

Què mengem?

L'energia i algunes substàncies que necessitem per a viure s'obtenen dels aliments i de l'aigua que prenem.

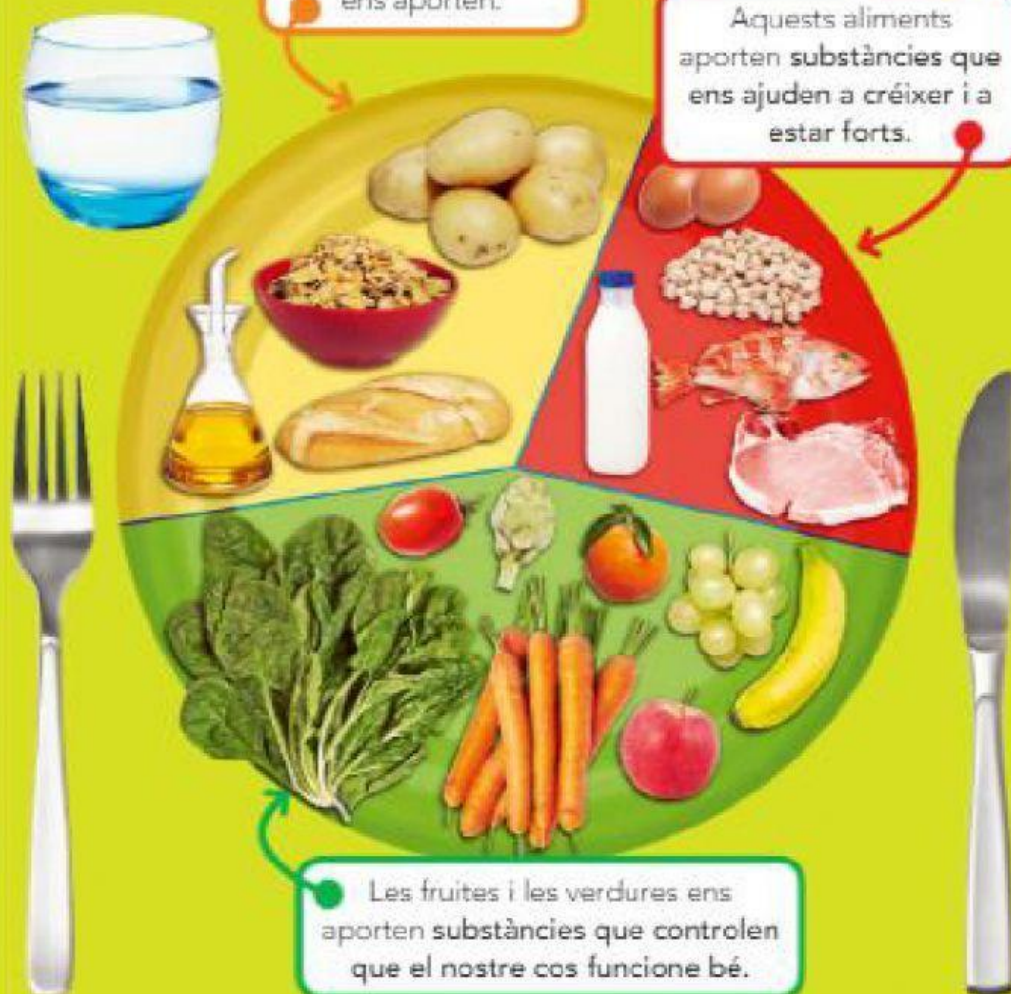
!
Recorda que...

Per a alimentar-se bé, s'ha de beure aigua, fer cinc menjades al dia i prendre aliments variats.

Aquests aliments són els que més **energia** ens aporten.

Aquests aliments aporten **substàncies** que ens ajuden a créixer i a estar forts.

Les fruites i les verdures ens aporten **substàncies** que controlen que el nostre cos funcione bé.



1 Relaciona cada aliment amb allò que aporta.



Energia

Substàncies que ens ajuden
a créixer i a estar forts

Substàncies que controlen
que el cos funcione bé



2 Ratlla els aliments que s'han de menjar ocasionalment.



3

Què passa si no ens alimentem bé, si mengem massa o molt poc, si no bevem suficient aigua...? Pensa, escriu una resposta i compartix-la.
