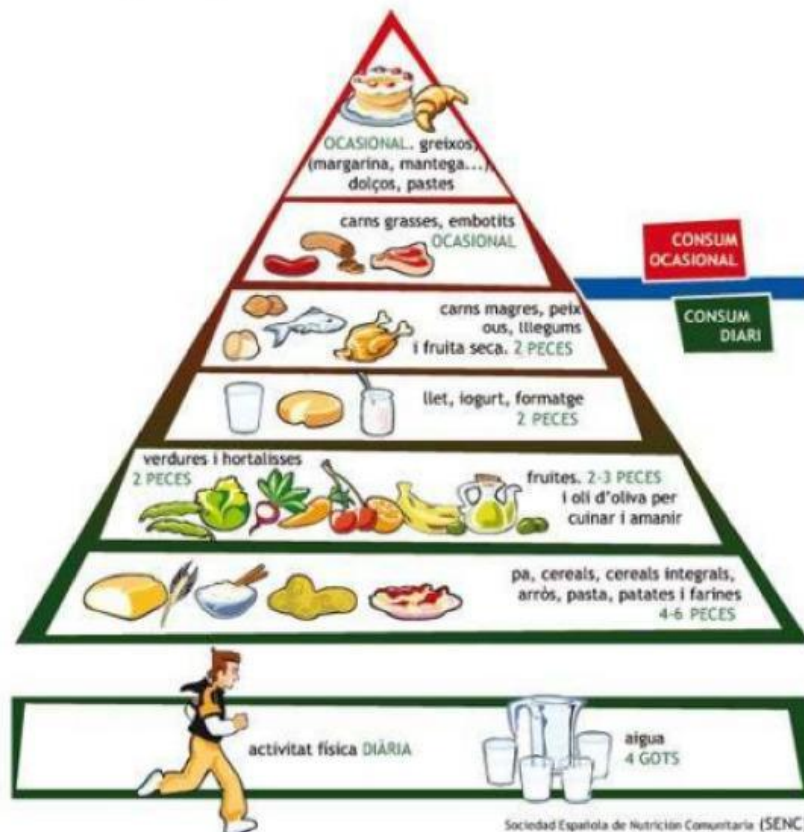


# QUÈ HEM DE MENJAR O NO MENJAR A DIARI?

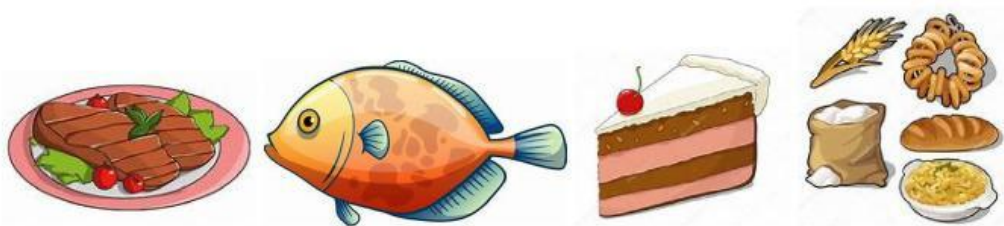
1. Observa la següent piràmide alimentària:



2. Completa amb les paraules que faltin:

- La \_\_\_\_\_ ens indica els aliments que hem de \_\_\_\_\_ en major o menor mesura.
- Al dia hem de \_\_\_\_\_ 4 gots d' \_\_\_\_\_ .
- Hem de practicar activitat \_\_\_\_\_ diàriament.

**3. Indica el consum recomanat de cada aliment:**



|               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ocasionalment | ocasionalment | ocasionalment | ocasionalment |
| diari         | diari         | diari         | diari         |

**4. Respon les preguntes a continuació:**

Quins aliments només podem menjar ocasionalment?

La carn, el peix, els ous, les llegums, i els làctics.

Quins aliments hem de menjar més de 3 vegades al dia?

Els dolços, els greixos, les pastes, els embotits, i les carns grasses.

Quins aliments hem de menjar a diari, però no més de 2 vegades al dia?

El pa, els cereals, l'arròs, la pasta, les patates, la farina, i la fruita i la verdura.