

Nom \_\_\_\_\_



**Un bon desdejuní ens dona força i energia de bon matí.**

Triar els aliments per a un bon desdejuní a casa és un gran repte.

Resolent les endevinalles i els passatemps que et proposem, ho tens fet!

### **Treball individual**

- 1 \_ Un bon desdejuní ens dona força i alegria de bon matí
- 2 \_ Quins aliments conformen un desdejuní complet?

A Pigüi i a la seua família els encanta començar bé el dia amb un bon desdejuní. I els agrada tastar aliments nous cada dia.

Alçar-se de matí amb temps per a desdejunar bé és la millor manera de començar el dia. **Vols conèixer Pigüi i saber què desdejuna hui?**

En la [presentació de CANVA "El desdejuní de Pigüi"](#) t'expliquem com!



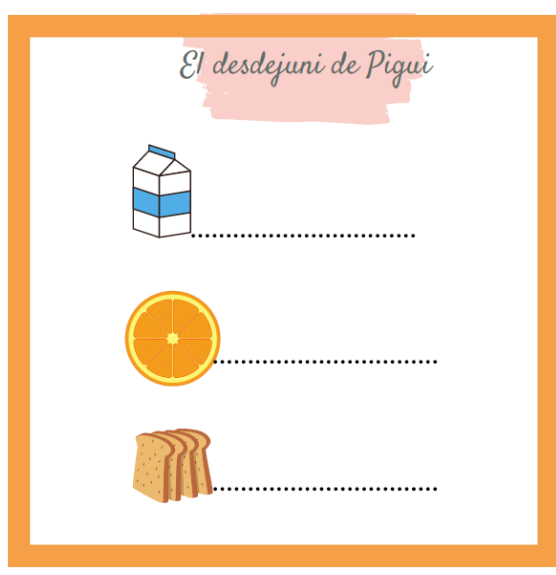
Nom \_\_\_\_\_

### 1 \_ Un bon desdijuni ens dona força i alegria de bon matí

Si vols saber els tres aliments que Pigüi sol desdijunar, tres enigmes hauràs d'endevinar.



Genial! Si ja has resolt els enigmes, anota en un full els aliments que desdijuna Pigüi hui.



Nom \_\_\_\_\_

## 2\_ Quins aliments conformen un desdejuni complet?

Vols aprendre més coses sobre el desdejuni saludable?


Doncs resol els passatems de Pigüi de les pàgines següents.

### Passatems 1, Les fruites


La poma, la maduixa, el plàtan i la taronja són fruites boníssimes.

Troba en esta sopa de lletres les fruites que desdejuna Pigüi.

Li agrada menjar-ne una de diferent cada dia de la setmana!



### Passatems 1. Les fruites.



Poma, maduixa, plàtan i taronja són fruites riquíssimes. Troba en aquesta sopa de lletres les fruites que pren Pigüi per a desdejunar. Li agrada prendre una diferent cada dia de la setmana!

Perquè el pugues solucionar, una pista amb algunes lletres et donarem.

P_MA	R_ÏM
M_DUIX_	PL_TAN
K_WI	T_RONJA
P_RA	

### Passatems 1. Les fruites.

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

Nom \_\_\_\_\_

## Passatemps 2. Els aliments fets amb llet.

La llet de vaca, de cabra o d'ovella i els aliments que en deriven ens aporten calci per a tindre les dents i els ossos forts: iogurt, formatge, llet, brull...

Troba en estos mots encreuats els aliments fets amb llet de vaca, de cabra o d'ovella que desdejuna Pigüi durant la setmana.

*Passatemps 2.  
Els aliments fets  
amb llet.*

La llet de vaca, de cabra o d'ovella i els aliments que es fan amb ella ens aporten calci per a tindre uns ossos i dents fortes: logurt, formatge, llet, brull...

Troba en aquests mots encreuats els aliments fets amb llet de vaca, de cabra o d'ovella que pren Pigüi durant la setmana per a desdejunar..

*Passatemps 2.  
Els aliments fets  
amb llet.*



		F	O				
		R		L			
			R				
		L		E			

Nom \_\_\_\_\_

### Passatemps 3. Els aliments fets amb cereals

No tots els cereals que es cultiven en el camp són iguals.

Hi ha el blat, l'avena, el ségol i molts més. Alguns aliments del desdejuní es fan amb cereals. Per exemple, el pa, les torrades, les galletes o els cereals de desdejuní... I molts més!

Ajuda els aliments fets amb cereals a trobar els seus companys de desdejuní en este laberint.

*Passatemps 3.  
Els aliments fets amb cereals.*

Tots els tipus de cereals que es cultiven en el camp no són iguals. Existeix el blat, l'avena, el ségol i molts més. Amb ells es preparen alguns aliments de desdejuní fets amb cereals. Com el pa, les torrades, les galetes o els cereals de desdejuní... I molts més! Ajuda als aliments fets amb cereals a trobar els seus companys de desdejuní en aquest laberint.

*Passatemps 3.  
Els aliments fets amb cereals.*

Nom \_\_\_\_\_

## Treball en equip

- 1 \_ El desdejuni complet de la nostra classe
- 2 \_ Contacontes. “Els nutrícules” Alçar-se amb temps per a desdejurar bé

### 1 \_ El desdejuni complet de la nostra classe

---

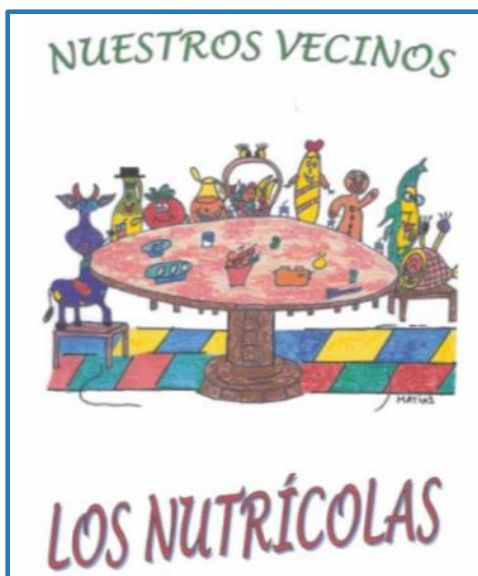
Ara que ja sabeu com és un desdejuni complet, què vos sembla si expliqueu a classe què desdejuneu a casa?

Podeu fer dibuixos dels desdejunis i crear el supermural: “El desdejuni complet a casa”

### 2 \_ Contacontes. “Els nutrícules” Alçar-se amb temps per a desdejurar bé

---

Alçar-se de matí amb temps és important per a desdejurar bé. I a més ens dona temps per a fer moltes coses més. Què vos sembla si ho expliquem en un conte?



En [el conte “Els nutrícules”](#), divertits personatges d’un planeta molt llunyà tenen la increïble missió d’explicar als terrícoles quantes coses es poden fer si ens alçem de matí amb temps.

I, després de llegir el conte, podeu explicar entre tots i totes quantes coses vos dona temps a fer al matí, quan vos alceu prompte. Endreçar l’habitació, passejar la mascota...

I vosaltres, què feu al matí abans d’anar a escola?