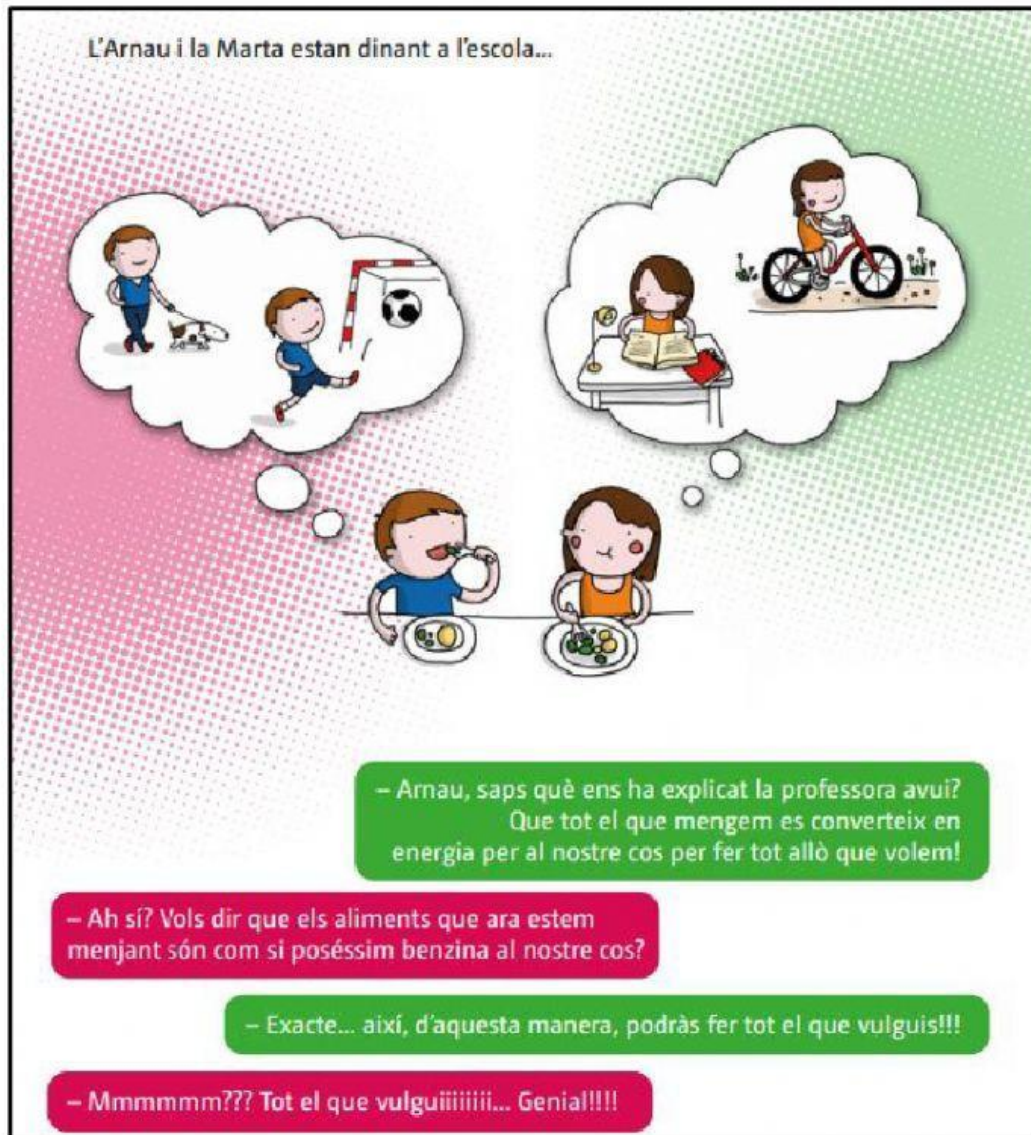


ET CUIDES?



*Coneixerem alguns dels hàbits
saludables que hem de mantenir.*



CATALÀ

Què és això de tenir hàbits saludables?

Fes un cop d'ull al següent vídeo:

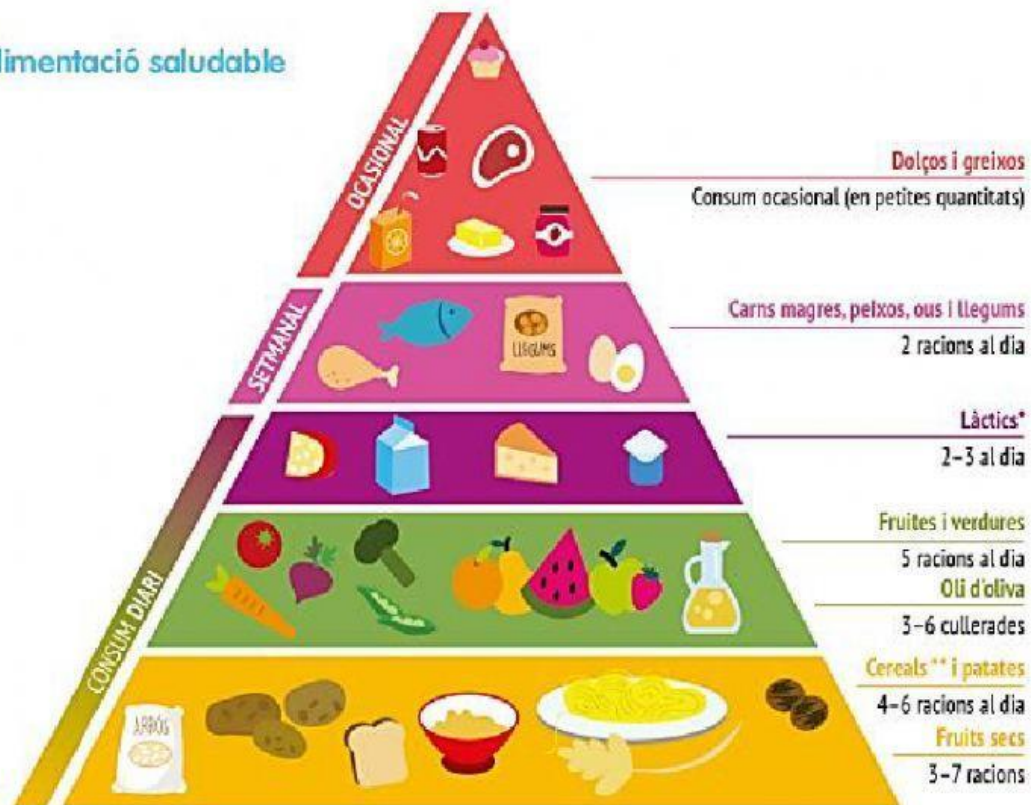
https://www.youtube.com/watch?time_continue=115&v=0xda2Zk-ndA&feature=emb_logo

1r- Hàbits saludables

Ja veus que és **MOLT IMPORTANT** menjar bé per tenir hàbits saludables. A la següent imatge veureu la **PIRÀMIDE NUTRICIONAL**. Si l'espai on es troba el menjar és **petit**, vol dir que **no** en pots menjar molta quantitat. Si l'espai és **gran**, tot els tipus d'aliments que es trobin allà, podràs i hauràs de menjar-los **més sovint**.

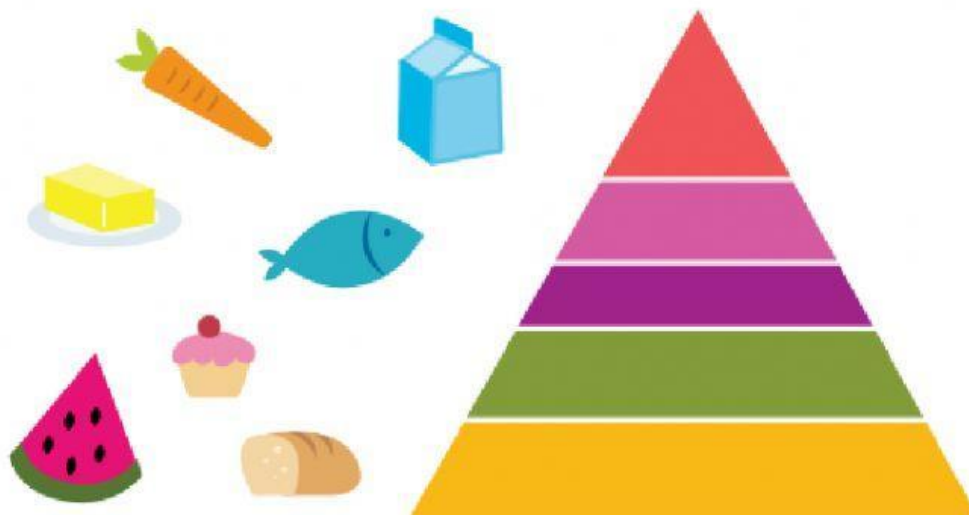
LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

alimentació saludable



- * Preferentment d'esnatats o semidesnatats
- ** Preferentment integrals

Tasca 1: Uneix amb fletxes els aliments a la part de la piràmide que correspon:



Tasca 2: Verdader o fals.

L'EXERCICI FÍSIC

Verdader o fals?

- V / F L'activitat física ens ajuda a prevenir malalties com l'obesitat.
- V / F El pati és per descansar i no per jugar.
- V / F L'exercici manté en forma el cor i enforteix els músculs i els ossos.
- V / F L'exercici disminueix la duresa dels ossos.
- V / F La falta d'exercici fa que els músculs es posin fluixos.

Tasca 3: Mímica.

LA HIGIENE

Escull un de les 5 accions. Un cop ho hagis decidit, representa-la davant d'algú que estigui amb tu i haurà d'esbrinar-ho.

- 1) Rentar-te les mans després de jugar i abans de menjar.
- 2) Raspallar-te les dents després de cada àpat.
- 3) Dutxar-te al migdia després d'haver dinat.
- 4) Ensabonar-te bé a la dutxa.
- 5) Portar les ungles sempre netes.

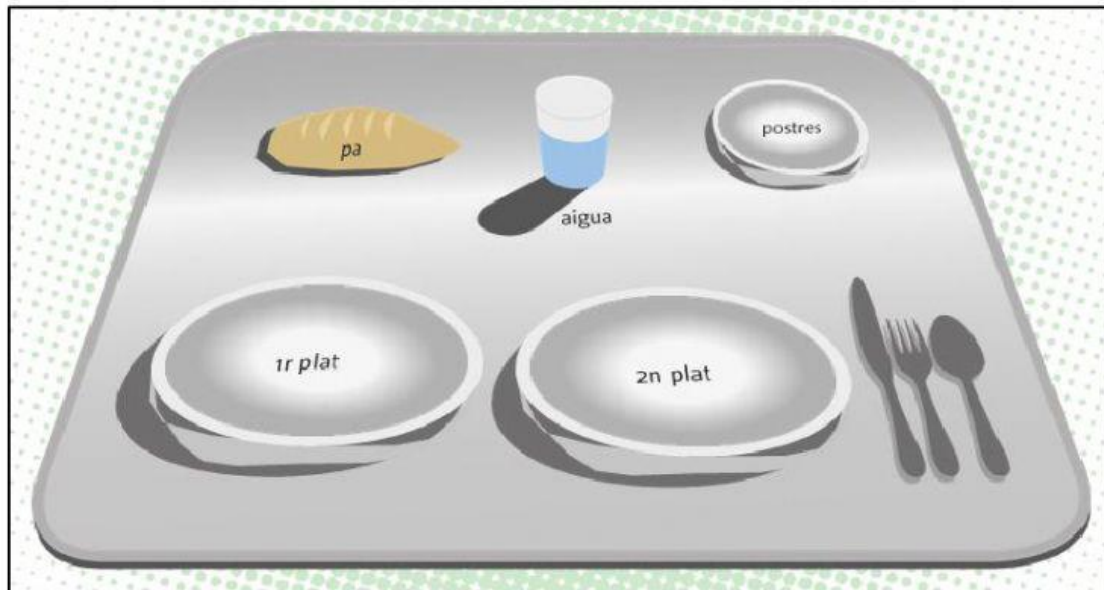
Tasca 4: L'intrús.

EL DESCANS

Busca a l'intrús dins d'aquest hàbit:

- 1) Dormir a la nit per estar actiu durant el dia.
- 2) Llegir abans de ficar-se al llit.
- 3) Si fas exercici físic durant el dia, a la nit estaràs cansat i dormiràs millor.
- 4) Ficar-te al llit just havent sopat.

Tasca 5: Dissenya el teu menú **saludable**. Escull que posaries de 1r plat, 2n plat i postres.



1r plat:



2n plat:



Postres:



CASTELLÀ

Tarea 1: Os invitamos a ver también este vídeo.

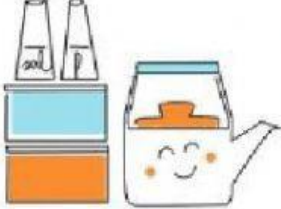
<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY>

Ya que ahora conocéis bien los platos que son saludables, os proponemos elaborar una receta que lo sea.

Tarea 2: Antes de elaborarla, os proponemos que ordenéis estas 3 sencillas recetas (alguna más saludable que otra), pero sobre todo servirá para que veáis qué partes son las importantes a la hora de escribirlas. ¿Os animáis? Une con flechas.

Título	Ingredientes	Preparación
 Limonada	- Plátanos - Crema - Azúcar	- Pon el helado en un plato. - Coloca las almendras sobre el helado para que parezcan púas. - Con las bolitas, forma la cara del erizo.
 Plátanos con crema	- Helado de chocolate - Almendras - Bolitas de chocolate	- Exprime los limones. - Pon el jugo en un vaso. - Agrega agua y azúcar a gusto. - Revuelve.
 Erizos de chocolate	- Limones - Azúcar - Agua - Hielo	- Coloca el plátano en un plato. - Pártelo en rodajas. - Baña la fruta con la crema. - Espolvorea azúcar a gusto.

Tarea 3 (OPCIONAL): Ahora ha llegado el momento de *escribir una propia*. Tiene que ser una receta sencilla.



RECETA

COCINADO POR _____



ingredientes

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PREPARACIÓN:

PARA PERSONAS

¡Si aparte de escribirla os animáis a hacerla, esperamos con muchas ganas vuestra foto del resultado final!

¡También podéis enviarnos un video elaborándola!

