

Nom: _____

1. Classifica els aliments segons la seva categoria.

Esmorzar Pastís de llimona i un got de llet.	Berenar Pastís de xocolata i lllaminadures.
Dinar Macarrons amb salsa de tomàquet. Filet de pollastre amb patates. Maduixes.	Sopar Pizza de tonyina o hamburguesa. Got de llet o iogurt.

Aliments	
Grup 1 	
Grup 2 	
Grup 3 	
Grup 4 	
Grup 5 	
Grup 6 	

2. Creus que seguiran una dieta equilibrada? _____ Per què?

3. Pensa en la teva alimentació i escriu quin grup o grups d'aliments no acostumen a estar en els teus àpats.

Quins aliments hauràs d'afegir a la teva dieta perquè sigui equilibrada?

Quins funció s'encarrega d'obtenir els nutrients dels aliments?

4. Sabent que una dieta equilibrada ha de tenir aliments de tots els grups, elabora una dieta equilibrada.

											
Esmorzar											
											
Dinar											
	Primer plat _____										
	Segon plat _____										
	Postres _____										
Berenar											
											
Sopar											
	Primer plat _____										
	Segon plat _____										
	Postres _____										
											