

El nostre cos. Una casa forta i resistent

Menjar per a créixer fort i sa

Nom _____



Treball individual

Com és una casa forta i resistent perquè estiguem protegits al seu interior?

I perquè el nostre cos estiga fort i sa, què cal?

Segons el conte dels tres porquets, només el tercer i més major dels tres germans va ser capaç de construir una casa tan forta i resistent que el llop no va poder tirar a terra. Va saber triar molt bé els materials per a construir-la i va dedicar el temps necessari per a fer-ho bé.

Com una casa, el nostre cos també ha d'estar fort i sa per a no posar-nos malalts. I per això és important descansar bé, fer una miqueta d'exercici tots els dies, llavar-se les mans abans de menjar o tocar aliments, i llavar-se les dents després de cada menjada. També és important triar molt bé els aliments que hem de menjar, igual que el porquet major va triar uns bons materials per a construir sa casa.

Amb les activitats següents descobriràs quins aliments t'ajuden a créixer fort i sa.

El nostre cos. Una casa forta i resistant

Menjar per a créixer fort i sa

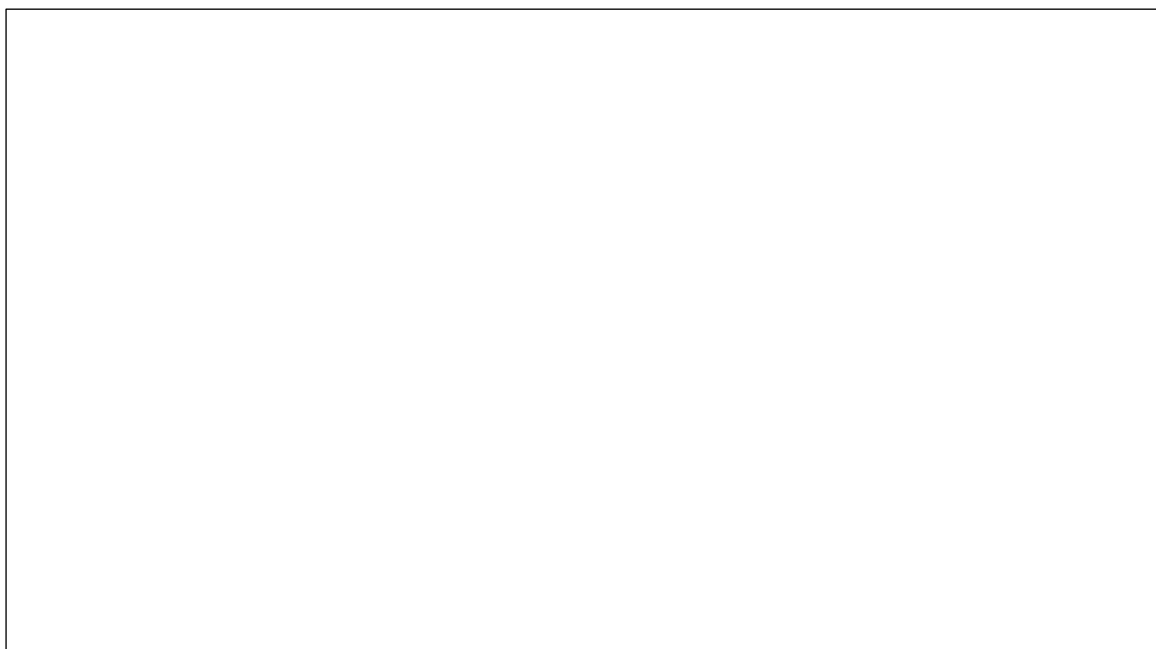
Nom _____

1

Una casa forta i resistant

En una casa forta i resistant, estem protegits del fred, de la pluja, de la calor, del vent, dels insectes i d'altres animals... Ens sentim còmodes i molt a gust al seu interior.

Com creus que és una casa forta i resistant? Dibuixa-la posant-hi tots els detalls que vulgues.



2

Un cos fort i sa

Igual que la caseta que has dibuixat, el teu cos necessita diferents tipus d'aliments per a estar fort i sa. Per això hem de menjar de tot, però triant molt bé.

T'agradaria omplir el rebost i la nevera per a la casa que has dibuixat abans? Primer hauràs de decidir com situar els aliments.

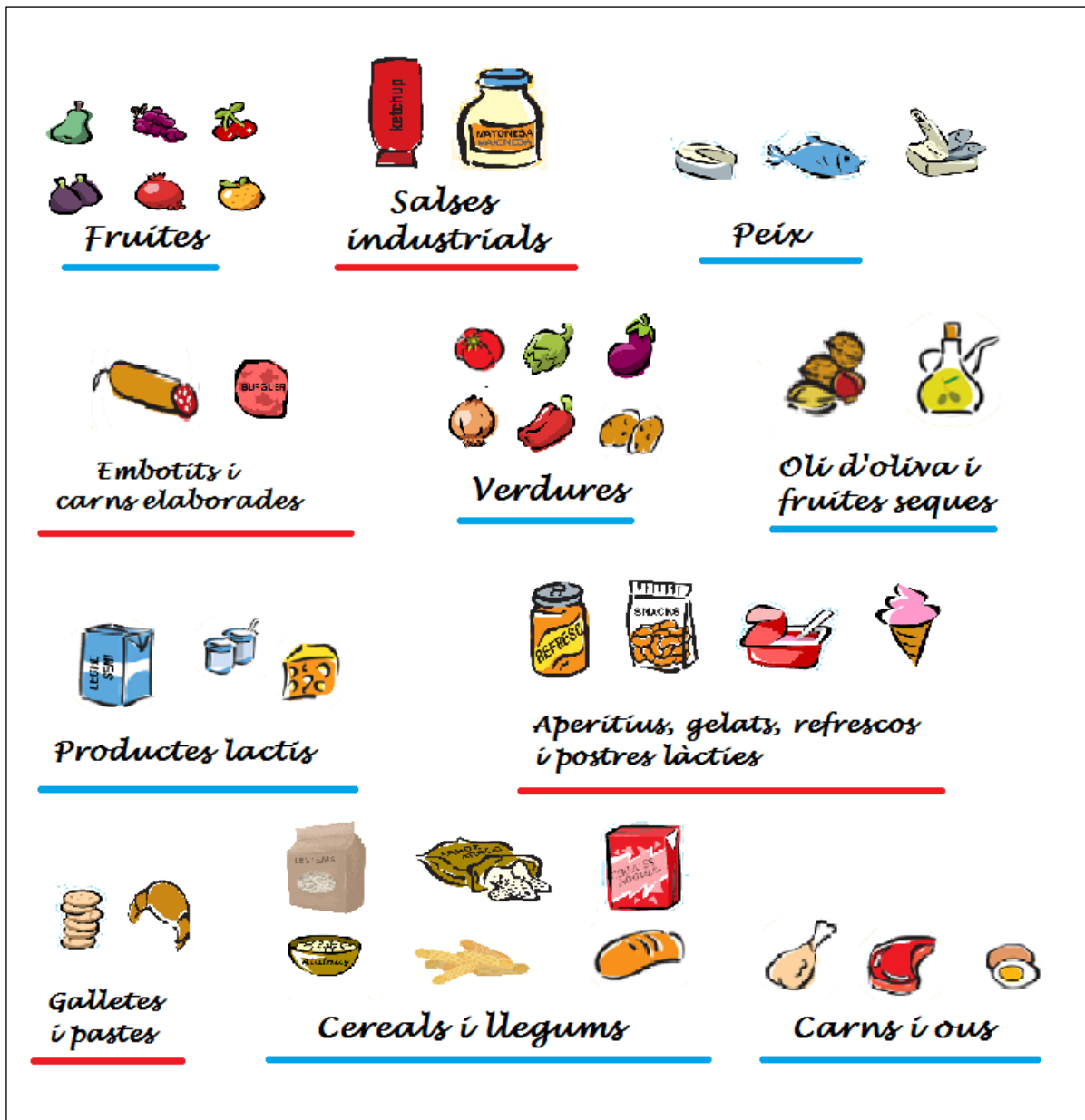
Els aliments que s'han de menjar sovint és millor situar-los en els primers estants. Així seran més fàcils d'agafar! Alguns aliments, el nostre cos els necessita tots els dies o diverses voltes a la setmana. Saps quins són? Encercla's de color **blau**.

En canvi, n'hi ha d'altres que només hauríem de prendre de tant en tant, perquè el nostre cos els necessita menys o quasi gens. Millor si els situem en la part més alta del rebost i la nevera. T'imagines quins són? Encercla's de color **roig**.

El nostre cos. Una casa forta i resistent

Menjar per a créixer fort i sa

Nom _____



Tots els aliments que has encerclat de color blau ens ajuden a créixer forts i sans. I els necessitem tots perquè el nostre cos funcione bé.

Uns ens ajuden a tindre ossos i dents forts. Uns altres ens donen l'energia que necessitem per a córrer, saltar i jugar. I uns altres ens ajuden a protegir-nos dels refredats i altres malalties.



Ordena el rebost i la nevera

Què et pareix si ara omplis el rebost i la nevera?

Has de retallar els aliments que vulgues guardar al rebost o a la nevera, i apegar-los a l'estant on creus que han d'anar. Però tingues en compte el que has treballat abans:

- 1- Has de menjar de tot per a créixer sa i fort.
- 2- Els aliments que has de prendre més sovint els situem en els primers estants. I els que només has de prendre de tant en tant els situem a l'estant més alt de la nevera i el rebost.

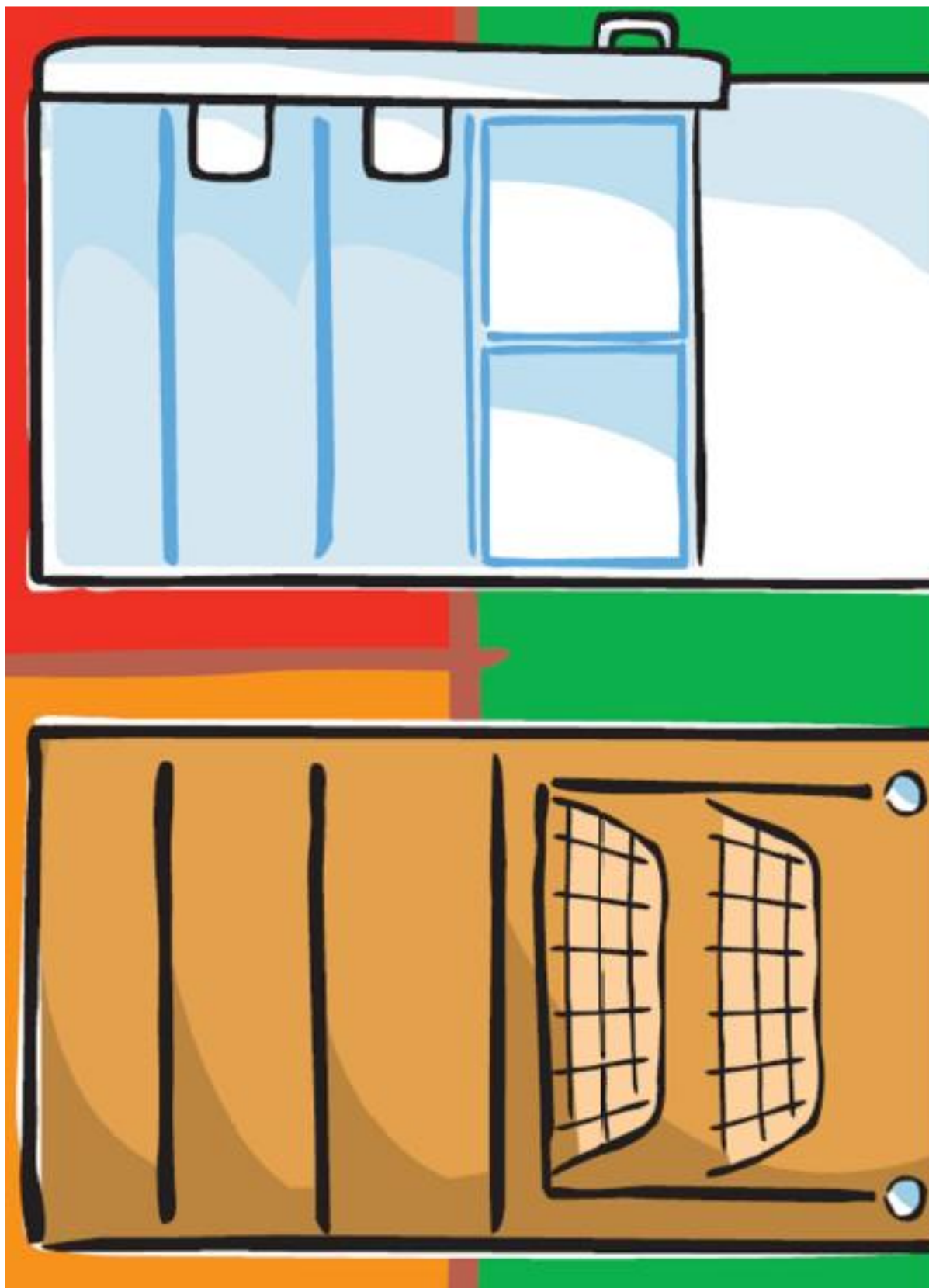
Ah! I no t'oblides que alguns aliments es fan malbé si no els guardes a la nevera.



El nostre cos. Una casa forta i resistent

Menjar per a créixer fort i sa

Nom _____



Treball en equip

El conte dels tres porquets i el llop

El nostre cos. Una casa forta i resistent

Àlbum. El rebost i la nevera

1

El conte dels tres porquets i el llop

Per si no recordeu què passava en el conte dels tres porquets... en este enllaç vos ho recorden en un tancar i obrir d'ulls. <https://www.youtube.com/watch?v=mcmzMtAdi1M>

Entre tots, parlem una miqueta sobre el conte:

- Quins són els personatges? Quin paper ocupa el llop en la història?
- De quins materials estan construïdes les cases? Quina és la que no aconsegueix tirar a terra el llop?

I ara parlem, també entre tots, sobre les cases que heu dibuixat:

- De quins materials està construïda? I què tenen per a ser fortes i resistents?

2

El nostre cos. Una casa forta i resistent

Segur que, en l'activitat anterior, entre tots heu arribat a la conclusió que, perquè la casa siga forta i resistent, necessita moltes coses: parets, portes, finestres, sostre..., perquè ens sentim a gust al seu interior i estiguem protegits.

Sabeu que el vostre cos és com una casa? Si li donem bons materials per a construir-lo, estarem més protegits i més forts. I, estos materials, el nostre cos els obté dels aliments que mengem.

Parlem un poc entre tots sobre els aliments que ens ajuden a créixer sans i forts:

- Quins aliments ens interessa menjar sovint per a créixer sans i forts? Recordeu els que heu encerclat de color blau?
- I quins aliments és millor deixar-los només per a dies especials? Recordeu els que heu encerclat de color roig?



Àlbum. El rebost i la nevera

Supose que ara ja sabeu que per a triar bé els aliments que ens ajuden a créixer sans i forts, el primer és tindre el rebost i la nevera ben organitzats.

Parleu una miqueta entre tots sobre el rebost i la nevera que heu omplit abans:

- Quins aliments heu guardat a la nevera? I quins van en els primers estants?
- Quins aliments heu guardat al rebost? I quins van en els primers estants?
- Quins aliments heu col·locat a la part més alta del rebost i la nevera?