NOM: DATA: / /

**L’alimentació: i, tu... Què has menjat?**

Anota allò que has menjat en els diferents àpats del dia i marca la casella dels nutrients o tipus d’aliments segons la seva categoria (si han estat hidrats de carboni, fruites i verdures, etc). Recordeu que dins d’un àpat, poden ser més d’una! Fes servir el Power Point per ajudar-te a recordar!

|  |  |
| --- | --- |
| Àpat: Esmorzar | Tipus d’aliments: |
|  | * Hidrats de carboni * Fruites i verdures * Làctics * Proteïnes * Sucres * Greixos |

|  |  |
| --- | --- |
| Àpat: Mig matí | Tipus d’aliments: |
|  | * Hidrats de carboni * Fruites i verdures * Làctics * Proteïnes * Sucres * Greixos |

|  |  |
| --- | --- |
| Àpat: Dinar | Tipus d’aliments: |
|  | * Hidrats de carboni * Fruites i verdures * Làctics * Proteïnes * Sucres * Greixos |

|  |  |
| --- | --- |
| Àpat: Berenar | Tipus d’aliments: |
|  | * Hidrats de carboni * Fruites i verdures * Làctics * Proteïnes * Sucres * Greixos |

|  |  |
| --- | --- |
| Àpat: Sopar | Tipus d’aliments: |
|  | * Hidrats de carboni * Fruites i verdures * Làctics * Proteïnes * Sucres * Greixos |

Ara, compta els resultats i anota:

|  |  |
| --- | --- |
| Quantes vegades has menjat avui...? | * Hidrats de carboni: * Fruites i verdures: * Làctics: * Proteïnes: * Sucres: * Greixos: |

Després de veure els resultats, pensa...

La teva alimentació avui ha estat saludable? Explica perquè: