FITXA SEGUIMENT



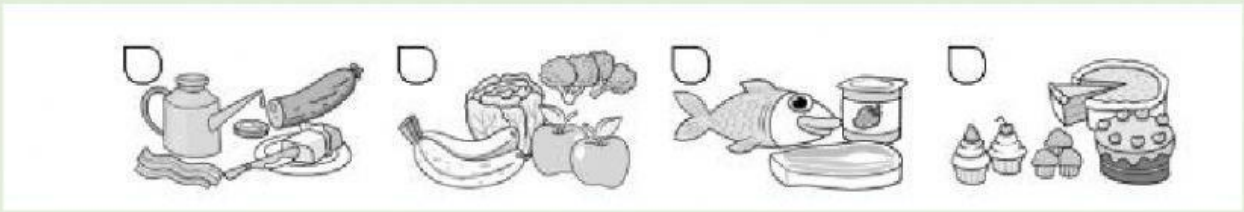
L'alimentació saludable.

- **Escull la paraula correcta en cada cas:**

El conjunt d'aliments que pren generalment una persona es denomina _____ .Perquè sigui saludable ha d'ajudar- nos a mantenir-nos _____.

Una dieta saludable ha de ser _____, amb nutrients que ens aportin l'energia i els materials que necessitem, i ha de contenir la quantitat _____ de cada nutrient.

- **Marca els aliments que s'han d'incloure amb freqüència en una dieta saludable.**





- **Completa el text movent les següents paraules:**

Begudes **conjunt** **aliments** **equilibrada** **saludable**

La dieta és el _____ de tots els _____, incloent-hi els menjars i les _____, que pren una persona. Una dieta _____ ha de ser suficient i _____.

