Iogurt natural i postres ensucrades

Nom: _____ Data: _____

1 Llegeix les dues etiquetes. Encercla la resposta a cada pregunta.



Iogurt natural

Per cada 100 g

Energia	**270 kJ**
Sucres	**4,7 g**



Postres ensucrades

Per cada 100 g

Energia	**600 kJ**
Sucres	**17 g**

Té més sucres: (iogurt natural) (postres ensucrades)

Té més energia: (iogurt natural) (postres ensucrades)

2 Organitza un àpat variat: encercla un aliment de cada grup.

Fruita i verdura	**una poma**	**un bròquil**	**una pastanaga**
Cereals	**pa**	**arròs**	**pasta**
Proteïnes	**un ou**	**llenties**	**peix**

3 Explica una decisió per cuidar-te sense dir que un aliment és bo o dolent.



_____

_____

Paraules varietat · aigua · etiqueta · ració