

SAPS QUÈ SÓN ELS LLEGUMS?

Els llegums es mengen des de molts d'anys, des que l'ésser humà va començar a cultivar la terra.

Al nostre país, Espanya, els llegums estan presents en molts dinars de les llars. Plats com el putxero, els potatges o les lletilles estofades formen part de la nostra cultura culinària tradicional.

Saps els noms dels llegums?



CIGRONS



LLENTILLES



FESOLS



PÈSOLS



FAVES



TRAMÚS



CACAHUETS



SOJA

Són l'aliment del futur per les següents qualitats:

- ♥ Són molt nutritives, aporten proteïnes i poc greix (són bones per a la salut).
- ♥ Cultivar-les afavoreix a animals i insectes.
- ♥ També es necessita poca aigua, així que ajuda a la conservació del planeta.
- ♥ Es poden conservar molt de temps sense que es facen malbé.

SAPS QUÈ SÓN ELS CEREALS?

Els cereals es cultiven per a recollir el gra que produeixen. El cereal fa molt d'anys que és un aliment important per a la humanitat. Cada poble i cultura cultiva un cereal propi de la seua zona segons el clima (temps que fa) i el terreny.

Podem trobar moltes espècies de cereal amb les seues pròpies característiques. No obstant, els cereals més coneguts, consumits i cultivats a nivell mundial són:



BLAT



ORDI



DACSA



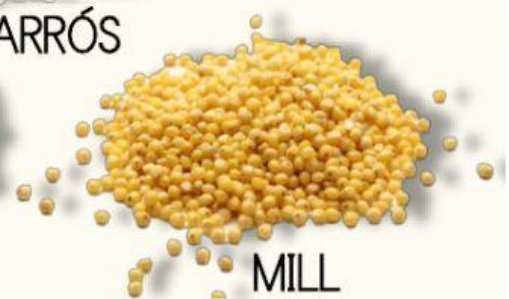
ARRÓS



SÈGOL



CIVADA



MILL

Molent els grans de cereals, obtenim la farina, amb la que es cuina el pa, i productes de brioixeria com les magdalenes, els bescuits, les galetes, etc.



FARINA DE BLAT



Molt important!!

Hem de prendre els productes elaborats amb **farines integrals**, que contenen el segó. Així en aporten fibra, més proteïnes i es processa més lentament al nostre cos, més saludable!

GRA DE BLAT INTEGRAL



GRA DE BLAT REFINAT





A VEURE QUÈ HAS APRÉS!!

1- Quins llegums sols menjar tu?

2- Quins llegums no has tastat?

3- Escribe V, si és verdader, i F, si és fals.

☐ Els llegums no són saludables perquè tenen molt de greix.

☐ Per a cultivar llegums es necessita poca aigua.

☐ Els llegums es fan malbé de seguida, no duren res.

4- Escribe el nom d'alguns cereals que hages menjat.

5- Què obtenim de moldre els grans dels cereals? Marca.

☐ SUCRE

☐ MEL

☐ FARINA

6- Com és més saludable menjar els cereals? Marca.

☐

AMB GRANS REFINATS

☐

AMB GRANS INTEGRALS