



**TREBALLEM
L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE**



Treballem l'alimentació saludable

NOM DE L'ACTIVITAT	Treballem l'alimentació saludable	EDAT	Per a totes les edats!
DURADA	30 minuts		
DESENVOLUPAMENT	Aquesta activitat té com a objectiu treballar els bàsics de l'alimentació saludable perquè l'infant conegui els aliments saludables i els que no ho són. És una activitat curta on no es treballen tots els aliments, però sí que es fa un repàs dels més importants. Així mateix, també es parla del malbaratament alimentari. Al final del document l'infant hi trobarà les solucions.		
MATERIAL	Fulls de les següents pàgines.		

1

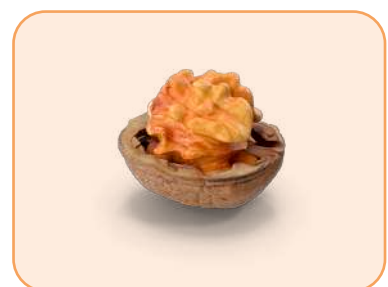
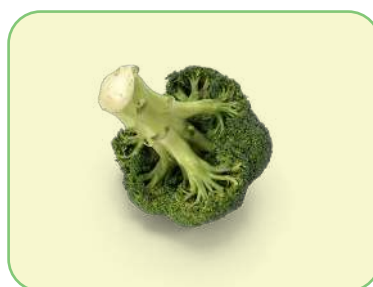
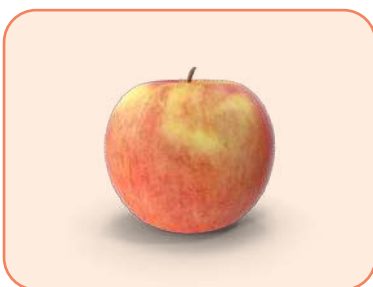
Saps identificar els aliments saludables i els que no ho són? Comprovem-ho! Retalla els aliments de la següent pàgina i enganxa'ls a la cistella corresponent de les dues que hi ha a continuació.



Cistella
d'aliments
saludables



Cistella
d'aliments no
saludables



2

Els aliments es poden classificar de moltes maneres. A la classificació que veus a continuació estan agrupats per característiques nutritives similars. Però, ep!, fixa't bé, hi ha aliments que no estan al grup que els toca, localitza'ls i ratlla'ls.

Llet i derivats làctics



Carn, peix i ous



Tubercles, llegums i fruita seca



Verdures i hortalisses



Fruites



Pa, pasta i cereals



Greixos, oli i mantega



3

A continuació et presentem diverses situacions, escull en cadascuna l'acció correcta que s'hauria de dur a terme.

1. A l'hora de guardar el pernil dolç a la nevera...

- A ☐ S'ha de guardar dins d'una carmanyola ben tancada.
- B ☐ S'ha de guardar a sobre d'un plat sense tapar.

2. Vaig a la cuina, miro la nevera i em trobo amb un platàn que té un tros negre molt petit a la pell...

- A ☐ Agafo el plàtan i em preparo un batut.
- B ☐ El deixo allà i, en comptes del plàtan, agafo un préssec.

3. Porto iogurts acabats de comprar de la botiga del barri...

- A ☐ Els deixo a la nevera davant de tot.
- B ☐ Els deso a la nevera darrere dels dos iogurts que ja hi ha.

4. Acabo de fer-me un entrepà per esmorzar, ja que marxo tres dies d'acampada, amb el pa que m'ha sobrat...

- A ☐ El congelo.
- B ☐ El deixo a sobre del marbre de la cuina.

5. Abans d'anar a dormir, quan jo ja soc al llit, en David, el meu company de pis, m'avisava que tinc un préssec en mal estat a la capsa on hi guardo la fruita.

- A ☐ «Demà ja el llançaré», penso, i em poso a dormir.
- B ☐ M'aixeco i el llenço al moment.

6. Al menjador de l'escola...

- A ☐ Només agafo les llesques de pa necessàries, si fa falta, ja en demanaré més al monitor o monitora.
- B ☐ Sempre agafo diverses llesques de pa, per si de cas em quedo amb gana.

7. Estic en una excursió amb l'escola i em sobren tres galetes de l'esmorzar...

- A ☐ Les llenço a la brossa perquè no em renyin a casa.
 - B ☐ Les torno a posar a la carmanyola, segur que per berenar tinc gana!
-

8. Vaig amb la meva família al supermercat...

- A ☐ Comprem qualsevol aliment sense pensar si realment el necessitem.
- B ☐ Hi anem amb una llista de la compra per assegurar-nos que només comprem l'essencial.

4

Toca posar-se mans a l'obra! Agafa fruites i verdures que tinguis per casa i crea plats divertits! Aquí et deixem algunes imatges per inspirar-te, pots començar copiant-ne algun i, quan ja tinguis la pràctica, deixar volar la imaginació.



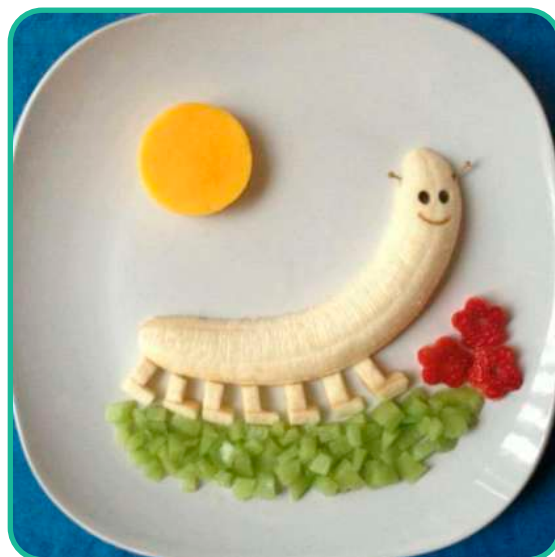
Font: Pequeocio



Font: Wanapix



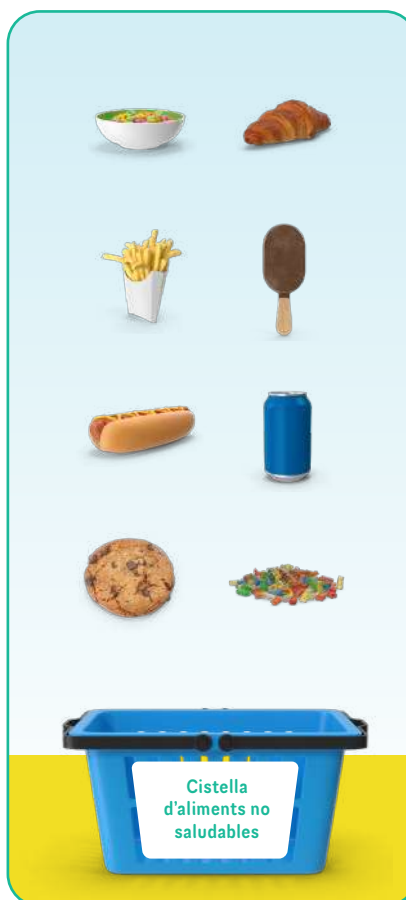
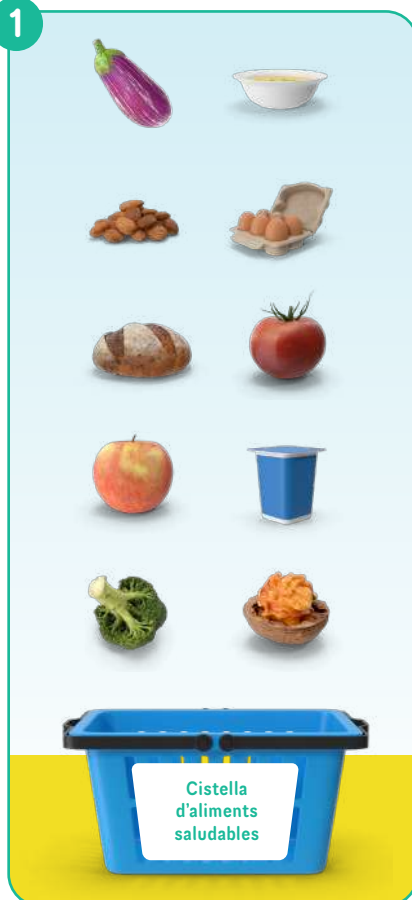
Font: Rolleat



Font: Urban&Mom

SOLUCIONS

1



2

Llet i derivats làctics



Fruites



Carn, peix i ous



Pa, pasta i cereals



Tubercles, llegums i fruita seca



Greixos, oli i mantega



Verdures i hortalisses



3

- | | |
|------|------|
| 1. A | 5. B |
| 2. A | 6. A |
| 3. B | 7. B |
| 4. A | 8. B |



**Gaudeix d'un munt de
recursos gratuïts per a infants
d'entre 6 i 11 anys a**

[www.revistanamaka.com/
recursos-gratuïts/](http://www.revistanamaka.com/recursos-gratuïts/)