

Tres jocs!

Sopa de lletres

Busca els quatre aliments.

L	B	P	T	T	W	P	K	W	U
D	F	D	A	I	W	M	S	A	F
E	O	U	W	H	J	H	T	M	T
C	R	A	Y	O	J	E	B	A	L
Q	M	N	X	D	L	M	C	T	L
E	A	F	U	A	A	V	U	Y	E
S	T	C	G	L	E	L	J	Y	T
V	G	V	G	E	Q	Q	A	H	Z
C	E	Y	U	Q	E	B	Y	O	X
I	P	E	R	A	Q	G	E	A	I

Paraula amagada

Fes les operacions i troba l'aliment amagat.

$5 \times 3 + 1 =$



$3 \times 3 + 4 =$



$7 \times 2 + 1 =$



$0 \times 0 + 1 =$



abcdefghijkl
mnopqr
stuvwxyz

Aquest material s'emmarca dins del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). La campanya va ser originàriament dissenyada per a l'Ajuntament d'Igualada amb el suport de la Diputació de Barcelona.



Endevinalla

Endevina, endevineta...


*Hi ha qui se'm pren d'un glop
o se'm menja d'una mossegada,
però això sí, mai amb la pell posada.
Diuen que porto moltes vitamines
i evito refredats, i també
que sóc la meitat dels enamorats.*



Esmorza a casa



© Imagery: Silvia Rodriguez - dibuixos@grafic.com



“Jo no tinc gana al matí.”

Esmorzar és un hàbit. Comença a poc a poc i ja veuràs com en poc temps esmorzaràs de valent!

El dia abans et pots deixar l'esmorzar preparat, o bé pots trobar productes que no cal ni preparar (cereals, pa de pagès, fruita, etc.).

“Però no tinc temps de preparar-lo.”

“Jo ja esmorzo a l'escola.”

Necessitaràs energia a primera hora del matí, abans del pati. A més, si esmorzes molt a l'escola, no tindràs gana per dinar.



Receptes d'esmorzar

El tradicional

Pa de pagès amb oli d'oliva i una mica de pernil o formatge + rodanxes de taronja + un got de llet

El calentó

Bol de llet amb galetes maria ben esmicolades + un plàtan

El ràpid

logurt amb cereals i trossos de fruita (maduixes, potser pera?)

El dolç

Poma a talls + una llesca de pa amb mantega i amb cacau en pols per sobre + un got de llet

El líquid

Un batut de iogurt i fruita (maduixes, plàtan, etc.)

El creatiu

Fes la combinació que vulguis amb tots els ingredients de les altres receptes..., amb moderació, és clar.

