

Com hem d'alimentar-nos?

1. Quins aliments només podem menjar ocasionalment? És a dir, de tant en tant?
2. Si una peça és de la mida de la mà pels aliments i un got si és líquid, quants gots de llet podem beure al dia?
3. Quants trossets de pa hem de menjar al dia?
4. Cada quant de temps hem de fer esport o activitat física?
5. Quanta aigua hem de veure cada dia?

