

1

ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

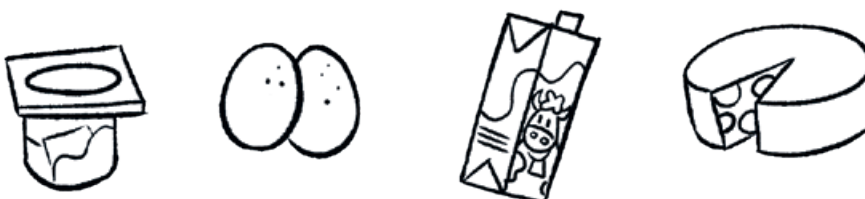
Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 PINTA ELS ALIMENTS QUE CORRESPONGUEN A CADA GRUP.

carn



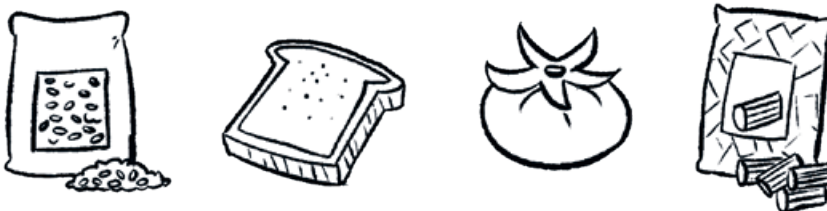
lactis



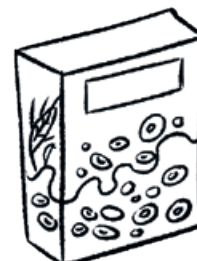
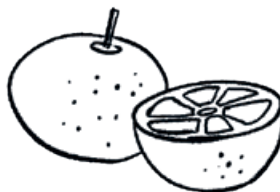
frutes



cereals



2 PINTA ELS ALIMENTS PER A UN DESDEJUNI SALUDABLE.

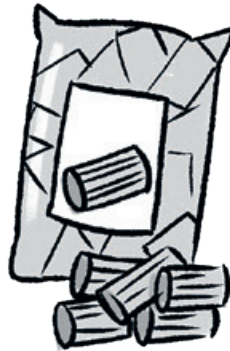


2

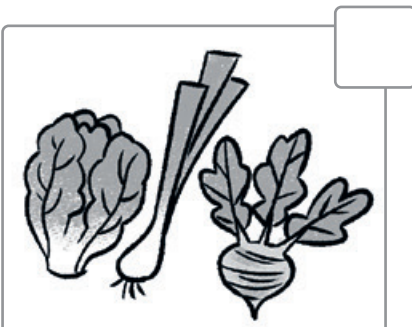
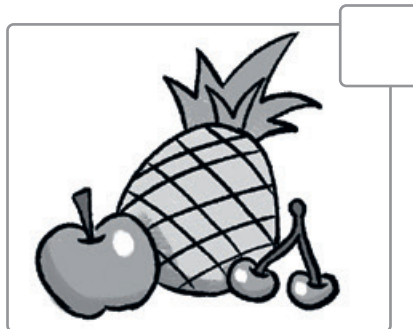
ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 ENCERCLA ELS TRES ALIMENTS QUE SEMPRE ES MENGEN CUINATS.



2 MARCA EL QUE HA D'ANAR EN MAJOR QUANTITAT EN UN PLAT SALUDABLE.

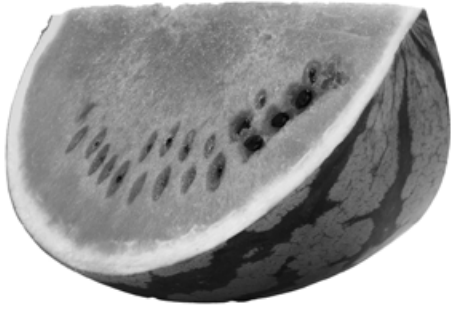


3

ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 ESCRIU EL NOM D'ESTES FRUITES.



| |
|--|
| |
| |
| |



| |
|--|
| |
| |
| |



| |
|--|
| |
| |
| |



| |
|--|
| |
| |
| |



| |
|--|
| |
| |
| |



| |
|--|
| |
| |
| |

4 ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 ESCRIU O DIBUIXA ELS ALIMENTS QUE MÉS MENGES.

 *crus*

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

 *cuinats*

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

 *congelats*

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

 *conserves*

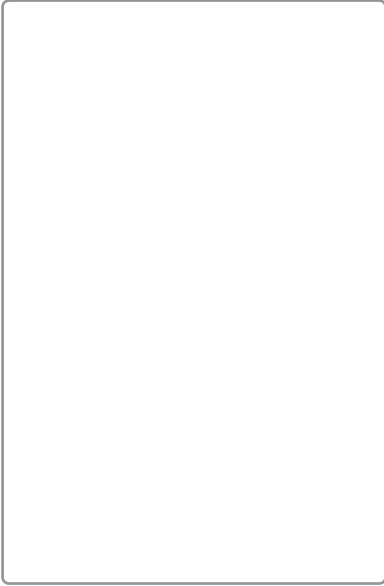
| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

5

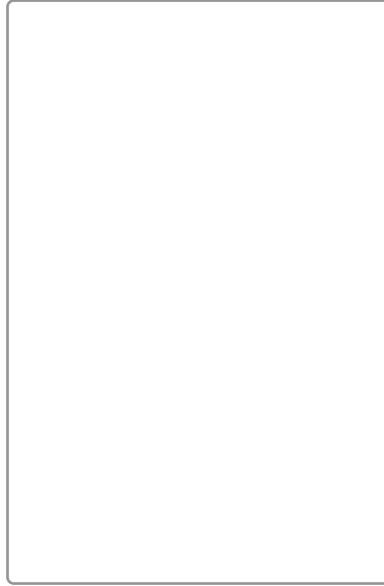
ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

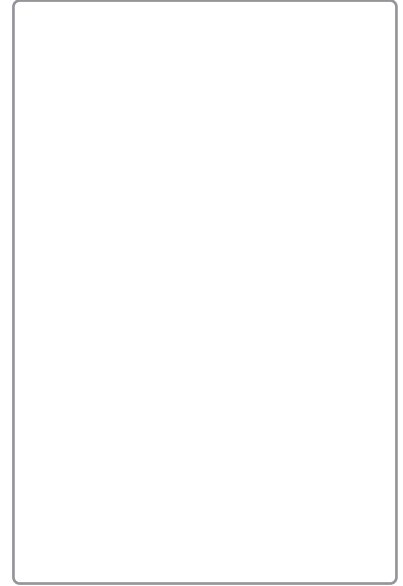
1 DIBUIXA UN ALIMENT SEGONS CORRESPONGA.



natural

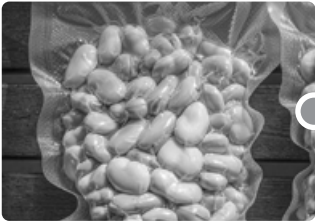


processat



ultraprocessat

2 RELACIONA.



● *refrigerat* ●



● *en conserva* ●



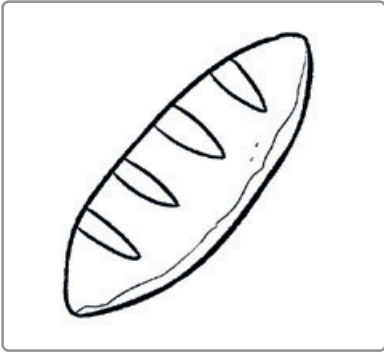
● *al buit* ●



● *congelat* ●

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

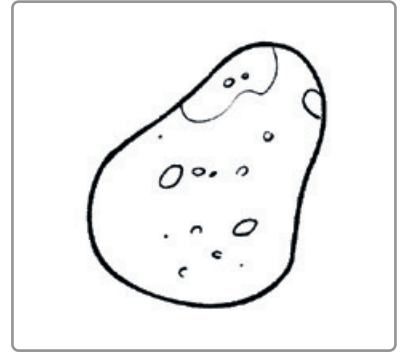
1 PINTA ELS DIBUIXOS I REPASSA AMB RETOLADOR NOMÉS ELS NOMS DELS ALIMENTS QUE TU MENGES.



pa



llet



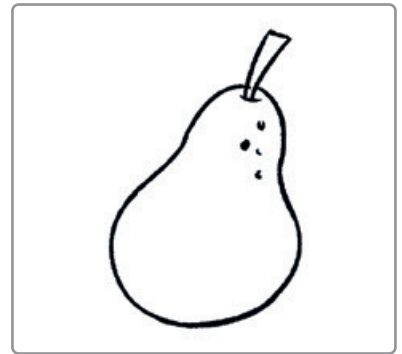
creïlles



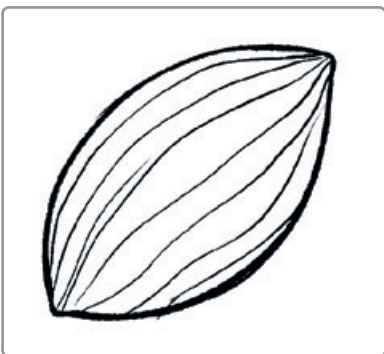
tomaca



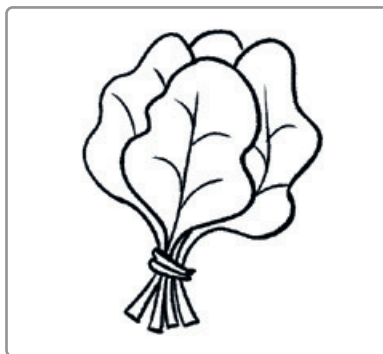
filet



pera



meló



espinacs



arriòs

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 PINTA I RELACIONA.



de tant
en tant



alguna vegada
a la setmana



tots els dies



Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 ENCERCLA LA PERSONA QUE CUIDA EL SEU COS.



2 ESCRIU V SI ÉS VERTADER I F SI ÉS FALS.

Per a estar sans hem de menjar sempre el mateix.

Si no dormim prou, l'endemà ens sentim cansats i tenim menys energia.

Hem de llavar-nos les mans abans de menjar.

Hem de llavar-nos les dents després de dinar.

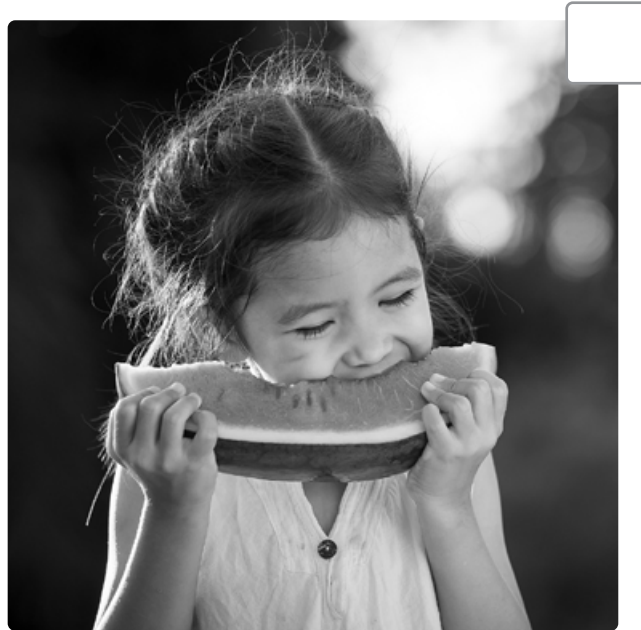
Divertir-se és bo per a la salut.

Els sons forts milloren les nostres orelles.

9 ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 NUMERA LES IMATGES SEGONS HAN DE SUCCEIR LES ACCIONS PER A EVITAR MALALTIES.



Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 PINTA I ESCRIU ELS NOMBRES PER A ORDENAR LA SEQÜÈNCIA.



2 ESCRIU QUIN ÉS EL TEU ESPORT FAVORIT. DESPRÉS, MARCA AMB UNA X AMB QUINA FREQÜÈNCIA EL PRACTIQUES.

El meu esport preferit és:

| |
|--|
| |
| |
| |

Tots els dies.

Una vegada a la setmana.

Dos vegades per setmana.

Tres vegades per setmana.

Els caps de setmana.

De tant en tant.

Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 PINTA LES FRASES QUE EXPRESSEN HÀBITS SALUDABLES.

EM LLAVE LES MANS
ABANS DE MENJAR.

M'AGRADA JUGAR SEMPRE A SOLES.

M'ENCANTA JUGAR
A L'AIRE LLIURE.

M'ABRIGUE QUAN FA FRED.

EM DUTXE TOTS ELS DIES.

EM LLAVE LES DENTS DESPRÉS
DE CADA MENJADA.

LLAVE LA FRUITA ABANS
DE MENJAR-ME-LA.

EM LLAVE LES DENTS ABANS
DE CADA MENJADA.

M'AGRADA VORE LA
TELEVISIÓ DES DE PROP.



Nom: _____ Curs: _____ Data: _____

1 LLIG I REPASSA LES FRASES. DESPRÉS, RETALLA I APEGA ON CORRESPONGA.

Per a cuidar-me he de:



Alimentar-me bé.



Fer exercici.



Descansar bé.



Cuidar la meua higiene.



Estar content i alegre.



Cuidar l'esquena.

