

Amb força i energia de bon matí

El desdejuní complet

NOM _____



Treball individual

Un bon desdejuní ens dóna força i alegria de bon matí

Quins aliments componen un desdejuní complet?

El desdejuní de Píguí



Hola! Sóc Píguí i estic desdejunant amb la família.

Cada dia ens asseiem junts per prendre els aliments que ens donen força i alegria de bon matí.

Quants aliments que hi ha a taula!

*A vore, a vore... Què prendré hui per a desdejunar? De moment em prepararé un bon got de **llet**. La resta ho hauràs d'endevinar.*

Vols descobrir com és el meu desdejuní? Doncs completa les activitats que hi ha a continuació:



Què desdjejuna hui Pigui?

Per a desdjejunar, hui Pigui prendrà 3 aliments.

Tres enigmes que hauràs de resoldre si els vols endevinar.

Enigma 1.

El primer aliment te l'he dit al començament, en el desdjejuni de Pigui.

Si has estat atent en llegir, segur que ho saps respondre.






El primer aliment és **LL _ T**

Enigma 2.

El segon aliment està escrit en clau.

És de color taronja i si eres hàbil ho sabràs endevinar.

— **A** — — — — **A**

 = R  = N  = J

 = T  = O

Enigma 3.

El tercer aliment no procedeix de la granja ni del mar.

Primer al molí les llavors cal triturar.

Amb altres ingredients, el forner l'ha de pastar.

I en el forn, amb molt afecte l'acaba de preparar.

Saps quin és?

El tercer aliment són unes t _ r r _ d _ s.



Escriu els tres aliments que Píguí pren per a desdejunar.



Genial! Has resolt els tres enigmes.

Sí vols aprendre més sobre el desdejuní saludable, resol els passatempes de Píguí de la pàgina següent.



Els passatemps de Píguí



Píguí pren tots els dies un desdijuni amb tres tipus d'aliments. Sempre diferents, perquè li encanta variar.

Una fruita, un aliment fet amb llet i un altre fet amb cereals. Vols saber quins són?

Amb els passatemps els pots endevinar!

Passatemps 1 Les fruites

Poma, maduixa, plàtan i taronja són fruites boníssimes.

Troba en esta sopa de lletres les fruites que Píguí pren per a desdijunar.

Li agrada prendre'n una de diferent cada dia de la setmana!

D N X P E R A P W Y E
X Q P M T N C O G D P
C L I Z V T E N I G L
B T A R O N J A O U A
P O M A W K M C H L T
J I H H K R A I M Q A
U K M A D U I X A K N
K I W I M X J Y X Z H

Perquè ho pugues solucionar, una pista amb algunes lletres ací va.

P _ M A

R _ _ M

M _ D _ I X A

P L _ T _ N

K _ W I

T _ R _ _ J A

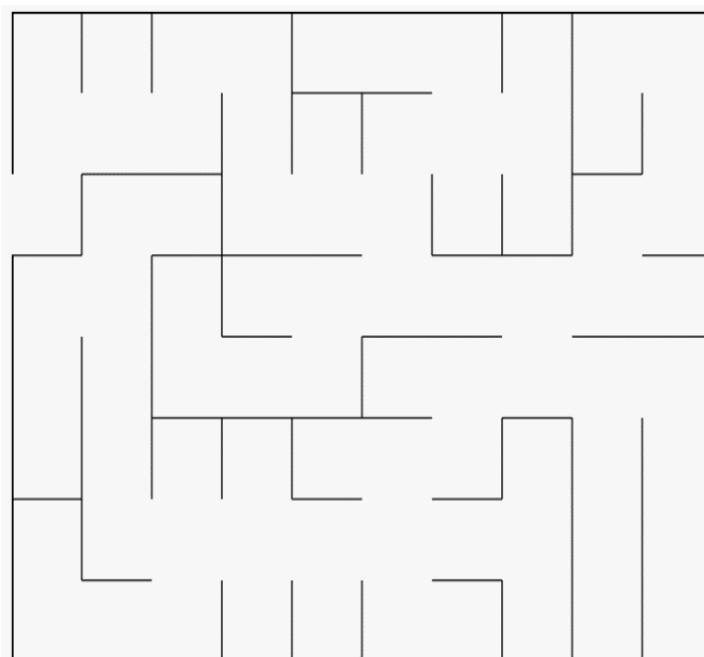
P _ R A

Passatèmps 3 Els aliments fets amb cereals

Tots els tipus de cereals que es cultiven al camp no són iguals.

Hi ha el blat, l'avena, el sègol i molts més. Amb estos cereals es preparen alguns aliments del desdèjuni fets amb cereals, com el pa, les torrades, les galletes o els cereals del desdèjuni... i molts més!

Ajuda els aliments fets amb cereals a trobar els seus companys del desdèjuni en este laberint.



Treball en equip:

El desdejuni complet de la nostra classe

Contacontes "Els Nútricoles" Alçar-se amb temps per a desdejunar bé

1

Anima els teus alumnes perquè t'expliquen a classe què prenen per a desdejunar a casa. I en acabant que dibuixen com pensen que és un desdejuni complet. Exposeu a l'aula tots els treballs en el mural: el desdejuni complet a la nostra classe.

2

Alçar-se amb temps de matí és important per a poder desdejunar bé. Però així també tenim temps per a fer moltes més coses.

Et proposem una activitat de contacontes i de reflexió posterior.

El conte triat és "Els Nutrícoles", el guanyador del Premi de Centre Ocupacional de l'edició 2011 del Concurs de Contes Dia Mundial del Consumidor. En este conte, els personatges reflexionen sobre la importància d'alçar-se amb temps suficient per a prendre un bon desdejuni. Et pots descarregar el conte en este [enllaç](#)

Després de llegir el conte, anima els alumnes perquè t'expliquen que fan de matí quan s'alcen. I en acabant que t'expliquen quantes coses més creuen que es poden fer de matí si s'alcen amb temps, a més de desdejunar bé: llavar-se, passejar la mascota, ordenar l'habitació, fer un puzle...