

Nom:

Llegeix els següents grups d'aliments i arrossega cada aliment al seu lloc.



- Les patates, els llegums i els cereals ens aporten energia per poder estudiar, jugar i fer tota classe d'activitats.



- La llet i els seus derivats com el formatge i els iogurts, ens proporcionen calci per als ossos i per a les dents.



- Les hortalisses, les fruites i les verdures ens donen energia, vitamines i fibra per al bon funcionament del nostre cos.

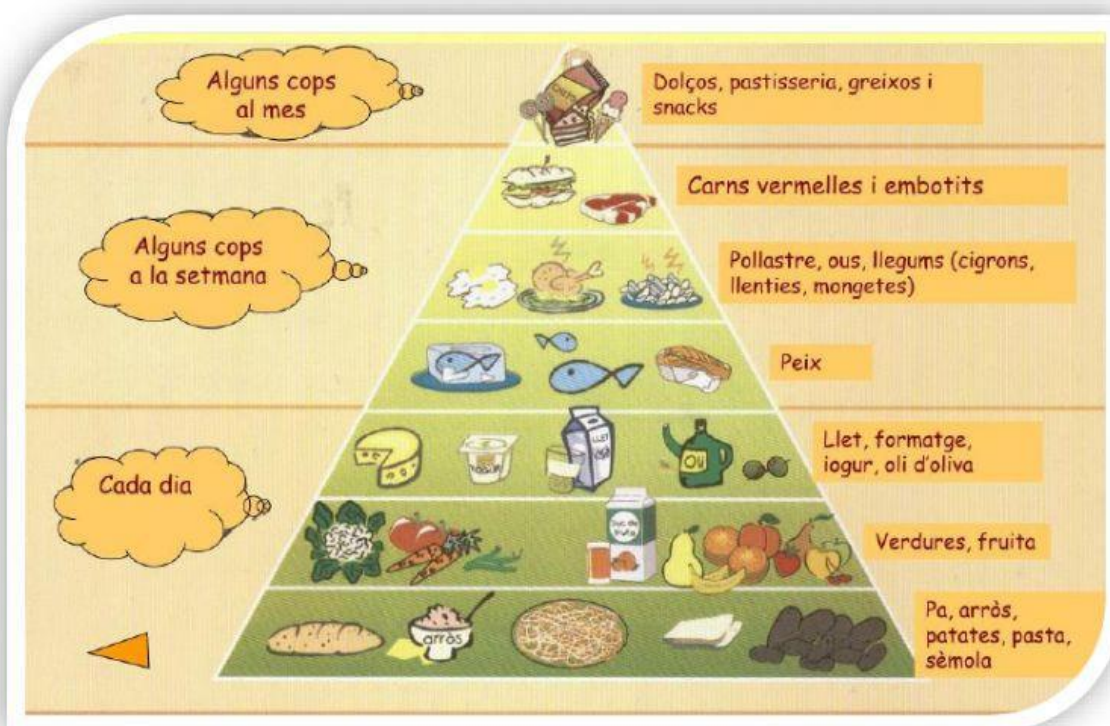


- El peix, la car i els ous ens proporcionen proteïnes per a formar els nostres músculs i ens ajuden a créixer.





Observa la piràmide dels aliments i veuràs les racions recomanades per fer una dieta saludable.



Aquest vídeo ens ho explica molt bé!!