

SALUT, DIETA I HIGIENE

1. Indica si la frase és certa (C) o falsa (F).

a) Els aliments envasats, un cop oberts, es poden conservar fora del frigorífic.

☐

b) Cal mantenir nets els estris de cuina amb els que tractem els aliments.

☐

c) Els aliments congelats es poden descongelar i tornar a congelar fins a tres vegades.

☐

2. Marca les accions que afavoreixen la cura de la nostra salut

A

☐

B

☐

C

☐

D

☐

E

☐

F

☐

G

☐

3. Escribe la sustancia nutritiva más abundante de cada alimento de la tabla.

ALIMENTO	ES RICO EN
Espinacs	
Taronja	
Patates fregides	
Peix	
Pa	
Mantega	

4. Clasifica en la tabla estos alimentos: poma, enciam, llet, carn, patata, pa, maduixa, ous, arròs, cansalada, oli, salmó, cogombre, llenties, tomàquet, cigrons, mongetes verdes, pinya, iogurt.

RICO EN PROTEÍNAS	RICO EN HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS	RICO EN VITAMINAS Y MINERALES

5. Lee estos consejos. Marca los que son buenos para la salud :

- ☐ Intenta llegar a acuerdos.
- ☐ Discute hasta que convencies al otro.
- ☐ Dormir ocho o diez horas cada noche.
- ☐ Explica tus problemas.
- ☐ Comer láminas cada día.
- ☐ Dormir cinco horas como máximo.
- ☐ Hacer ejercicio físico cada día.
- ☐ No jugar; trabajar de inmediato.
- ☐ Jugar y compartir hobbies con los amigos.
- ☐ Ayudar a quien lo necesite.

6. Marca els consells saludables:

- ☐ Menja moltes laminadures.
- ☐ Menja llegums regularment.
- ☐ No mengis més del que cal.
- ☐ Fes esmorzars abundants i energètics.
- ☐ Menja tants greixos com vulguis.
- ☐ Renta't les mans abans de menjar.