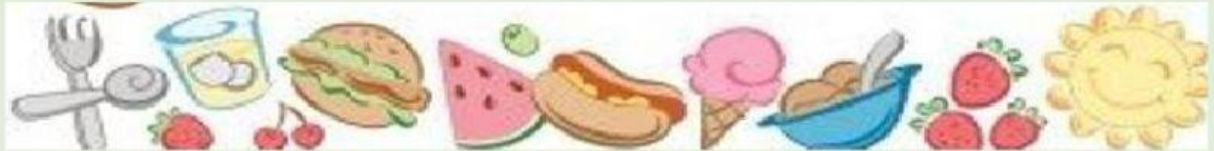


FITXA SEGUIMENT



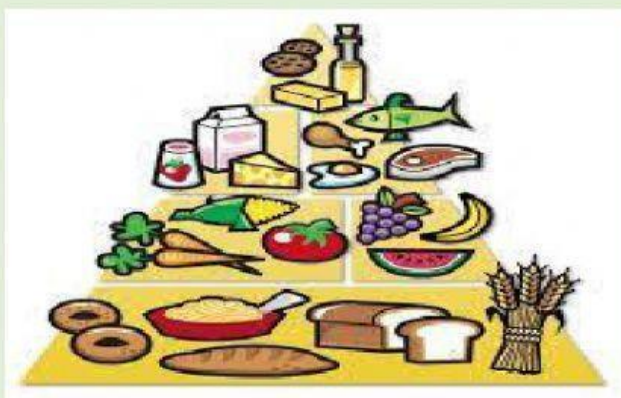
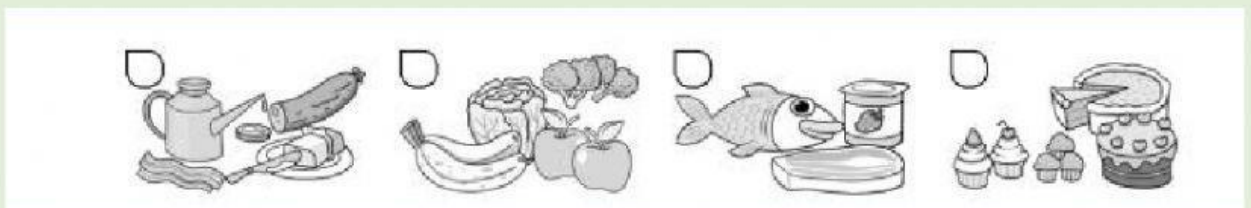
L'alimentació saludable.

- Escull la paraula correcta en cada cas:

El conjunt d'aliments que pren generalment una persona es denomina _____. Perquè sigui saludable ha d'ajudar- nos a mantenir- nos _____.

Una dieta saludable ha de ser _____, amb nutrients que ens aportin l'energia i els materials que necessitem, i ha de contenir la quantitat _____ de cada nutrient.

- Marca els aliments que s'han d'incloure amb freqüència en una dieta saludable.



- Completa el text movent les següents paraules:

Begudes

conjunt

aliments

equilibrada

saludable

La dieta és el _____ de tots els _____, incloent-hi els menjars i les _____, que pren una persona. Una dieta _____ ha de ser suficient i _____.

