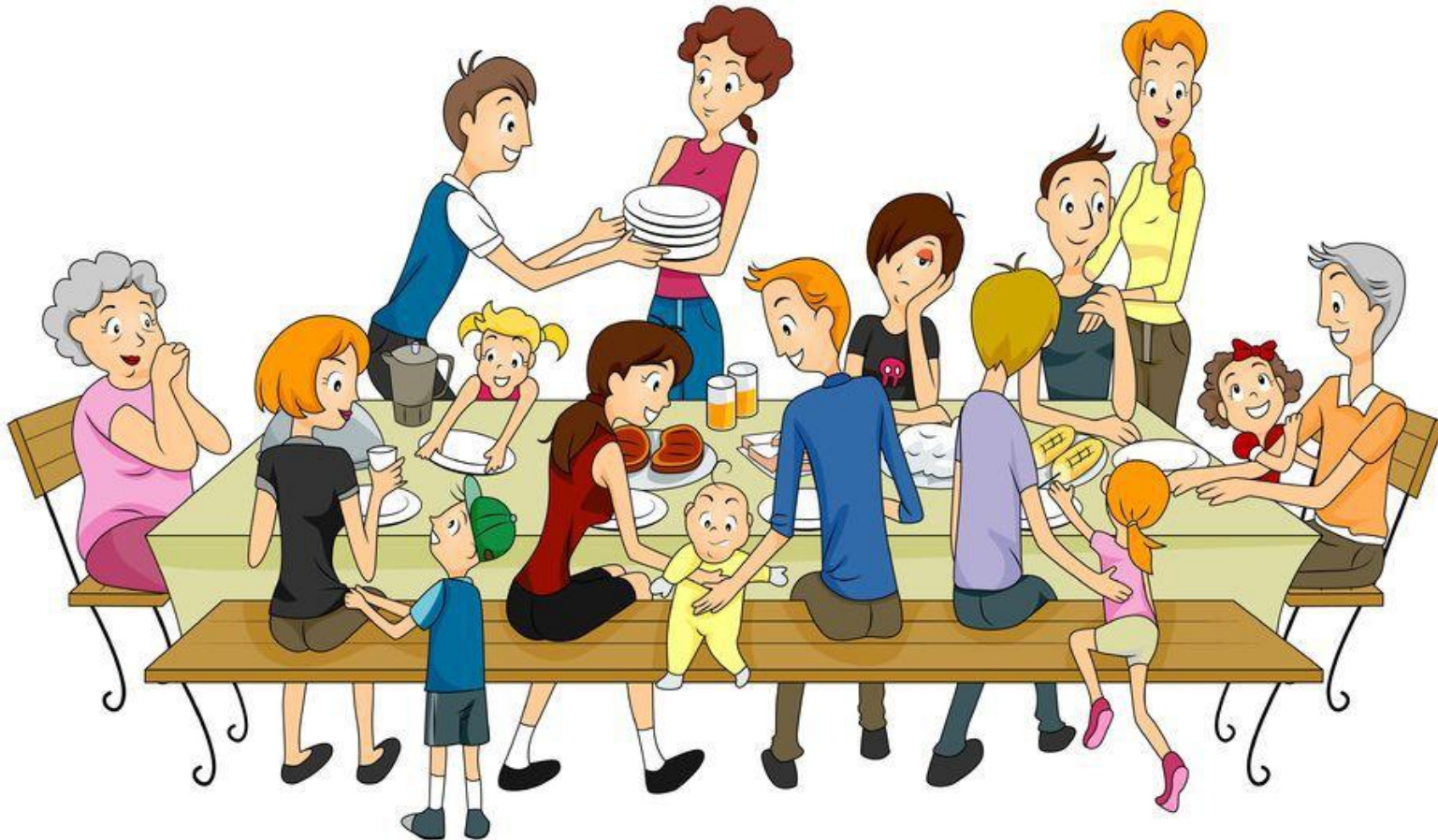


LA DIETA



QUÈ ÉS LA DIETA?

- ◉ La dieta és el conjunt d'aliments que una persona necessita cada dia.



DIETA SALUDABLE

- Una dieta saludable ha de ser variada, equilibrada i suficient.
- En una dieta variada trobem tots els grups d'aliments.
- Una dieta equilibrada ens aporta la quantitat necessària de cada aliment.
- Una dieta suficient ens aporta l'energia necessària per passar el dia.

EQUILIBRADA



VARIADA



SUFICIENTE



- Una dieta equilibrada i suficient depèn de cada persona, de la seva edat i de la feina que fa.

