



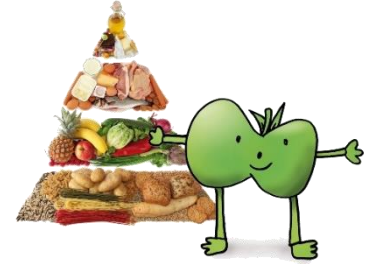
## ACTIVITAT 9: DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA



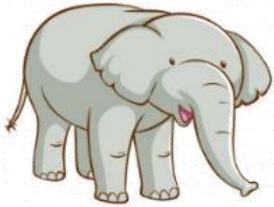
Bon dia, famílies!!! Bon dia, nenes i nens!!!!

El dia 28 de Maig és el **dia Mundial de la Nutrició**

I perquè és tan important? Perquè **la nutrició** és la màgia que el cos realitza en aprofitar i convertir els aliments en substàncies nutritives, que fan que creixem sans i feliços.



*I de la mà de l'animal herbívor terrestre més gran del món, un l'elefant, descobrirem moltes coses per menjar millor.*



**Hola, em dic VEGE i soc un elefant i com jo només menjo vegetals i estic molt fort, us parlaré de la **PROTEÏNA VEGETAL**, perquè l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana consumir**



Ens encantaria que compartíssi per e-mail, [ausolanquedatcasa@gmail.com](mailto:ausolanquedatcasa@gmail.com), les vostres creacions, tal com veu fer setmanes anteriors i ens ha alegrat moltíssim poder-les veure!!

(Sius plau, recordeu que heu de posar nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola).

Una forta **ABRAÇADA!!!**



# APRENEM

## LES FUNCIONS DELS ALIMENTS



Proteïnes | Vitamines i sals minerals | Hidrats de carboni i lípids

Quins són aquests aliments?

La carn, el peix, la llet, els ous, els llegums, les fruites seques, etc.



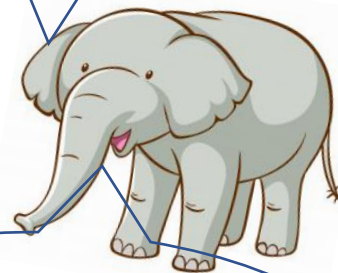
Cereals, patates, sucre, oli, mantega, etc.



Les fruites i les verdures.



Jo sóc un herbívor, que obtinc la meua força dels vegetals, com les fulles, les herbes, les fruites salvatges... Però vosaltres heu de menjar una mica de tots els grups d'aliments, que us indiquem al costat.



El Departament de Salut us recomana **PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR**, Tota una aposta de salut.



# APRENEM

## LA PROTEÏNA VEGETAL

Nosaltres, els elefants, podem menjar 190 kg de vegetals al dia i, això si, com vosaltres bevem molta aigua. Si jo soc tan fort, és perquè la proteïna vegetal també aporta moltes propietats beneficioses, i la podeu trobar en?

**LLAVORS**

**BOLETS**

**LLEGUMS**

**FRUITS SECS**

**VEGETALS DE FULLA VERDA**

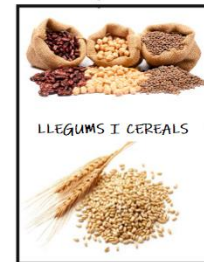
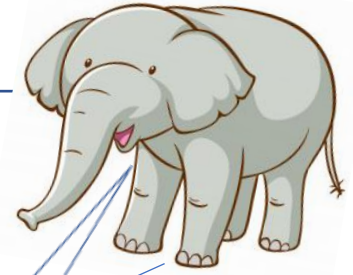
**FRUITA SECA**

**QUINOA**

**ALGUES ...**

La clau per fer que la proteïna vegetal, sigui com la proteïna animal, és barrejant aliments d'origen vegetal de forma adequada, per exemple llegums i cereals.

Un bon plat de lleties amb arròs és un plat que conté tota la proteïna necessària en un dels àpats.



# CUINEM

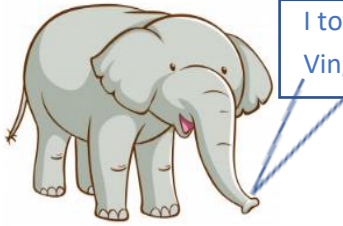
## L'HUMMUS

L'hummus, podem dir que és un puré de cigrons, però ens aporta alts nivells de proteïna de gran qualitat i assimilació.

Buf!! I amb unes verduretes a tiretes, com pastanaga, cogombre, pebrot... Està boníssim!



# L'ELEFANT

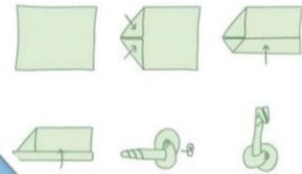


I tota aquesta proteïna vegetal que ens menjarem, ens servirà per crear els nostres propis animals. Vinga!!! Jo estic ple d'energia!!!

## ANIMALS AMB TOVALLOLES O MITJONS



LA SERP



L'ÓS



EL CONILL



EL CUC



L'ÓS



L'ELEFANT



EL CONILL

