 POMA	 RAÏM

1. Quina fruita té més sucre: la mora, la llima o les cireres?

2. Marca amb una **X** i escriu el nom de les fruites que tenen menys de 10 g de sucre:



3. Quina fruita seria més saludable: el meló d'Alguer, l'albercoc o la maduixa?

4. Si no vull consumir més de 10g de sucre quines d'aquestes fruites podria combinar (tria dos): figa, kiwi, maduixa i albercoc.

i

5. Segueix l'exemple, selecciona i completa la taula segons els grams de sucre que conté cada fruita:

SUCRE PER FRUITA

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
0							
	Llima	Poma	Maduixa	Nectarina	Mora	Figa	Cireres