

Energia que entra, energia que surt

El nostre cos, per fer qualsevol activitat, fins i tot respirar i dormir, necessita energia en forma d'aliment.

Per tal d'estar sans, el nostre cos necessita que entri la mateixa quantitat d'energia, en forma de menjar, que en surt.



L'aigua és l'única beguda imprescindible per a l'organisme i per al manteniment del nostre cos.



Les begudes ensucrades ens aporten una quantitat de calories que no es transformen en energia sinó que s'acumulen en el nostre organisme.



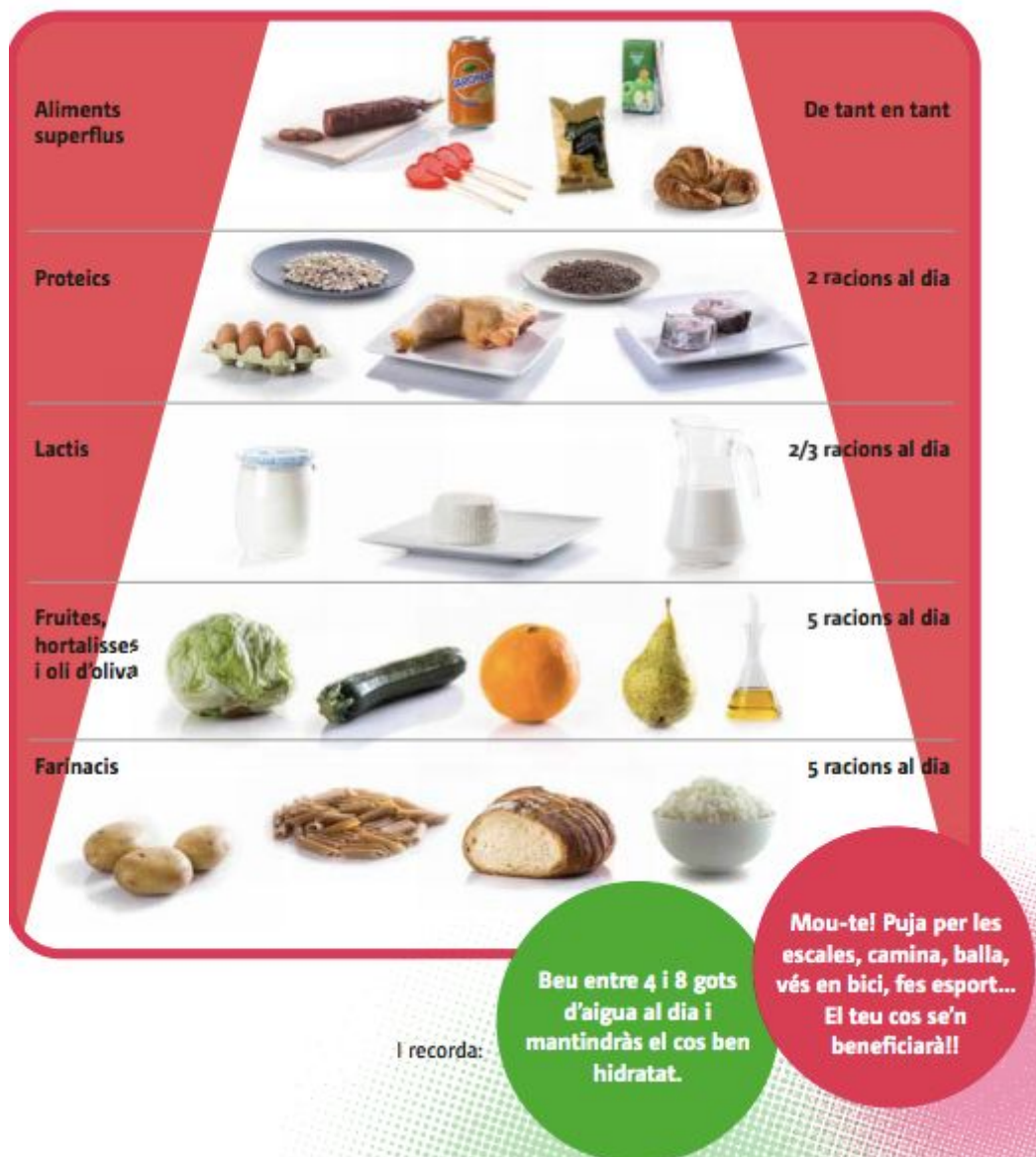
Menjar pasta abans de fer esport et donarà l'extra d'energia que necessites. És necessari fer 5 àpats al llarg del dia (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar), per donar energia al teu cos de manera continuada.

Tria els aliments amb menys greix, amb poca sal, abundants vegetals (verdures, fruites, llegums i cereals integrals).



La piràmide dels aliments

Segurament t'han dit que s'ha de menjar variat i de manera equilibrada i que hi ha uns aliments que s'haurien de menjar més sovint i d'altres molt de tant en tant. Però tu saps quins són aquests aliments? Et donem un cop de mà, et presentem la piràmide dels aliments: aquest és un sistema de classificació dels aliments que ens ajuda a saber quins són els grups d'aliments que haurien d'estar presents cada dia i quins són molt poc recomanables per a la nostra salut. A la part de dalt trobem els aliments que menys quantitat hauriem de consumir, en canvi a mesura que anem baixant i que s'amplia la piràmide trobem els aliments més saludables que hauriem de consumir de manera habitual.



Proposta: Dissenya el teu menú saludable

En Quique, la Susana i en Miquel et necessiten, han arribat a l'escola i han vist que totes les neveres estan buides i no saben quins aliments han de comprar per a fer el menú d'avui. Podries ajudar-los proposant un menú saludable a partir de l'organització de la piràmide dels aliments?

Dibuixa i pinta els diferents aliments en una safata i escriu els seus noms perquè puguin fer la llista de la compra i anar al Mercat de Galvany a comprar-los.

