

Nombre _____



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.

Vos animeu?

Treball en equip

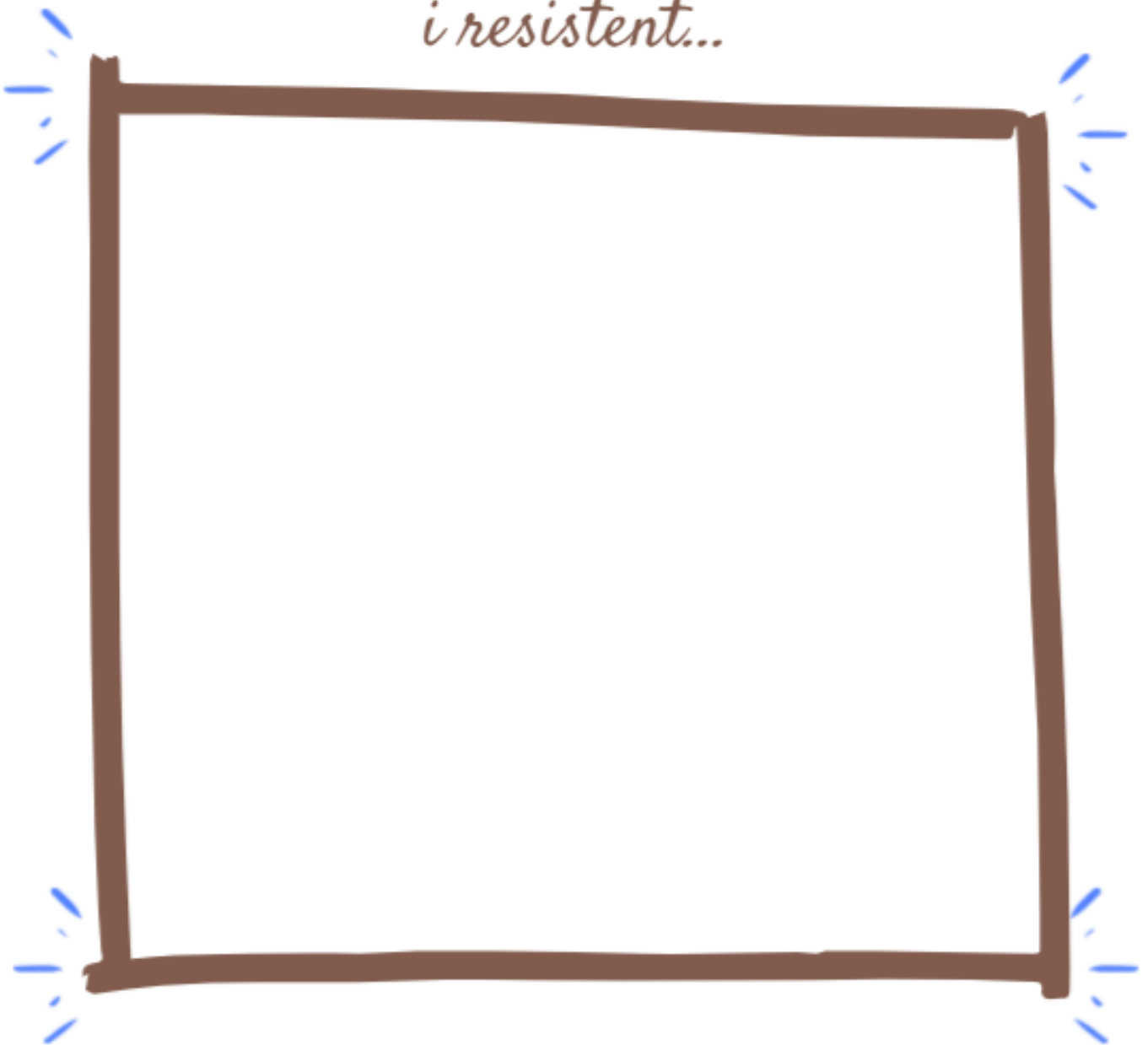
- 1 _ El conte dels tres porquets i el llop
- 2 _ El nostre cos. Una casa forta i resistent.

Nombre _____

1 _ El conte dels tres porquets i el llop

Després de visualitzar el conte dels tres porquets a classe i reflexionar com ha de ser una casa forta i resistent, imagineu-vos com seria la vostra caseta perquè el lloc no la pogués tirar i dibuixeu-la.

*La meua casa forta
i resistent...*



Nombre _____

2 _ El nostre cos. Una casa forta i resistent.

Sabies que és important menjar fruites i verdures tots els dies?

I que la llet i els iogurts ajuden a que els nostres ossos creixin forts?

Això i molt més és el que explica esta [presentació en Genially](#) que veureu a classe. Estiguen molt atents perquè després fareu divertides activitats amb els vostres companys i companyes!



Treball individual

- 1 _ Menjar per a créixer forts i sans.
- 2 _ Omplim el rebost i la nevera de casa nostra.

Què vos ha paregut la presentació que heu vist? Vos a quedat clar quins aliments heu de menjar tots els dies i quins diverses vegades a la setmana? I suposo que també teniu clar quins aliments deixem per a dies especials, veritat?

Ha arribat el moment de demostrar tot el que heu après amb dues activitats per a fer en equips. Endavant!

Nombre _____

1 _ Menjar per a créixer sans i forts

Seleccioneu en la següent imatge els aliments que hauríeu de menjar tots els dies, encerclant-los amb un llapis de color verd. Els que hauríeu de menjar diverses vegades a la setmana, amb un llapis de color blau. I els que hauríeu de deixar per a menjar de tant en tant, amb un llapis de color roig.

<p><i>Fruites</i></p>	<p><i>Salses industrials</i></p>	<p><i>Peix</i></p>
<p><i>Embotits i carns elaborades</i></p>	<p><i>Verdures</i></p>	<p><i>Olí d'oliva i fruites seques</i></p>
<p><i>Productes lactis</i></p>	<p><i>Aperitius, gelats, refrescos i postres lacties</i></p>	
<p><i>Galletes i pastes</i></p>	<p><i>Cereals i llegums</i></p>	<p><i>Carns i ous</i></p>

Nombre _____

Si voleu saber-ne més sobre estos aliments, podeu fer per equips el test “Un cos fort i sa”, en el que haureu de seleccionar la resposta correcta.

Atenció, cada resposta correcta suma 1 punt.

Serà el vostre equip un expert en alimentació saludable?

Accediu en este [enllaç al test](#) per tal d'esbrinar-ho

2 _ Omplim el rebost i la nevera de casa nostra.

Recordeu les casetes que he dibuixat abans? Vos agradaria ordenar el seu rebost i la seua nevera?

A continuació, teniu una activitat de retallar i enganxar, en la que haureu de retallar els aliments i anar-los situant al rebost i a la nevera.

Però atenció!, no es poden situar de qualsevol manera.

Recordeu el que heu après abans:

- 1- Heu de menjar de tot per poder créixer sans i forts.
- 2- Els aliments que heu de menjar més sovint els situem en les primeres prestatgeries. I els que tan sols heu de menjar de tant en tant, els situem en la prestatgeria més alta del rebost i la nevera. .

Ah! I no vos oblideu que alguns aliments es fan malbé si no els guardeu a la nevera.

Nombre _____

Els aliments para retallar

Nombre _____

El rebost i la nevera per omplir

