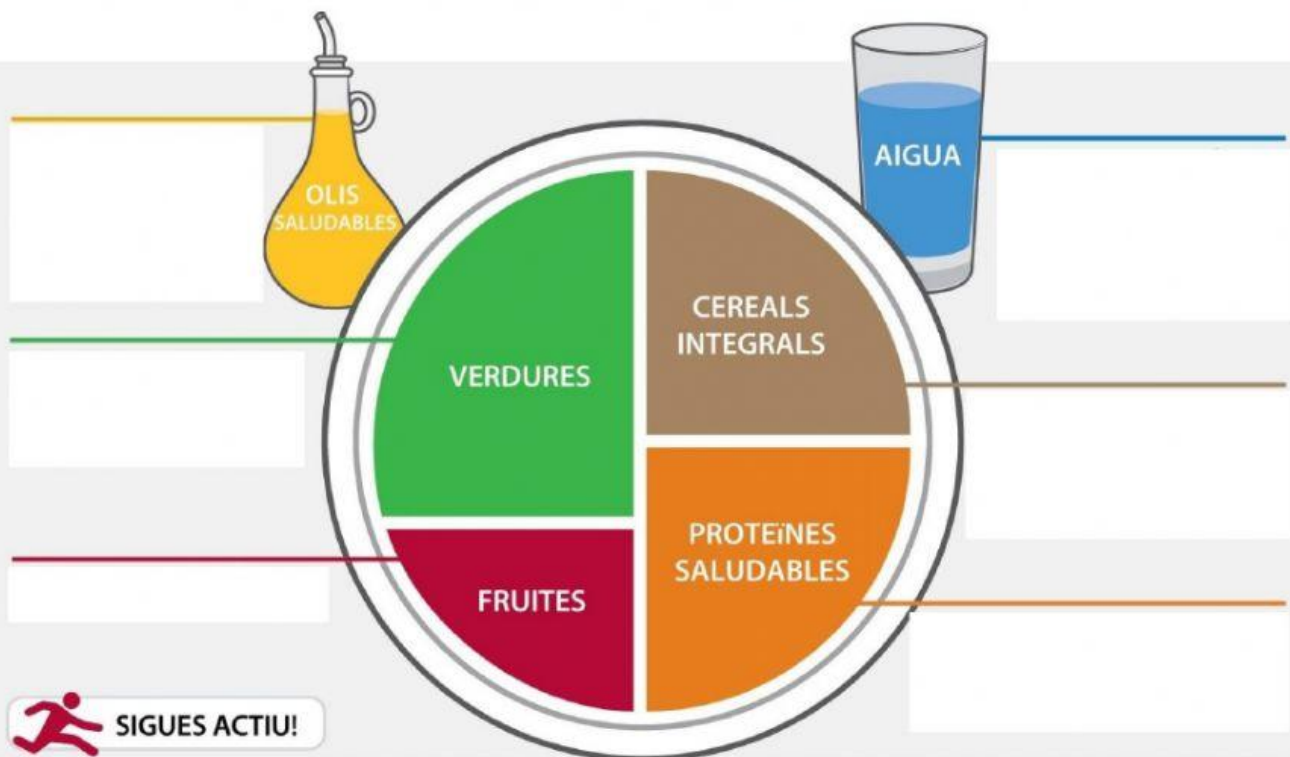


Nom:

Curs:

EL PLAT SALUDABLE



1. Escriu els següents aliments a la part del plat que correspongui:

- | | |
|------------------|------------------|
| - Plàtan | - Fruits secs |
| - Arròs integral | - Ous |
| - Patates | - Poma |
| - Oli d'oliva | - Bròquil |
| - Te | - Pollastre |
| - Aigua | - Espaguetis |
| - Pasta integral | - Síndria |
| - Advocat | - Enciam |
| - Pastanaga | - Oli de girasol |
| - Peix | - Blat de moro |
| - Cigrons | - Lenties |
| - Pa | |

2. Mira els següents aliments i classifica'ls dins d'una de les categories del Real Food. Explica el perquè l'has col·locat allà.



Ingredientes

Garbanzo (62%), agua, aceite de oliva, ajo, limón, tahina (pasta de sésamo) sal y especias



Ingredientes

Harina de trigo (39,3%), azúcar, grasa de palma, manteca de cacao, aceite de nabina, suero de leche en polvo, leche desnatada (2,6%) y entera (1,7%) en polvo, lactosa (de leche), jarabe de glucosa, grasa de leche anhidra, sal, gasificantes (carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio), emulgentes (lecitina de soja (E-476)), aromas, acidulante (ácido cítrico).



Ingredientes

Avena integral*.

(*) De agricultura ecológica.



COMIDA REAL:

-

BUEN PROCESADO:

-

ULTRAPROCESADO:

-

3. Explica amb les teves paraules el que hagi après d'aquest projecte.