

Nutrició

1. Quin consum correspon a aquests aliments en una dieta saludable?

a)



b)



c)



OCASIONAL

SETMANAL

DIARI

2. Què indica la piràmide ?

- ☐ La freqüència en la que es recomana consumir els diferents grups d'aliments.
- ☐ Les vegades que bevem aigua diàriament.
- ☐ Les peces de fruita que mengem setmanalment.
- ☐ La quantitat d'aliments que mengem durant un mes.

3. On es troben a la piràmide, els aliments més importants en l'alimentació habitual?

a la part alta ☐

a la part mitja ☐

a la part baixa ☐

4. Classificar els aliments a Prioritzar o Reduir.

PRIORITZAR:

REDUIR:

