

SETMANA SALUDABLE



Menjar bé és molt important!



S'ha de menjar de tot, però sense abusar de res

Fruita, verdura, carn, peix, làctics, ous ...





Setmana Saludable

Aquesta setmana, vosaltres sereu els cuiners !

Us proposem que cuineu diferents àpats amb ajuda de la vostra família.

- **2 esmorzars**
- **2 Dinars**
- **2 Berenars**
- **2 Sopars**

Ens agradaria que tots els menjars que prepareu siguin **MOLT SALUDABLES** ja que és molt important per a la vostra salut.





Setmana Saludable

ALIMENTOS NO SALUDABLES

Em d'evitar cuinar aliments que portin molt colesterol i grasses que no són bones pel nostre organisme.



Abans de començar a cuinar els diferents àpats, vull que aprengueu quins són els aliments que el teu cos necessita més i quins altres, no són tant imprescindibles.

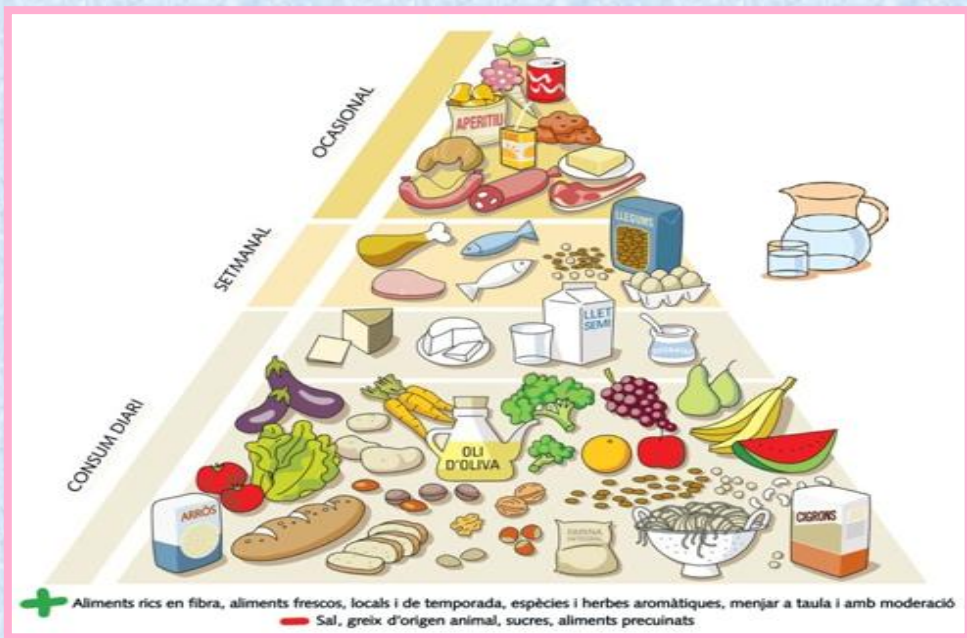
Clica sobre el enllaç

<https://media.diba.cat/diba/html/salutpublica/menjabe/1/>



Setmana Saludable

Ara sí, ja pots començar a preparar els teu àpats saludables!



I, quan els hagi acabat de cuinar ?

Ens pots enviar una foto perquè puguem veure el resultat!

(1r A / B , 2n A)

aportanadal@escolajoncadella.cat (Andrea)

(2n B)

ingridhuc@escolajoncadella.cat (Ingrid)