

Nom:

Data:

BENVINGUTS AL MÓN DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

El pes i l'alçada van variant amb el creixement. Per fer un bon creixement cal una alimentació saludable i més coses.

Sabies que l'esmorzar és la part més important del dia?

Un bon esmorzar ha de contenir:

Un **lacti** que fa que els teus **ossos** i les teves **dents** siguin més forts.



Un **farinaci** que són els encarregats de donar-te l'**energia** per començar el dia.

La fruita que t'ajuda a estar
sa.



La brioixeria, la pastisseria i els suc
envasats porten sucres i greixos no
saludables.

Els embotits de porc i la mantega són
aliments amb molt greix gens bons per al
nostre cos.



La combinació és la clau!

Un bon esmorzar combina tres grups d'aliments.
Uneix cada aliment amb el grup que correspon.



Llet



Torrades



Puc natural



Pa



Yogurt



Cireres

Lactis



Pera



Cereals



Magrana



Mels



Formatge fresc

Farinacis

Fruita