

La piràmide alimentària

En aquest vídeo coneixeràs la piràmide alimentària i els aliments que la componen.

Mira'l amb atenció i respon les preguntes següents.

Escriu si les afirmacions següents són Certes (C) o Falses (F).

En la piràmide alimentària...

El pa està en el grup verd fluix.

Per créixer sans i forts hem de menjar bé.

Hem de menjar 10 fruites i verdures cada dia.

La llet, el iogurt i el formatge són làctics.

Hem de menjar "xuxes" i pastissos cada dia.

Marca amb una X la resposta correcta

1. Com es diu l'últim àpat del dia?

☐ Sopar

☐ Esmorzar

2. Quin àpat ens proporciona l'energia per tot el dia?

☐ Berenar

☐ Sopar

☐ Esmorzar

3. Què hauríem de menjar a cada àpat?

☐ Fruita i verdura

☐ Fruita i peix

☐ Pastissos i carn

4. Cada quan hem de menjar sucres i pastissos?

☐ cada dos dies

☐ de tant en tant

☐ sempre

