














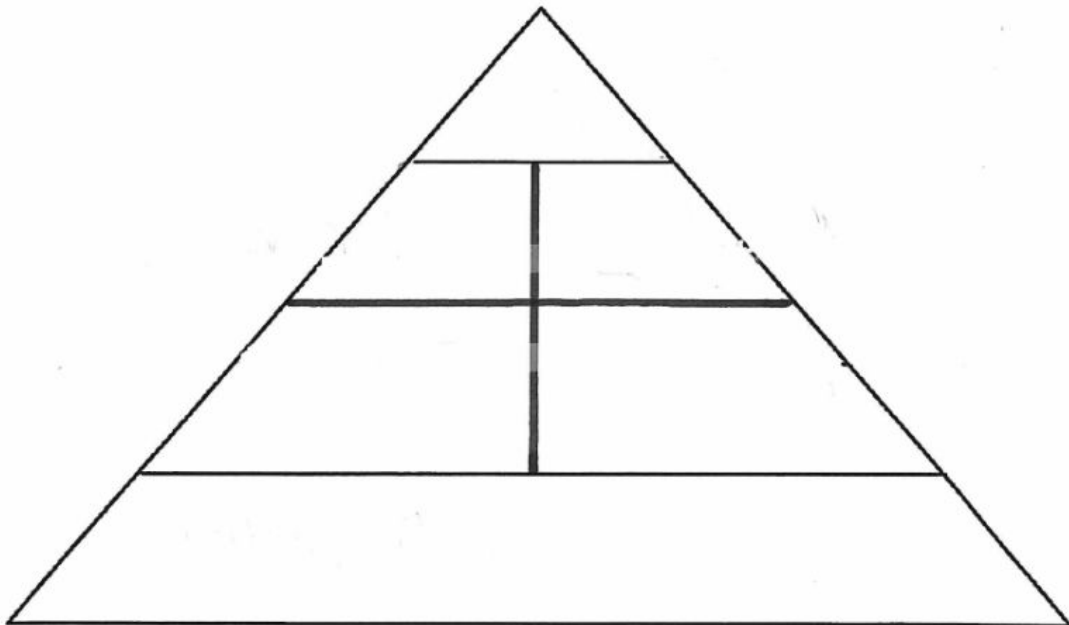


CONTROL PROJECTE VIDA SALUDABLE

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 dents: _____
- El formatge és bo per les dents, els ossos 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

