



Dr. masmitjà



Divendres, dia de la fruita



Projecte
Escola Verda





Tot el col·legi menja fruita



En què consisteix una alimentació sana

- Una alimentació sana ha d'incloure molta varietat de menjar i molta fruita i verdura .
- Cal evitar el menjar fet de manera industrial.
- Per fer una alimentació equilibrada cal menjar 5 cops al dia.

Piràmide dels aliments



Explicació piràmide dels aliments

- La piràmide dels aliments ens ensenya els que són més saludables.
- Els que estan situats a la base de la piràmide són els que hem de menjar més i els que estan a la punta de dalt de la piràmide són els que hem de menjar molt poc.
- Els més saludables són:
 - Els cereals i la fruita.
- Els segons més saludables són:
 - L'oli d'oliva, els làctics, la verdura i hortalisses .
- Els que s'han de consumir de manera ocasional són:
 - Els greixos i els dolços

En què consisteix el dia de la fruita ?

El dia de la fruita consisteix en:

- 1. Cal portar fruita preparada per menjar , dins una carmanyola.**
- 2. Acostumar-nos a provar tot tipus de fruita.**
- 3. Acostumar-nos a un hàbit saludable, com és el de menjar fruita per esmorzar.**

Exemples de fruita que
podem portar a l'escola:

peres



Pomes





plàtans

mandarines



Kiwis



Maduixes

FRUITES DIVERTIDES



ENS SERVEIXEN
PERQUÈ ELS
NENS DE
P-3 S'HI ANIMIN



Els nens de p-3 menjant fruita



- Recordeu :
- NO HI HA RES MÉS DIVERTIT QUE UNA ALIMENTACIÓ PLENA DE COLORS!!!



Gràcies per escoltar-nos

Blanca Mataró

Clàudia Casadevall

Sílvia Vila