














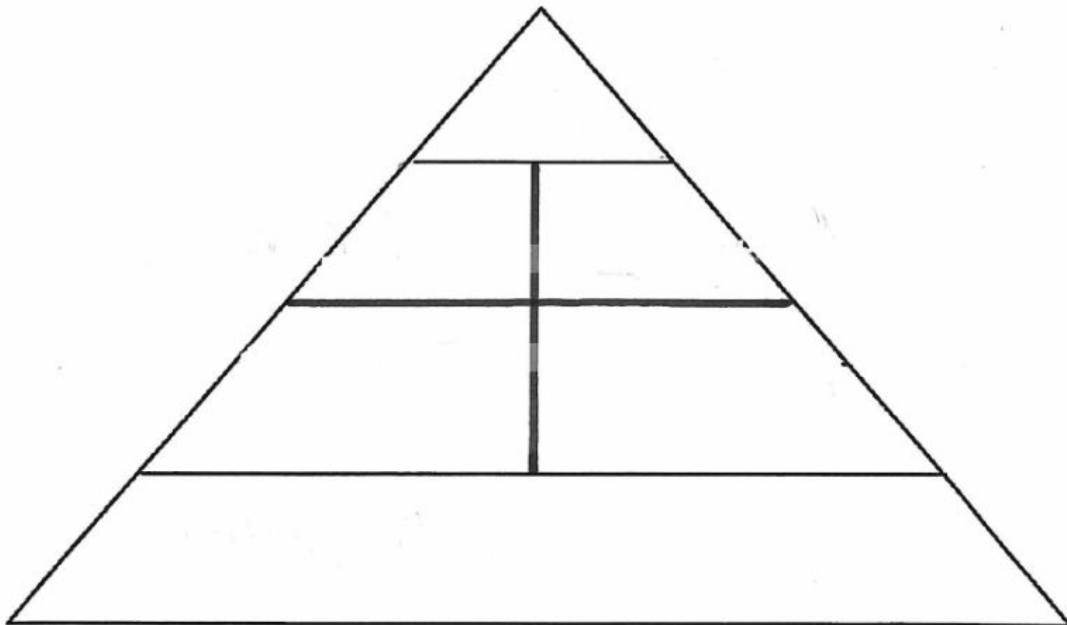


CONTROL PROJECTE VIDA SALUDABLE

Nom i llinatges: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

1. **ESCRIU** els ALIMENTS on correspongui A cada pis de LA PIRÀMIDE d'alimentació.

Llet 	Cereals 	Xocolata 	Poma 	Tomàtiga 
Ous 	Peix 	Pollastre 	Farina 	Iogurt 
Pa 	Patates 	Lletuga 	Bombons 	Arròs 



## CONTROL PROJECTE VIDA SALUDABLE

### 2. Escriu quin NUTRIENT ens aporta cada ALIMENT.

- La carn ens dona moltes \_\_\_\_\_.
- Els làctis ens aporten \_\_\_\_\_.
- Les tostades ens donen energia que s'anomenen \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.
- Les fruites i verdures són riques en \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

### 2. Recorda el nostre MAPA CONCEPTUAL i completa.

Per tenir una vida saludable hem de \_\_\_\_\_,  
menjar \_\_\_\_\_ i  
fer 1h \_\_\_\_\_.

### 3. Escriu si l'oració és VERTADER (V) o FALS (F).

- Per mantenir una vida saludable és dolent beure molta d'aigua: \_\_\_\_\_
- Jugar dues hores al parc és igual que fer activitat física: \_\_\_\_\_
- La xocolata ens dona calci que és molt bo per les dent: \_\_\_\_\_
- El formatge és bo per les dents, els óssos i les ungles: \_\_\_\_\_
- Estar tota la nit jugant amb el mòbil ens ajudarà a créixer molt: \_\_\_\_\_
- Per créixer forts i sans hem de menjar diverses coses durant la setmana: \_\_\_\_\_

4. CREA un MENÚ saludable.

Berenar	Esmorzar	Dinar	Esmorzar per l'horabaixa	Sopar

5. A partir de la següent etiqueta assenyala la informació que ens aporta.



- Marca
- Ingredient
- Quantitat
- Punt verd
- Informació sobre la consumició

