

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Fixa't en la piràmide dels aliments i dibuixa-la al teu quadern. Escribeu també quants cops es pot menjar cada aliment.

Greix i dolços: \_\_\_\_\_.

Verdures: \_\_\_\_\_.

Lactics: \_\_\_\_\_ cops al dia.

Fruita: \_\_\_\_\_.

Carn, peix: \_\_\_\_\_.

Cereals: \_\_\_\_\_.

Ous: \_\_\_\_\_.





Fixa't també si a casa teva compliu aquestes recomanacions. Escribeu en la taula següent el que aneu menjant a casa aquests dies.

**Què mengem a casa aquests dies:**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
esmorzar	esmorzar	esmorzar	esmorzar	esmorzar
dinar	dinar	dinar	dinar	dinar
sopar	sopar	sopar	sopar	sopar