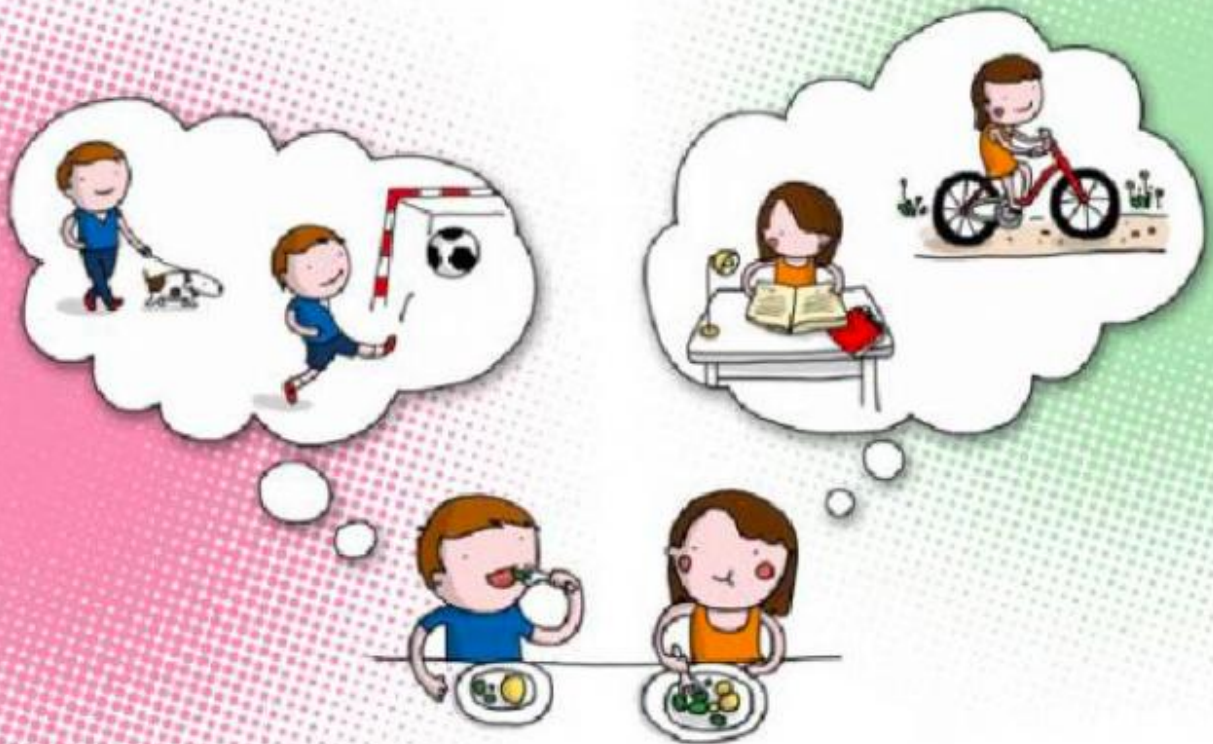


# ET CUIDES?



*Conèixerem alguns dels hàbits  
saludables que hem de mantenir.*

L'Arnau i la Marta estan dinant a l'escola...



- Arnau, saps què ens ha explicat la professora avui?  
Que tot el que mengem es converteix en energia per al nostre cos per fer tot allò que volem!

- Ah sí? Vols dir que els aliments que ara estem menjant són com si poséssim benzina al nostre cos?

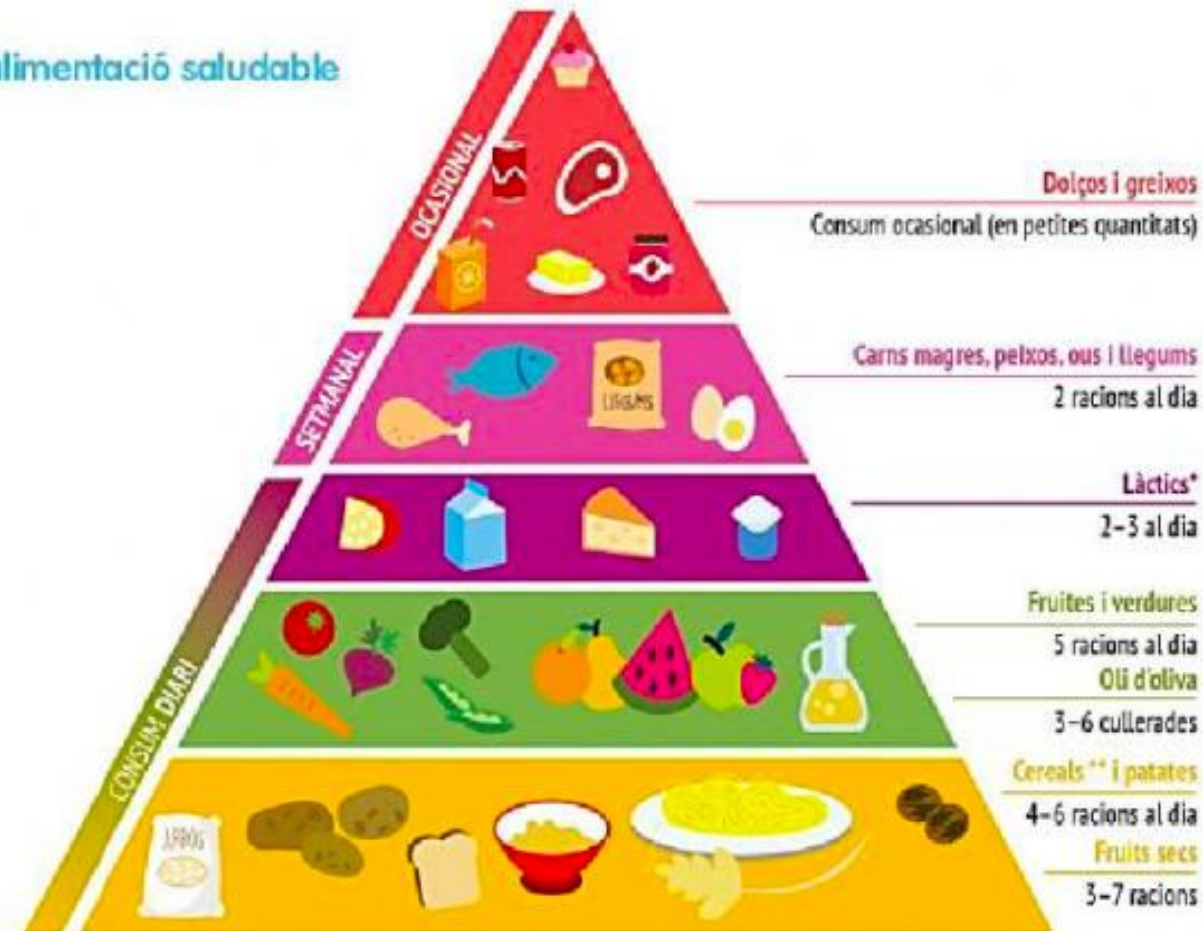
- Exacte... així, d'aquesta manera, podràs fer tot el que vulguis!!!

- Mmmmmm??? Tot el que vulguiiiiiiii... Genial!!!!

Ja veus que és **MOLT IMPORTANT** menjar bé per tenir hàbits saludables. A la següent imatge veureu la **PIRÀMIDE NUTRICIONAL**. Si l'espai on es troba el menjar és **petit**, vol dir que **no** en pots menjar molta quantitat. Si l'espai és **gran**, tot els tipus d'aliments que es trobin allà, **podràs i hauràs** de menjar-los **més sovint**.

## LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

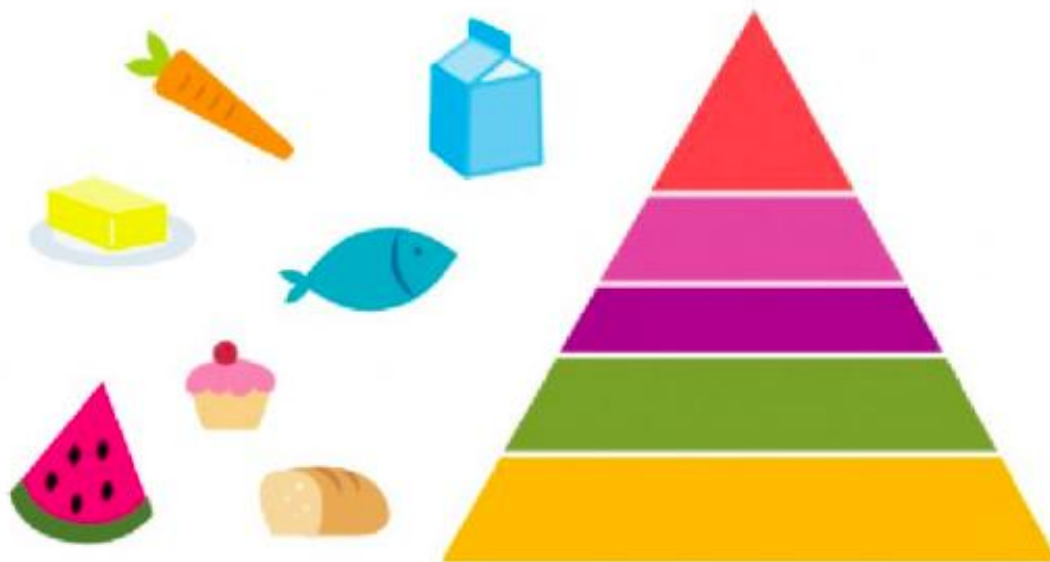
alimentació saludable



\* Preferentment d'ornats o semidornats

\*\* Preferentment integrals

Tasca 1: Uneix amb fletxes els aliments a la part de la piràmide que correspon:



## LIVEWORKSHEETS

1r- Hàbits saludables

Tasca 2: Verdader o fals.

### L'EXERCICI FÍSIC

Verdader o fals?

- V /  F L'activitat física ens ajuda a prevenir malalties com l'obesitat.
- V /  F El pati és per descansar i no per jugar.
- V /  F L'exercici manté en forma el cor i enforteix els músculs i els ossos.
- V /  F L'exercici disminueix la duresa dels ossos.
- V /  F La falta d'exercici fa que els músculs es posin fluixos.

Tasca 3: Mímica.

## LA HIGIENE

Escull un de les 5 accions. Un cop ho hagi decidit, representa-la davant d'algú que estigui amb tu i haurà d'esbrinar-ho.

- 1) Rentar-te les mans després de jugar i abans de menjar.
- 2) Raspallar-te les dents després de cada àpat.
- 3) Dutxar-te al migdia després d'haver dinat.
- 4) Ensabonar-te bé a la dutxa.
- 5) Portar les ungles sempre netes.

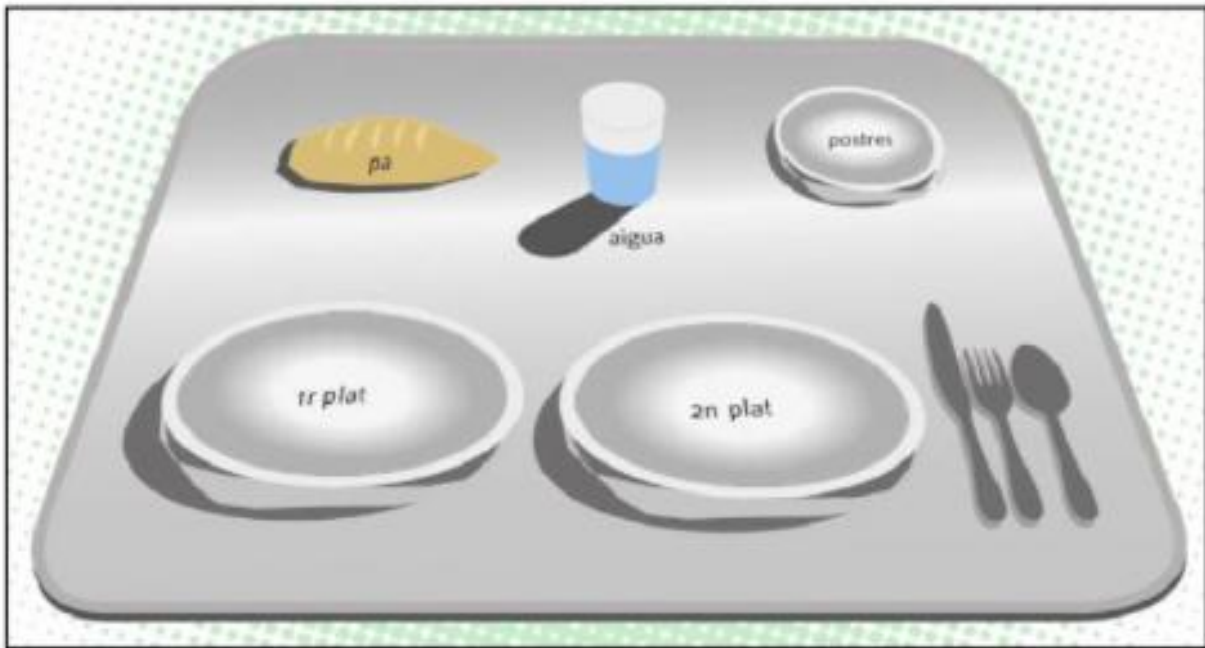
Tasca 4: L'intrús.

## EL DESCANS

Busca a l'intrús dins d'aquest hàbit:

- 1) Dormir a la nit per estar actiu durant el dia.
- 2) Llegir abans de ficar-se al llit.
- 3) Si fas exercici físic durant el dia, a la nit estaràs cansat i dormiràs millor.
- 4) Ficar-te al llit just havent sopat.

Tasca 5: Dissenya el teu menú saludable. Escull que posaries de 1r plat, 2n plat i postres.



1r plat:



2n plat:



Postres:




Ya que ahora conocéis bien los platos que son saludables, os proponemos elaborar una receta que lo sea.

**Tarea 2:** Antes de elaborarla, os proponemos que ordenéis estas 3 sencillas recetas (alguna más saludable que otra), pero sobre todo servirá para que veáis qué partes son las importantes a la hora de escribirlas. ¿Os animáis? Une con flechas.

Título	Ingredientes	Preparación
 <p><b>Limonada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plátanos</li><li>- Crema</li><li>- Azúcar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pon el helado en un plato.</li><li>- Coloca las almendras sobre el helado para que parezcan púas.</li><li>- Con las bolitas, forma la cara del erizo.</li></ul>
 <p><b>Plátanos con crema</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Helado de chocolate</li><li>- Almendras</li><li>- Bolitas de chocolate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exprime los limones.</li><li>- Pon el jugo en un vaso.</li><li>- Agrega agua y azúcar a gusto.</li><li>- Revuelve.</li></ul>
 <p><b>Erizos de chocolate</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Limones</li><li>- Azúcar</li><li>- Agua</li><li>- Hielo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coloca el plátano en un plato.</li><li>- Pártelo en rodajas.</li><li>- Baña la fruta con la crema.</li><li>- Espolvorea azúcar a gusto.</li></ul>

Tarea 3 (OPCIONAL): Ahora ha llegado el momento de *escribir una propia*. Tiene que ser una receta sencilla.



**RECETA**

COCINADO POR

PARA  PERSONAS

*ingredientes*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**PREPARACIÓN:**

*¡Si aparte de escribirla os animáis a hacerla, esperamos con muchas ganas vuestra foto del resultado final!*