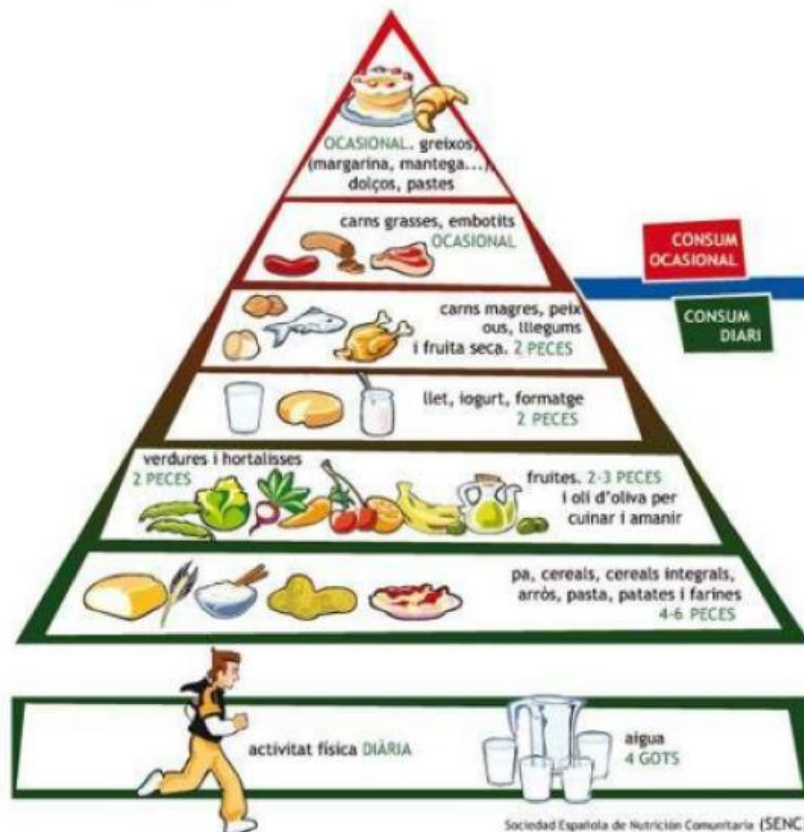


QUÈ HEM DE MENJAR O NO MENJAR A DIARI?

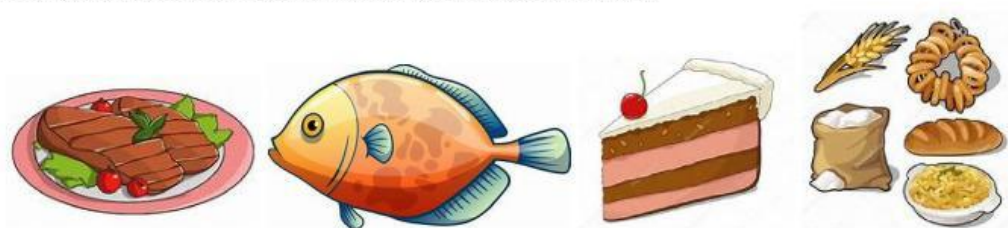
1. Observa la següent piràmide alimentària:



2. Completa amb les paraules que faltin:

- La _____ ens indica els aliments que hem de _____ en major o menor mesura.
- Al dia hem de _____ 4 gots d' _____ .
- Hem de practicar activitat _____ diàriament.

3. Indica el consum recomanat de cada aliment:



ocasionalment	ocasionalment	ocasionalment	ocasionalment
diari	diari	diari	diari

4. Respon les preguntes a continuació:

Quins aliments només podem menjar ocasionalment?

La carn, el peix, els ous, les llegums, i els làctics.

Quins aliments hem de menjar més de 3 vegades al dia?

Els dolços, els greixos, les pastes, els embotits, i les carns grasses.

Quins aliments hem de menjar a diari, però no més de 2 vegades al dia?

El pa, els cereals, l'arròs, la pasta, les patates, la farina, i la fruita i la verdura.