ALIMENTACIÓ I SALUT

1) Completa el paràgraf amb les paraules següents:

proteïnes - nutrients - greixos

Els aliments que mengem contenen_____ . Hi ha 4 tipus de nutrients: els _____, els hidrats de carboni, les _____ i les vitamines i sals minerals.

2) Tria la paraula adequada.

Els greixos i els hidrats de carboni aporten _____.

Les _____ ens aporten substàncies que ens ajuden a créixer i a reparar el cos.

Per estar sans hem de menjar _____.

3) Uneix amb fletxes.

verdura

brioixeria

fruita

llaminadures

Aliments saludables.

Aliments saludables.

Aliments NO saludables.

Aliments NO saludables.

4) Indica si les oracions següents són certes (C) o falses (F).

- **Dormir** és una **pèrdua de temps**. (____)
- **Dormir bé** ens ajuda a començar el dia **plens d'energia**. (____)
- **Un nen o nena** de 3r de primària ha de **dormir unes 6 hores** diàries. (____)

LIVEWORKSHEETS