

mediterraneamos

# Aprenem a menjar



alimentación.es



Per obtenir més  
informació, escaneja  
aquest codi QR



## Saps com menjar de manera equilibrada?

Cap aliment conté tots els nutrients que necessitem. Per aconseguir una dieta equilibrada, hem de menjar la quantitat adequada de cada aliment. La piràmide t'indica quins aliments has de menjar cada dia i quins hauries de prendre només de tant en tant.

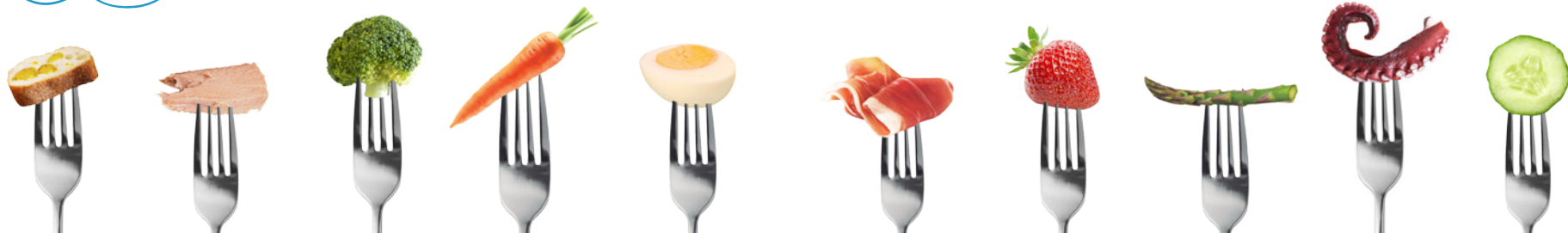


## Aprenem a menjar

## No deixis de jugar!

Córrer, escalar, anar amb bici, jugar a futbol, a bàsquet, a voleibol o a handbol, ballar, caminar, jugar, practicar arts marcial, fer gimnàstica, saltar a corda... Tens mil maneres de fer que el ritme no pari.

**Tria la que més t'agradi o prova-les totes!**



# TAPETA DE TONYINA AMB OLIVES NEGRES

Talla el pa i torra'l  
una mica.

Posa-hi la tonyina.

Pica les olives i  
posa-les com a  
decoració.

