

EL REPTE DE MENJAR SALUDABLE

Era un dia assolellat a l'escola de Carles, i la seua mestra, la senyoreta Laura, va començar la classe amb una pregunta molt important:

—Què menges per tindre molta energia i estar **sans**?

Carles i els seus companys es van mirar. La senyoreta Laura els va explicar que una bona alimentació és molt important per sentir-se bé i aprendre millor. Va parlar de les fruites, les verdures, els cereals, les **proteïnes** i els làctics, i va dir que tots aquests **aliments** ajuden a tindre una bona salut i a créixer forts.

Per fer-ho més divertit, la senyoreta Laura va organitzar una setmana especial a l'escola anomenada Setmana de l'Alimentació Saludable. Cada dia, els alumnes portarien un aliment **saludable** per compartir amb els companys. Carles, amb molta il·lusió, va portar taronges i pomes per a tots. Va ensenyar als seus amics que les fruites tenen moltes vitamines que ajuden a tenir **energia**.

Al final de la setmana, tots els xiquets van dir que se sentien millor i més enèrgics. Carles estava molt **content** perquè havia après que **menjar** bé no només era divertit, sinó també molt important per estar sans i tenir **força** per jugar i estudiar.





Marca l'opció correcta.

- 1 Quin tipus de dia era quan la senyoreta Laura va començar la classe?
 - A) Plujós
 - B) Assolellat
 - C) Ventós
 - D) Nevós
- 2 Quina pregunta va fer la senyoreta Laura als seus alumnes?
 - A) Què feu per divertir-vos?
 - B) Quin esport preferiu?
 - C) Què mengeu per tindre molta energia i estar sans?
 - D) Quina assignatura us agrada més?
- 3 Quins aliments va mencionar la senyoreta Laura com a importants per a la salut?
 - A) Dolços, refrescos i patates fregides
 - B) Fruïtes, verdures, cereals, proteïnes i làctics
 - C) Xocolata, galetes i pastissos
 - D) Pizza, gelats i llaminadures
- 4 Què va organitzar la senyoreta Laura per fer l'aprenentatge més divertit?
 - A) Una excursió a la muntanya
 - B) Un concurs de dibuix
 - C) Una Setmana de l'Alimentació Saludable
 - D) Una competició de futbol
- 5 Què va portar Carles per compartir amb els seus companys durant la Setmana de l'Alimentació Saludable?
 - A) Xocolata i galetes
 - B) Taronges i pomes
 - C) Entrepans de pernil
 - D) creïlles fregides
- 6 Què va ensenyar Carles als seus amics sobre les fruites?
 - A) Que no són bones per a la salut
 - B) Que tenen moltes vitamines i ajuden a tenir energia
 - C) Que són difícils de menjar
 - D) Que són massa dolces

7 Com es van sentir els xiquets al final de la Setmana de l'Alimentació Saludable?

- A) Cansats
- B) Més enèrgics i millor
- C) Tristos
- D) Malalts

8 Per què Carles estava content al final de la setmana?

- A) Perquè va guanyar un premi
- B) Perquè menjar bé era important i divertit
- C) Perquè no havia de fer deures
- D) Perquè va menjar moltes llaminadures

9 Què va aprendre Carles sobre menjar bé?

- A) Que no té importància
- B) Que és necessari per estar sans i tenir força per jugar i estudiar
- C) Que només ajuda als adults
- D) Que fa que la gent es pose trista

10 Què significa tenir una bona alimentació, segons la senyoreta Laura?

- A) Menjar qualsevol cosa sense pensar
- B) Menjar aliments saludables que ajuden a créixer forts i sentir-se bé
- C) Menjar només una vegada al dia
- D) Menjar sempre el mateix

Busca les paraules.



Sans, proteïnes, saludable, aliments, energia, força, menjar, content.

X	S	F	D	S	F	E	U	D	S	F
P	R	O	T	E	I	N	E	S	A	M
S	I	R	U	N	S	E	U	X	L	E
D	S	Ç	X	U	O	R	I	D	U	N
U	A	A	O	D	F	G	F	A	D	J
S	N	F	S	F	O	I	U	F	A	A
X	S	X	U	O	D	A	X	I	B	R
D	C	O	N	T	E	N	T	F	L	F
A	L	I	M	E	N	T	S	U	E	X

EL REpte DE MENJAR SALUDABLE

- 1 La senyoreta Laura va preguntar als alumnes què menjaven per tenir molta energia. ☐
- 2 Carles va portar coca i pastissos per compartir amb els seus amics. ☐
- 3 La Setmana de l'Alimentació Saludable va ser organitzada per la senyoreta Laura. ☐
- 4 Els alumnes van portar només laminadures durant la Setmana de l'Alimentació Saludable. ☐
- 5 Van parlar dels beneficis de menjar fruites, verdures, cereals, proteïnes i làctics. ☐
- 6 Carles va portar taronges i pomes per compartir amb els seus companys. ☐
- 7 Tots els alumnes es van sentir més cansats al final de la Setmana Saludable. ☐
- 8 Els aliments saludables ajuden a tenir més energia i sentir-se millor. ☐
- 9 La Setmana de l'Alimentació Saludable va durar una setmana sencera. ☐
- 10 Carles va aprendre que menjar bé no era tan important per a la salut. ☐
- 11 Les fruites tenen moltes vitamines que ajuden a estar sans. ☐
- 12 El menjar saludable només és important per als adults, no per als xiquets. ☐
- 13 La senyoreta Laura va ensenyar que el menjar saludable ajuda a millorar l'aprenentatge. ☐
- 14 Carles estava emocionat perquè havia après a menjar millor. ☐
- 15 Els alumnes portaven refrescos i gelats per compartir durant la Setmana de l'Alimentació Saludable. ☐
- 16 Al final de la setmana, tots els alumnes es van sentir millor i amb més energia. ☐
- 17 Carles va portar verdures a l'escola per compartir amb els seus amics. ☐
- 18 Laura va explicar que el menjar saludable era important per a la salut dels xiquets i adults. ☐
- 19 La Setmana de l'Alimentació Saludable va ser divertida i els alumnes van aprendre molt. ☐
- 20 Carles i els seus amics van portar menjar poc saludable durant tota la Setmana. ☐

Escriu V si és
vertader o F
si es fals.

