

Els aliments formen quatre grups.

Llet i derivats. Son necessaris perquè ens ajuden a enfortir els ossos i les dents.

Cereals i llegums. Ens proporcionen energia.

Car, ous i peix. Amb aquest aliments augmenta la força dels nostres músculs.

Fruites i verdures. Ens proporcionen moltes vitamines necessaries per al nostre cos.

6 **Escriu els noms de dos aliments de cada grup.**

Aporten energia

Aporten substàncies
que ajuden a créixer
i a estar forts

Aporten substàncies
que controlen que el
cos funcione bé

7 **Llig i dibuixa què cal llavar en cada cas.**

Llavar abans i
després de menjar

↓

--

Llavar abans
de menjar

↓

--

Llavar després
de menjar

↓

--

8 **Observa i escriu la data fins a la qual es pot prendre aquest aliment sense risc per a la salut.**



→
