

TEMA 4: ELS ALIMENTS.

- ▶ Hem de menjar 5 vegades al dia per tal que el nostre cos funcioni correctament: esmorzar, refrigeri, dinar, berenar i sopar.
- ▶ Els aliments que mengem els podem treure de les plantes per tant són d'**origen vegetal**.
- ▶ Però també mengem altres aliments que els traiem dels animals per tant són d'**origen animal**.
- ▶ Els aliments es poden dividir en 3 grups segons les substàncies nutritives que ens aporten al nostre cos:

GRUP 1	GRUP 2	GRUP 3
Aliments: carn, peix, ous, llegums, fruits secs, llet formatge, iogurt.	Aliments: Pa, pasta, cereals, patates, oli, dolços.	Aliments: Fruites, verdures, hortalisses.
Aquests aliments ens aporten al cos proteïnes .	Aquests aliments ens aporten al cos energia .	Aquests aliments ens aporten al cos vitamines .
Les proteïnes ens ajuden a créixer i a mantenir forts els ossos i els músculs.	L' energia es necessària per fer les activitats diàries.	Les vitamines ajuden a funcionar bé el nostre cos.

Carn, peix

- ▶ Per seguir una dieta equilibrada, cal prendre aliments dels 3 grups.
- ▶ Per protegir la nostra salut cal seguir aquests consells:
 1. Tria bé els aliments i conserva'ls adequadament perquè no es facin malbé.
 2. Renta't les mans abans de menjar i de tocar els aliments.
 3. Renta bé els aliments que ens mengem crus i pela els que tinguin pell.
 4. Mastega bé el menjar i menja sense presses.

5. Fes activitats tranquil·les després de menjar per tal de facilitar la digestió.