

ÀPATS DEL DIA

1. Ordena els àpats:

Berenar

Esmorzar

Sopar

Mig matí

Dinar

1r:

2n:

3r:

4t:

5è:

2. Tria la definició de cada àpat:

Berenar

Esmorzar

Sopar

Mig matí

Dinar

3. Completa l'esquema:

Esmorzar

Làctics

Cereals

Fruita

Mig matí

Cereals

Làctics

Dinar

Cereals/llegums

Peix/carn/ous

Verdura

Fruita

Berenar

Cereals

Làctics

Sopar

Cereals

Peix/carn/ous

Verdura

Fruita

