

Menjar bé és divertit!

Il·lustracions:
Javier Encinas

Textos i creació de les activitats:
Andrien del Sol

Maquetació:
Lourdes Aguilera

Concepció i Direcció:
Kidekom



Finançat per:



INFOCÀNCER 900 100 036
www.aecc.es

© 2009 Kidekom - © 2009 Associació Espanyola contra el Càncer - Tots els drets reservats.



5 consells per a una alimentació saludable

1 Alimenta't de forma variada

Segur que hi ha àpats que t'agraden moltíssim i uns altres que no tant, però has de saber que el secret per estar en forma és menjar de tot.

Menjar de forma variada és essencial perquè el teu cos rebi tots els **nutrients** necessaris per al seu creixement i bon funcionament. Com que no hi ha cap aliment que tingui tots els nutrients, la clau és saber menjar de forma equilibrada, és a dir, menjar de tot i en la quantitat adequada.

Per ajudar-te, els **nutricionistes** han elaborat la piràmide dels aliments.



Paraules una mica difcils

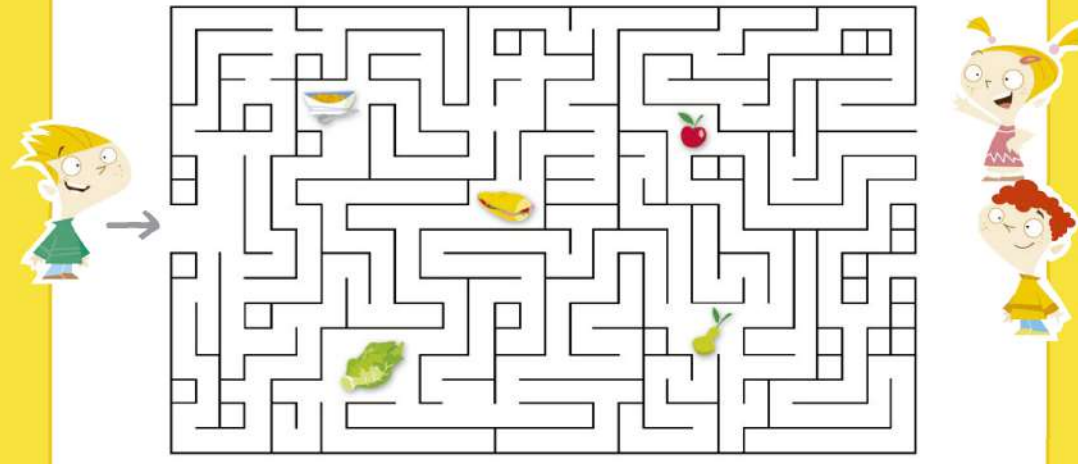
- ★ **Nutrients.** Són totes les substàncies que contenen els aliments com la vitamina A, el ferro o el calci. Són necessaris per viure i mantenir-nos saludables.
- ★ **Nutricionista.** És un expert de la salut que t'enseny a cuidar-te a través de l'alimentació.

Laberint dels aliments

En Jaume vol reunir-se amb els seus amics però el camí és molt complicat.

Ajuda: per trobar la solució haurà de passar per tots els aliments.

Que no se li escapi cap ni un!



Paraules curioses

Descobreix els aliments que s'amaguen en aquestes paraules:

adinama **atatap**
ap **amop**

Solució: apatatap, amop, adinama

2 Carrega't les piles cada dia amb un bon esmorzar

El teu cos és com un mòbil, "si no carregues la bateria, no pot funcionar". Com més complet sigui el teu esmorzar, millor et sentiràs, perquè no només t'aportarà energia, sinó que a més farà que el teu cervell funcioni de meravella.

Si et prens aquest esmorzar, no hi haurà qui et pari!

- ☀ un lacti (un got de llet, un iogurt, formatge)
- ☀ un cereal (pa, flocs de cereals, galetes...)
- ☀ un greix de complement (oli d'oliva, mantega...)
- ☀ una fruita o el seu suc (tria les varietats de cada temporada)
- ☀ melmelades, mel i, de vegades pernil o un altre tipus de vianda freda.



No oblidis d'aixecar-te amb suficient temps per rentar-te, vestir-te i esmorzar tranquil·lament.

Si no esmorzes prou, a mig matí tindràs molta gana i segurament et vindrà de gust menjar-te una pasta o llaminadures, la qual cosa no anirà gaire bé a les teves dents, i encara menys al teu pes, ja que si abuses d'aquests aliments pots desenvolupar **sobrepès**.

Paraules una mica difícils

- ★ **Lacti**: S'anomenen lactis tots els aliments derivats de la llet. Encara que el nom et sembli una mica rar, segur que els coneixes molt bé: iogurts, mantega, formatges...
- ★ **Sobrepès**: Potser et soni més l'expressió "estar grassonet". El millor és que estiguis en el teu pes, ni molt prim ni molt gras.

Una història desordenada

En Jordi es desperta sempre de bon humor i mai no oblidava de fer totes les tasques necessàries abans d'anar a l'escola. Les següents imatges estan desordenades, has de numerar-les de l'1 al 6 per demostrar a en Jordi que tu també coneixes l'ordre correcte.



Solució: E-1, A-2, B-3, D-4, F-5, C-6

Sabies que...?

Els cereals de l'esmorzar tal i com tu te'ls menges són un "invent" bastant modern. Fes la prova preguntant als teus avis si ells de petits menjaven cereals, veuràs com et diuen que no!

3

Menja 5 vegades al dia

Desdejni, esmorzar, dinar, berenar i sopar... aquests són els 5 àpats que mai t'has de saltar, saps per què?, perquè distribuir l'alimentació durant tot el dia et farà sentir fort i amb energia en tot moment.

Estudiar l'examen de mates, saltar a classe d'educació física i córrer durant el partit de l'esbarjo amb els teus amics formen part d'un dia que superaràs sense problemes perquè el teu organisme sempre tindrà combustible.



Sabies que...?

L'esmorzar i el berenar han de ser més lleugers però no per això són menys importants. Eviten el cansament i et mantenen alegre, ja se sap que quan tenim gana estem de pitjor humor!

5

Rima

En Desdejni, que sempre era molt oportú, va anar a veure al senyor Esmorzar per dir-li que el Dinar estava molt avorrit, per això van cridar a en Berenar, el qual va anar a buscar al senyor Sopar, i així van celebrar junts una festa molt divertida.

Buscant pistes

La Virginia entra a la cuina de casa per preparar un àpat, però és tan despistada que no recorda quin toca. Pots ajudar la Virginia a descobrir quin àpat del dia ha de fer?

desdejni, esmorzar, dinar, berenar o sopar

Busca bé a la cuina els detalls que et permetran descobrir-ho.



Solució: Esmorzar

L'hora misteriosa

Tenim un rellotge una mica rar. Quina hora marca el rellotge, l'hora del desdejni, d'esmorzar, de dinar, de berenar o de sopar?

Pista: per a veure la solució necessitaràs la reflexió.



El sopar (20:12) :óncols

6

7

Menja fruites i verdures

Com ja hem vist a la piràmide dels aliments, **les fruites i les verdures són aliments que hem de menjar tots els dies**. Són font natural de **vitamines, minerals i fibra**, que fan que tot el nostre cos funcioni bé. A més, ens protegeixen de moltes malalties, com per exemple d'un constipat o d'altres de relacionades amb la vista.

Un altre avantatge de les fruites i verdures és que contenen molta aigua, la qual cosa t'ajudarà a mantenir-te **hidratat**. Pensa en el meló o la síndria, segur que menjant-los més d'una vegada t'has mullat les mans.

Pregunta als teus pares i professors per la gran varietat de verdures i fruites que hi ha, i veuràs com et sorprens. Si alguna no et convenç podràs trobar la del teu gust entre les altres. I recorda que cada temporada té les seves protagonistes, coneix-les totes!

Les fruites es preparen de mil maneres. Pots menjar-les crues, en suc, en amanides o com a guarnicions, sempre són un complement ric i sa.

Sabies que...?

Els camperols de l'antic Egipte tenien com a costum oferir síndria als viatgers per calmar-los la set i refrescar-los.

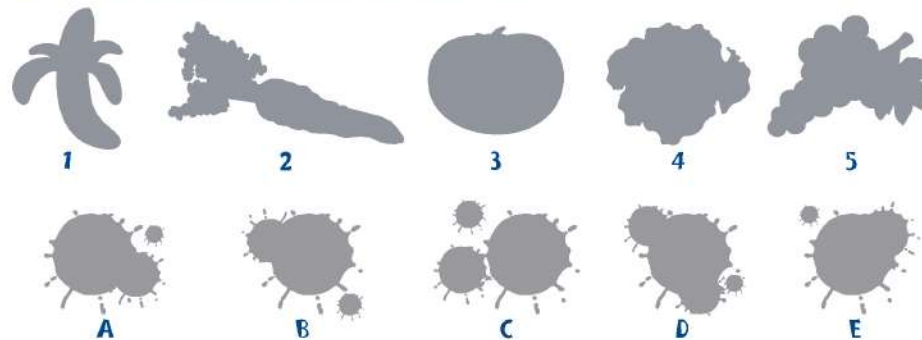


Paraules una mica difícils

- ★ **Vitamines.** Substàncies imprescindibles que el nostre cos necessita per créixer i desenvolupar-se correctament. Com que el nostre cos no les produeix, hem de prendre-les dels aliments.
- ★ **Minerals.** Elements químics fonamentals per al bon funcionament de l'organisme, per exemple el calci per al creixement dels ossos.
- ★ **Fibra.** Són substàncies que es troben en els aliments vegetals. Bones aliades perquè el teu estómac sempre funcioni com cal.
- ★ **Hidratat.** Significa que el teu cos té la quantitat adequada d'aigua. Si al teu organisme li falta aigua es diu que estàs "deshidratat".

Un color per a cada ombra

Endevina quines fruites i verdures s'amaguen darrera les següents ombres i aparella-les amb el color corresponent.



Solució: 1 - plàtan - 2 - pastanaga - 3 - tomàquet - 4 - enciam - 5 - raïm - A - 3 tomàquet - B - 5 raïm - C - 4 enciam - D - 2 pastanaga - E - 1 plàtan

Embarbussaments

Plàtans vaig menjar, plàtans vaig sopar i de tant menjar plàtans em vaig emplantanar.

Tomàquets vaig menjar, tomàquets vaig sopar i de tant menjar tomàquets em vaig entomacar.

Ara et toca a tu amb pastanaga i poma... seràs capaç?"

Saps quin és la fruita que gairebé sempre porta l'autobús?



Solució: bled se

5

Les lllaminadures i les pastes nom s de tant en tant

Croissants, regalèssies, gominols, piruletes... que bones que són! A gairebé tots ens agraden molt els dolços, les pastes i les lllaminadures. Però és important prendre'ls en petites quantitats i no tots els dies.

Aquests aliments contenen molt de sucre i molts greixos, són substàncies que aporten **calories** al teu cos. Si menges massa el teu cos acumula aquestes calories en forma de sobrepès.

Pots menjar dolços però no te n'afartis i fes-ho només en ocasions especials com les festes.

Després de menjar aquests aliments no oblidis de raspallar-te les dents per eliminar les restes de sucre a la teva boca, ja que poden provocar càries.



Paraules una mica dif cils.

★ **Calories.** La paraula caloria és equivalent a energia. El nostre organisme necessita calories per respirar, parpallejar, fer la digestió i desenvolupar qualsevol activitat física.



Sabies que...?

Tú mateix pots crear unes receptes molt dolces i saludables sense necessitat de recórrer a les lllaminadures i a les pastes. Enfilats de fruites amb xocolata, torrades amb formatge i mermelada o flams de gelatina són algunes de les que voldràs repetir.

Completa la sèrie

Intenta descobrir quins són els elements que falten en les seqüències següents.



Fila 1 - pasta rosa; Fila 2 - caramels; gominols

Les 7 diferències

Monke i Monki són dos entremaliats micos bessons que s'han escapat del zoo. Monke menja massa i això li sol portar alguns problemes. Descobreix les 7 diferències que hi ha entre els dos i de passada endevina qui és Monke i qui és Monki.



1. Serrall; 2. Orella; 3. Dents; 4. Cua; 5. Gominols de la mà; 6. Pel de la mà exterior; 7. Melic; gominols

Endevinalla

Sóc tota morenora dolça com les confitures i em veuràs moltes vegades pel nas de les criatures.

La xocolata; gominols