

NOM: _____

ALIMENTS SALUDABLES

Ja has pogut investigar que hi ha a les vostres neveres , armaris o calaixos?

Has vist alguna diferència entre ells?

Tots ens alimenten igual?

Pensa una estona en això que us diem.



Molt bé!

Ara que ja has rumiat una estona, fes dues llistes d'aliment:

Aliments SALUDABLES que tens a casa:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Aliments NO SALUDABLES que tens a casa:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Finalment, ara que ja has fet llista, explica amb les teves paraules **per què** uns aliments són saludables i els altres NO ho són.

Intenta fer frases completes, no s'hi val contestar amb una sola paraula. Si vols, pots ajudar-te mirant la piràmide d'aliments que has vist a medi.

ENDAVANT!

