

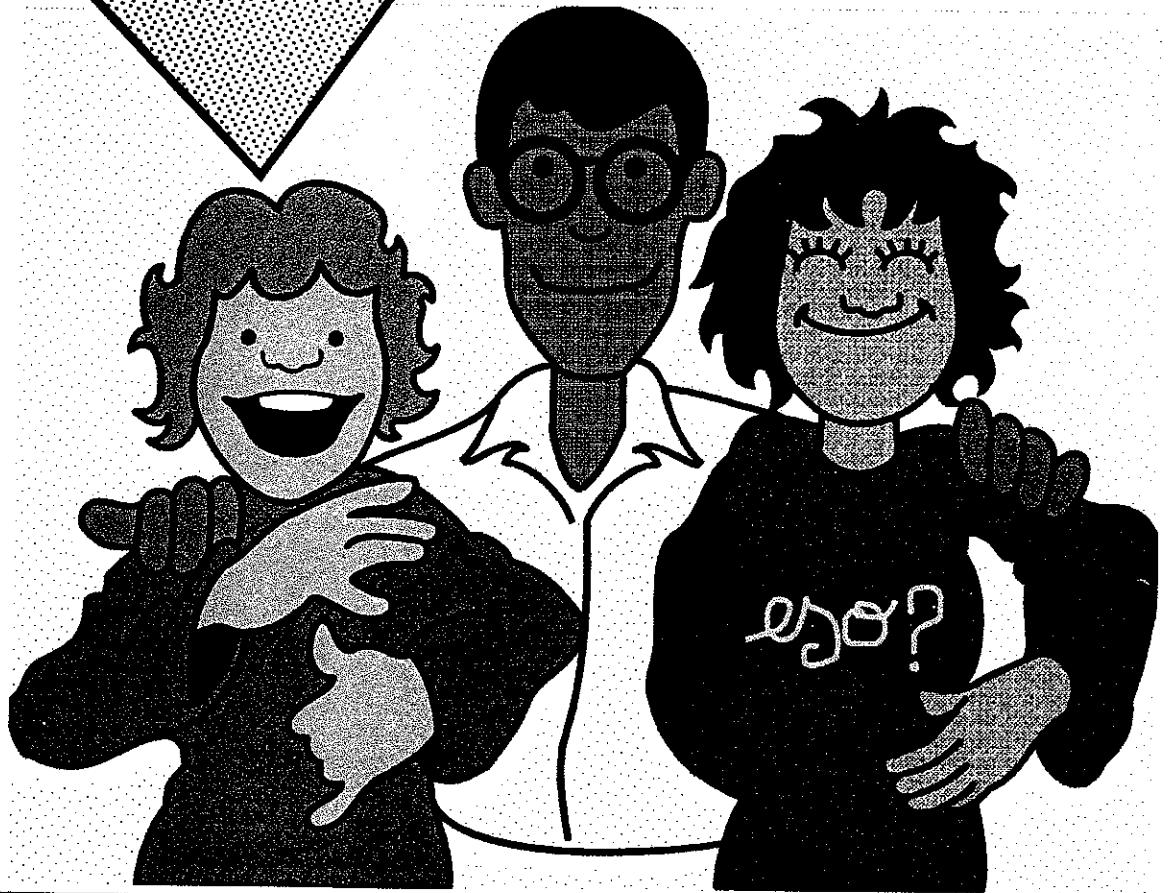
és

quadern

9

fàcil!

QUADERNS D'AUTOAPRENTATGE TUTORITZAT



Nom:

Curs:

Data:

Centre:

PROGRAMA D'EDUCACIO COMPENSATORIA DE LES COMARQUES GIRONINES

Benvingut als quaderns d'autoaprenentatge

és fàcil!

EN AQUEST NOVÈ QUADERN....

Repassem:

Les estructures de conversa per expressar preferències i donar opinions.

Singular i plural.

L'ordre alfabètic.

Aprendrem:

Unitats de mesura.

Etiquetes dels productes alimentaris.

Vocabulari (parar taula, aliments, accions).

Ús de "hi ha", "hi havia", "hi haurà".

Tipus de text: instructiu i poètic

ATENCIÓ!

És important que t'asseguris que has entès bé cada exercici. Si t'equivoques, dedica el temps que calgui a repassar per tal de corregir els errors i assegurar-te que no els tornaràs a cometre

Si necessites l'ajuda del professor, no dubtis a demanar-li, així com qualsevol material que et faci falta per resoldre els exercicis.

REPASSA AQUESTES ESTRUCTURES DE CONVERSA

Expressar preferències i donar opinions

T'agrada (?) Us agrada (?)	el cafè? la música moderna? anar d'excursió? el professor de llengua?	Sí	que m'agrada. que ens agrada				
		Sí,	m'agrada ens agrada	bastant molt moltíssim			
		No	m'agrada ens agrada	gaire gens			
Què	t'agrada (més) (?) t'estimes més (?) prefereixes (?)	el te o el cafè? el mar o la muntanya?		M'agrada més anar a la platja. M'estimo més el cafè Prefereixo la ràdio Tant me fa / M'és igual / Tant m'és			
	us agrada (més) (?) us estimeu més (?) preferiu (?)	la ràdio o la televisió? "mates" o llengua?		Ens agrada més el te. Ens estimem més la TV. Preferim matemàtiques. Tant ens fa / Ens és igual			
Què	en penses opines	d' d	en Samir? el "profe" de "mates"? els Beatles? els alumnes de primer?	Crec que Em sembla que Trobo que Penso que Opino que	és són	una mica poc més aviat bastant massa	nerviós (os) tranquil (s) simpàtic (s) avorrit (s) amable (s)

Demandar i dir què hi ha o qui hi ha

Què hi ha a la cartera?		Hi ha llibres	
		No hi ha res	
(Que)	hi ha alguna cosa a la butxaca?	Sí, hi ha un mocador	
		No	hi ha cap cosa hi ha res
	hi ha alumnes a l'aula?	Sí que hi ha alumnes / Sí que n'hi ha No hi ha cap alumne / No n'hi ha cap No hi ha alumnes	
Qui hi ha a la classe?		Hi ha en Jordi i la Fàtima	
		No hi ha ningú	
(Que) hi ha algú al pati?		Hi ha molts nois i noies	
		No hi ha ningú	
		Hi ha els alumnes de primer	
(Que) hi ha algú al pati?		Hi ha molts nois i noies	
		No hi ha ningú	
		Hi ha els alumnes de primer	

Demandar i dir si algú pot fer una cosa

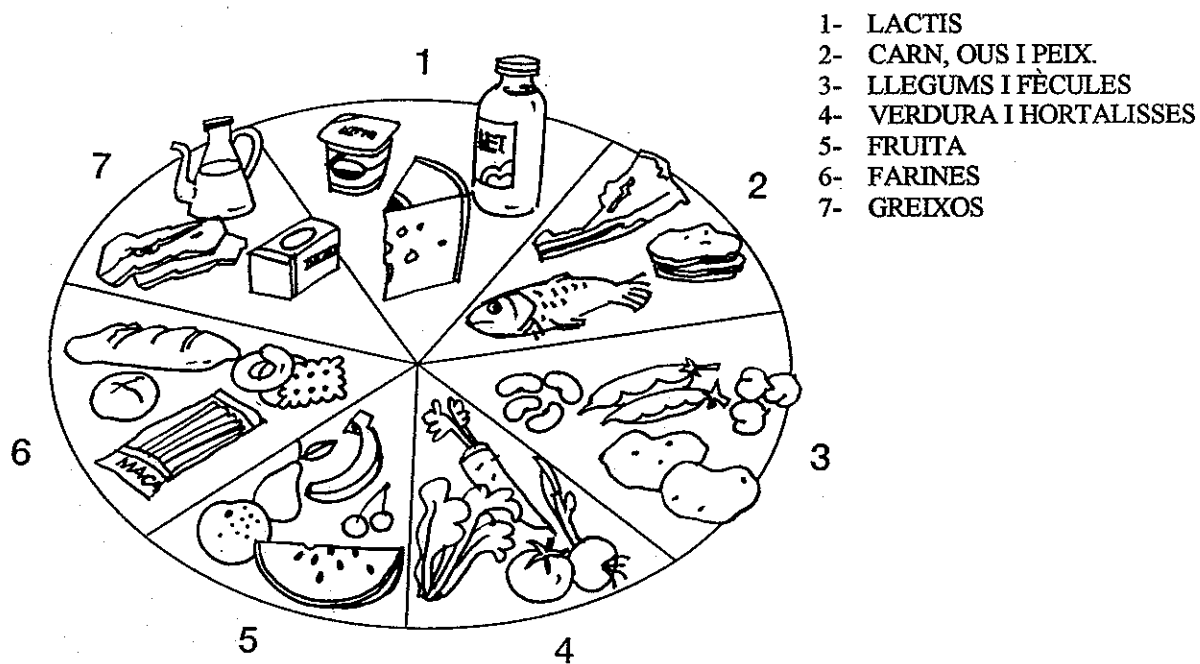
Pots Podeu	obrir	la porta?	(Sí),	ja	l'obro
				ara	la tanco
Et Li Us Els	fa res sap greu	tancar la finestra? el llibre?	(Un moment, ara) no puc		

Amb les estructures de conversa de la pàgina anterior i el vocabulari de les dues primeres pàgines, inventa un diàleg entre tu i un venedor del mercat

Demana al professor o a la professora que et corregeixi aquesta pàgina

CLASSIFICA ELS ALIMENTS

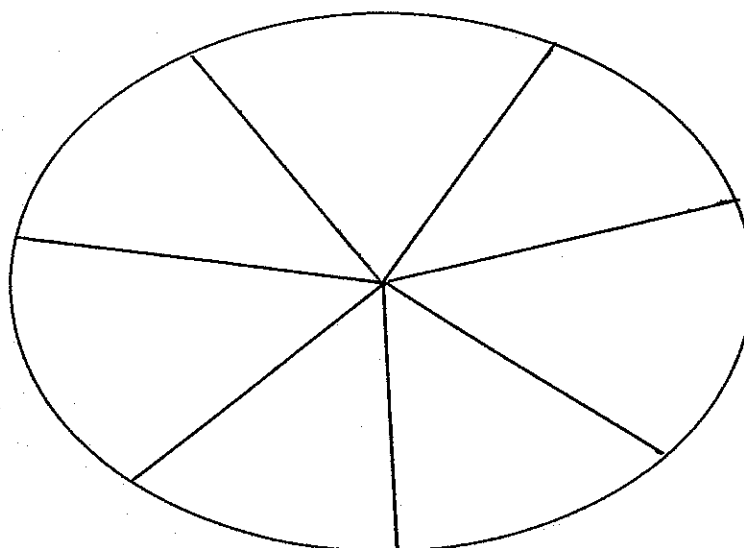
AQUESTA ÉS LA RODA DELS ALIMENTS :



FES UNA LLISTA DELS ALIMENTS QUE COMPREU A CASA EN UNA SETMANA:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

CLASSIFICA'LS SEGONS ELS 7 GRUPS DE LA RODA DELS ALIMENTS :



CAL MENJAR DE TOT

Per disposar d'una bona salut cal que tinguem una dieta equilibrada, és a dir, d'una quantitat variada d'aliments.

Nutrients	Aliments
Hidrats de carboni	Llet, pa, pasta, patates ...
Greixos	Oli, mantega, cansalades ...
Vitamines i sals minerals	Fruites, verdures, hortalisses ...
Proteïnes	Carn, ous, peix, llegums ...

Anota a la taula següent, tots els aliments que has menjat en un dia i classifica'ls segons el tipus de nutrients que portin:

Nutrients	Aliments que has menjat en un dia

Comprova si la teva dieta és variada.
Quin canvi o quins canvis hi faries ?

ANEM A COMPRAR

COM DEMANEM ELS PRODUCTES QUE VOLEM COMPRAR ?

RELACIONA:

Un quilo	de	llet	Una llauna	de	xocolata
Un litre	de	taronges	Una rajola	de	aigua
100 grams	de	patates	Una llesca	de	coca-cola
Dos quilos	de	formatge	Una garrafa	d'	pa

COL·LOCA AQUESTES PARAULES AL LLOC QUE ELS CORRESPON:

Sardines, ous, mel, vi, pa, arròs, caramels,

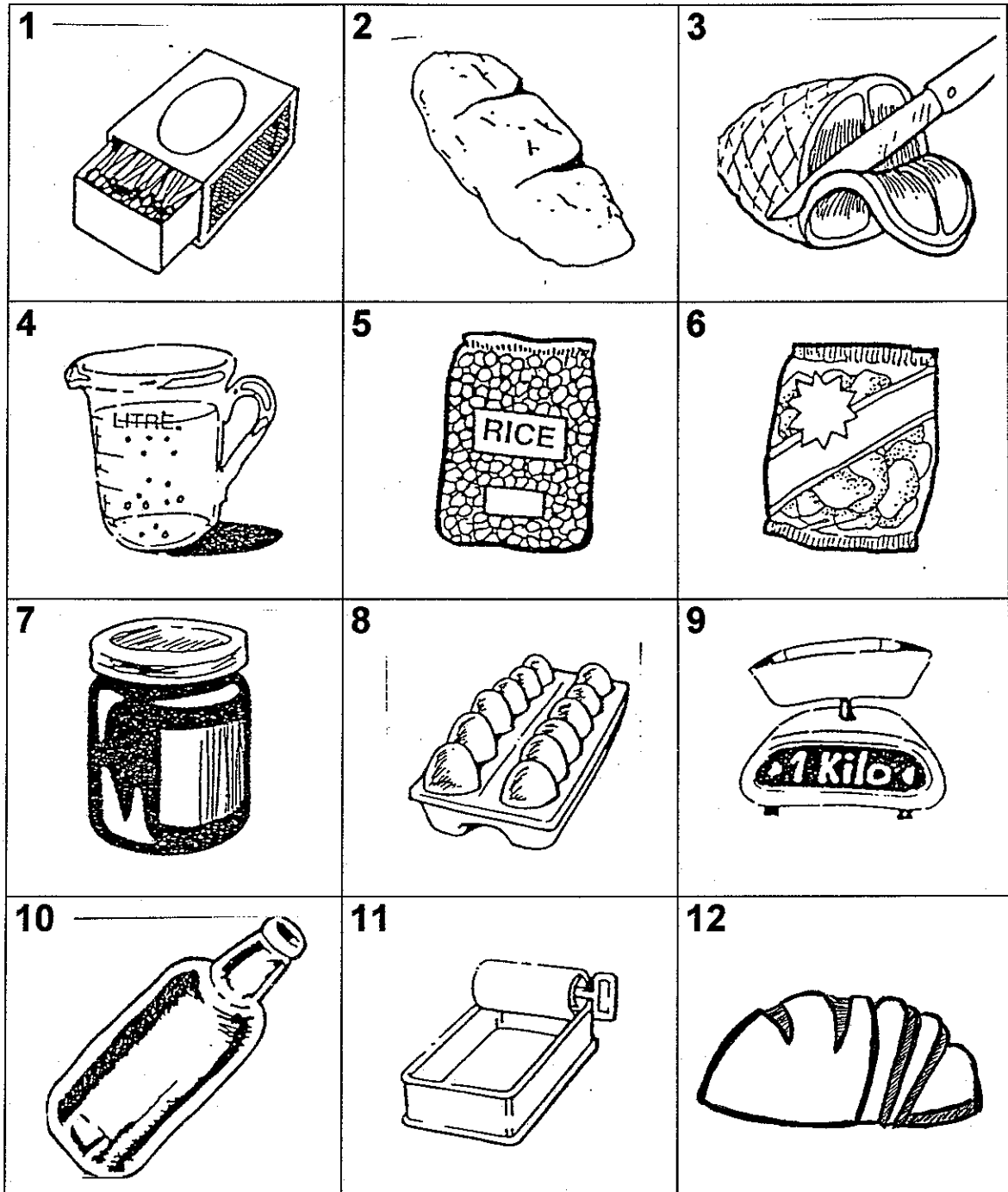
Una dotzena d' _____
Una barra de _____
Un pot de _____
Una llauna de _____
Una bossa de _____
Un paquet d' _____
Una ampolla de _____

POSA DE o D' SEGONS CORRESPONGUI:

Una bossa de patates.
Un litre _____ oli.
Una rajola _____ xocolata.
Un quilo _____ pomes
Un paquet _____ arròs.
Una dotzena _____ ous.

Demana al professor/a que et revisi aquesta pàgina i les dues anteriors

RELACIONA CADA DIBUIX AMB CADASCUNA DE LES PARAULES DE SOTA:



- Una ampolla de...
- Una barra de...
- Una llesca de...
- Un paquet de...
- Una capsa de...
- Un pot de...

- Una llauna de...
- Un tall de...
- Una bossa de...
- Una dotzena de...
- Un litre de...
- Un quilo de...

LES ETIQUETES

L'etiqueta és el carnet d'identitat del producte. Abans de comprar un producte és important que mirem bé l'etiqueta.

Fixa't bé en aquesta etiqueta:



Atún Claro en Aceite Vegetal

Peso neto 108 g. Capacidad 120 ml. Ingredientes: Atún Claro, aceite vegetal y sal.

consumir preferentemente antes del fin de 2004

ANALITZA AQUESTA ETIQUETA:

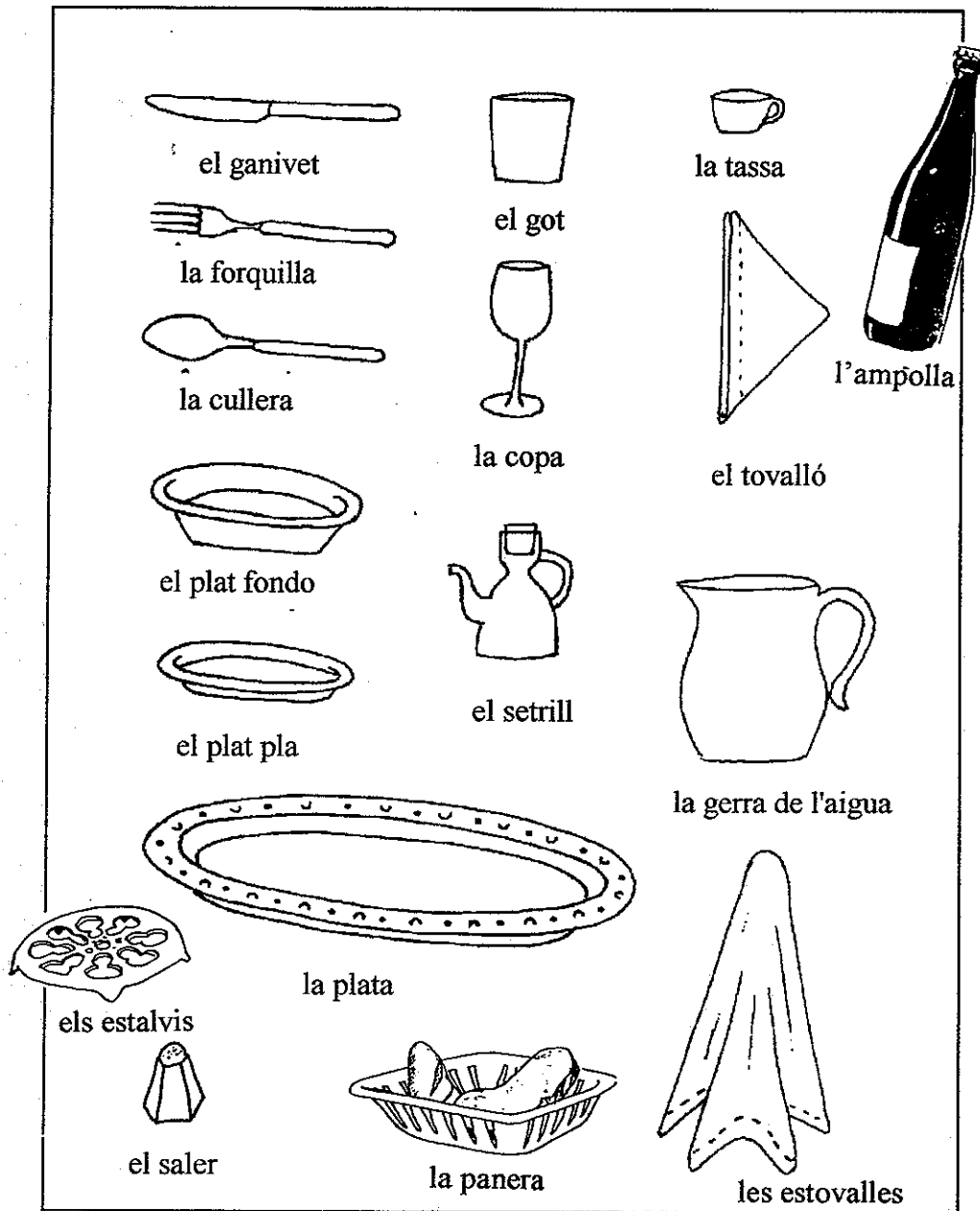
1. De quin producte es tracta ? _____
2. Quin nom comercial té aquest producte ? _____
3. Quins ingredients conté ?

4. El codi de barres és una etiqueta que tenen tots els productes. És com els seu carnet d'identitat. Escribe els números que té el codi de barres d'aquest producte: _____
5. El pes net d'un producte és allò que pesa sense comptar l'embalatge. Busca quin és el seu pes net. _____
6. La data de caducitat és la data límit per a consumir el producte en bones condicions. Quan caduca aquest que estem analitzant ?

7. Observa aquests símbols i escriu què volen dir :



Aprèn de memòria aquest vocabulari:



P A R A R T A U L A

Ordena alfabèticament els noms del vocabulari:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____

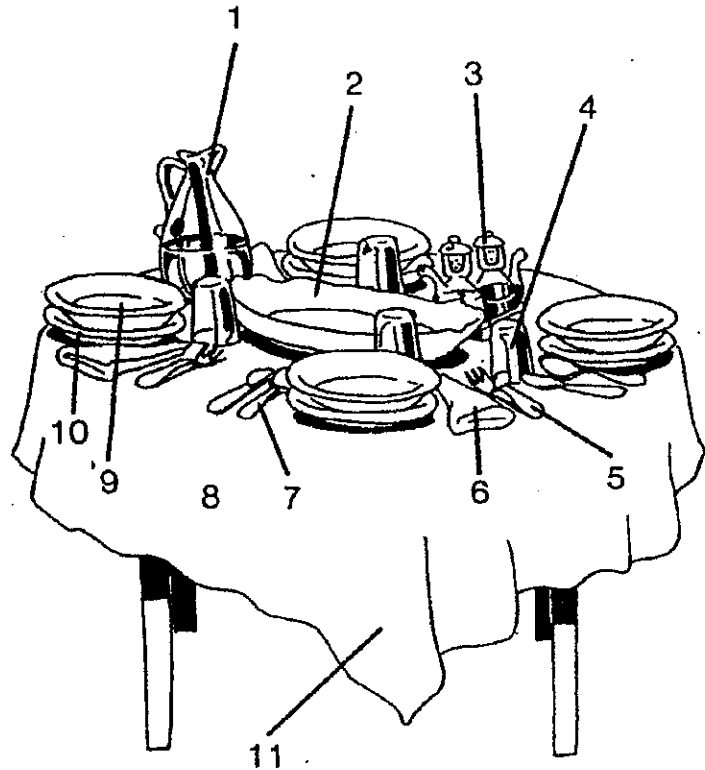
9 _____ 10 _____ 11 _____ 12 _____

13 _____ 14 _____ 15 _____ 16 _____

PARAR TAULA

La Marta ha de parar taula. Posa el número que correspon a cada objecte:

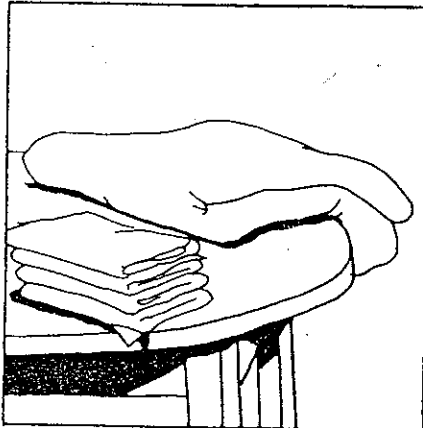
- Ex. la cullera 7
- la forquilla
- el ganivet
- el got
- el tovalló
- les estovalles
- els setrills
- la plata
- el gerro de l'aigua
- el plat pla
- el plat fondo



Completa :

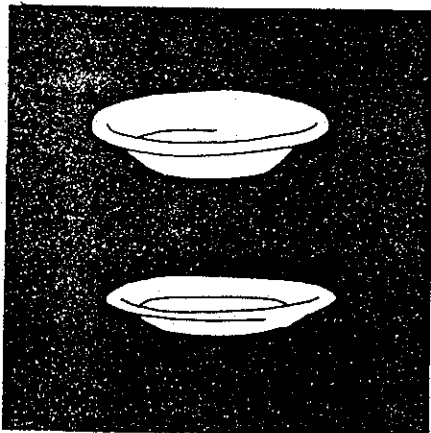
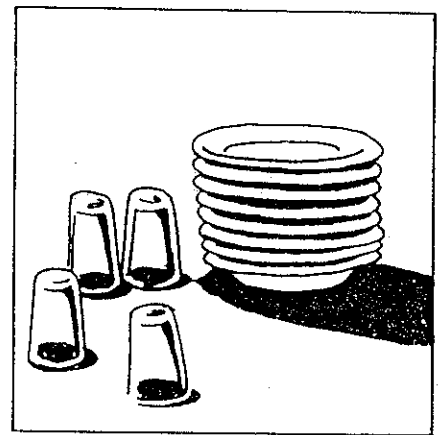
el ganivet	els
la	les forquilles
la cullera	les
el plat fondo	els
les estovalles	
	els setrills
la gerra d'aigua	les
	les plates

Omple els espais buits amb els noms dels objectes que va posant la Maria fins a deixar la taula ben parada.



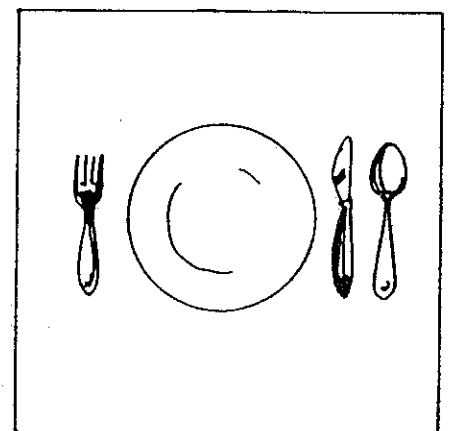
a. Primer de tot posa les i els damunt la

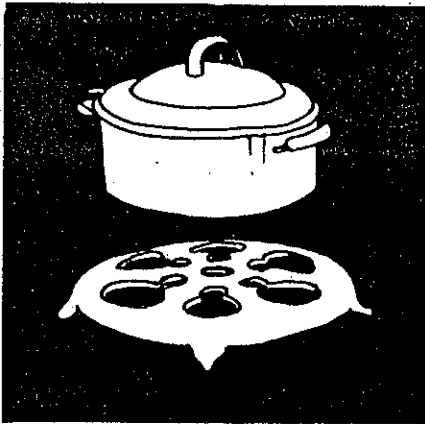
b. Avui seran quatre a dinar; calen vuit i quatre



c. Posa dos plats per cadascú: el i el

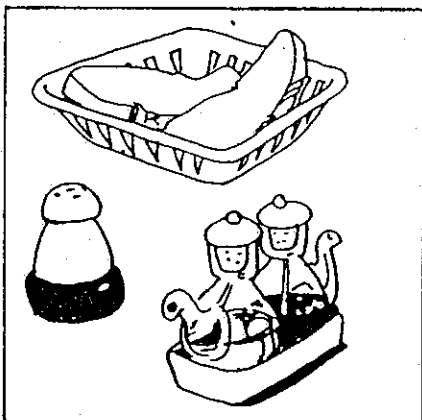
d. Al costat dret el i la A l'esquerra la





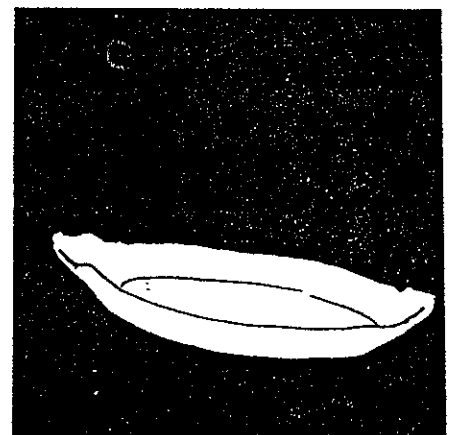
e. Què més hi falta? Ah, si: per no cremar les quan portin la, cal tenir els a punt.

f. També fa falta el de l'aigua, l'..... de vi.



g. Què més? La del, el i els per amanir el tomàquet.

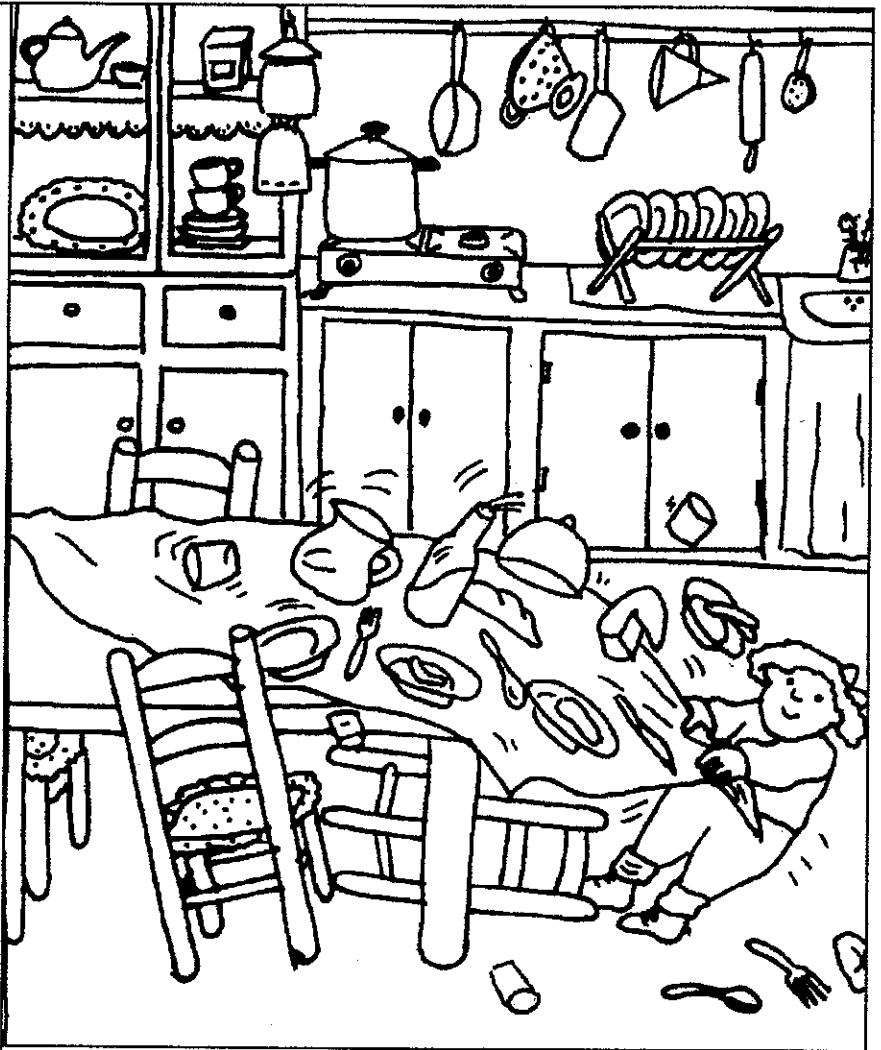
h. Ah! i cal deixar a punt la per posar-hi els macarrons.



Demana al professor/a que et revisi aquesta pàgina i les dues anteriors

QUÈ HI HA I QUÈ HI HAVIA ?

Si observes aquest dibuix, veuràs que hi ha alguns objectes ben col·locats, que estan en el seu lloc. També veuràs que la taula havia estat parada però que ara no hi ha res al seu lloc. Podríem dir per exemple que "ara sobre els fogons hi ha una olla" i també que "abans damunt la taula hi havia quatre gots".



Completa les frases i escriu-ne de noves, utilitzant les formes verbals "hi ha" (que vol dir: ara, en aquest moment) i "hi havia" (que vol dir: abans).

A l'armari _____ una tetera.

A la taula _____ una cullera.

HI HA , HI HAVIA, HI HAURÀ

Escriu les frases que falten. Fes-ho com en el exemple:

PASSAT (ABANS)- A la cursa hi havia sis corredors.

PRESENT (ARA)- A la cursa hi ha sis corredors.

FUTUR (DESPRÉS)- A la cursa hi haurà sis corredors.

PASSAT (abans) - _____

PRESENT (ara)- A la teva carpeta hi ha folis blancs.

FUTUR (després)- _____

PASSAT (abans)- Al menjador hi havia unes quantes cadires.

PRESENT (ara)- _____

FUTUR (després)- _____

PASSAT (abans)- _____

PRESENT (ara)- _____

FUTUR (després)- Al jardí del parc hi haurà moltes flors.

PASSAT (abans)- En aquesta bossa hi havia unes ulleres.

PRESENT (ara)- _____

FUTUR (després)- _____

PASSAT (abans)- _____

PRESENT (ara)- A la platja hi ha molta gent.

FUTUR (després)- _____

PASSAT (abans)- Al meu carrer hi havia onze botigues.

PRESENT (ara)- _____

FUTUR (després)- _____

PASSAT (abans)- _____

PRESENT (ara)- _____

FUTUR (després)- A la biblioteca hi haurà una bibliotecària escrivint a l'ordinador.

REVISI, AMB L'AJUT DE LA PROFESSORA, ELS ERRORS D'AQUESTA PÀGINA I DE L'ANTERIOR

UNA RECEPТА

MAGDALENES

INGREDIENTS

- 3 ous
- 1 llimona
- 130 g. de sucre de llustre
- 1 copeta d'anís
- 130 g. de farina
- 130 g. de margarina vegetal
- 3 culleradetes de llevat "Royal"
- Motlles de paper

PREPARACIÓ

- 1- Feu raspadures de la pell de la llimona.
- 2- En un cassó, desfeu la margarina (vigileu que no bulli). Deixeu-la refredar.
- 3- Barregeu el llevat amb la farina.
- 4- Dins el pot de la batidora, poseu-hi els ous, el sucre i les raspadures de llimona.
- 5- Bateu-ho durant una bona estona fins que quedi una pasta molt, molt esponjosa.
- 6- Afegiu-hi l'anís i continueu batent fort.
- 7- Afegiu-hi la margarina i la farina amb el llevat, però ara remenant molt suaument amb una espátula i a mà.
- 8- Ompliu els motlles per a magdalenes, però que no quedin plens fins a dalt. Penseu que un cop al forn, han de doblar el volum.

Forn elèctric: 190 °C

Forn de gas: termostat 4/5

Temps de cocció: uns 15 minuts

EXERCICIS

1- Subratlla les paraules que no entenguis. Busca-les al diccionari o pregunta el que volen dir. Escriu-les.

2- Respon aquestes preguntes:

a- Quants ingredients necessites per fer aquesta recepta? _____

b- En tindràs prou amb 5 ous per fer aquestes magdalenes? _____

c- En 3 "culleradetes" de llevat, n'hi ha més o menys quantitat que en 3 "cullerades"? _____

d- Amb quin estri de cuina es poden fer les raspadures de llimona? _____

e- On podem desfer la margarina? _____

f- En aquesta recepta, hem d'utilitzar la margarina desfeta quan encara està calenta?

g- Què pot passar si omplim els motlles de paper plens fins dalt de tot? _____

h- Si coem les magdalenes en un forn elèctric, a quina temperatura l'hem de posar?

i- Quanta estona tarden en fer-se les magdalenes? _____

LA TEVA RECEPTA

Escriu ara tu una recepta.

Recorda que primer cal fer la llista dels **ingredients** que es necessiten.

Després aniràs explicant ordenadament (pas a pas) com **preparar** la recepta.

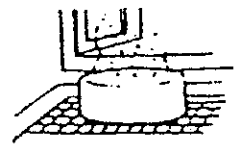
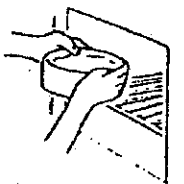
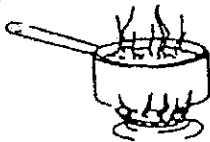
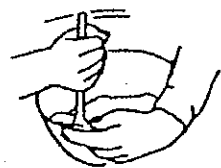
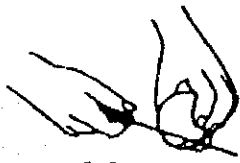
NOM DE LA RECEPTA: _____

INGREDIENTS

PREPARACIÓ

UNES QUANTES ACCIONS

Relaciona cada dibuix amb el nom de l'acció.



TALLAR
PELAR
REMENAR
AFEGIR
ABOCAR
BULLIR
CUINAR
DECORAR
REPOSAR

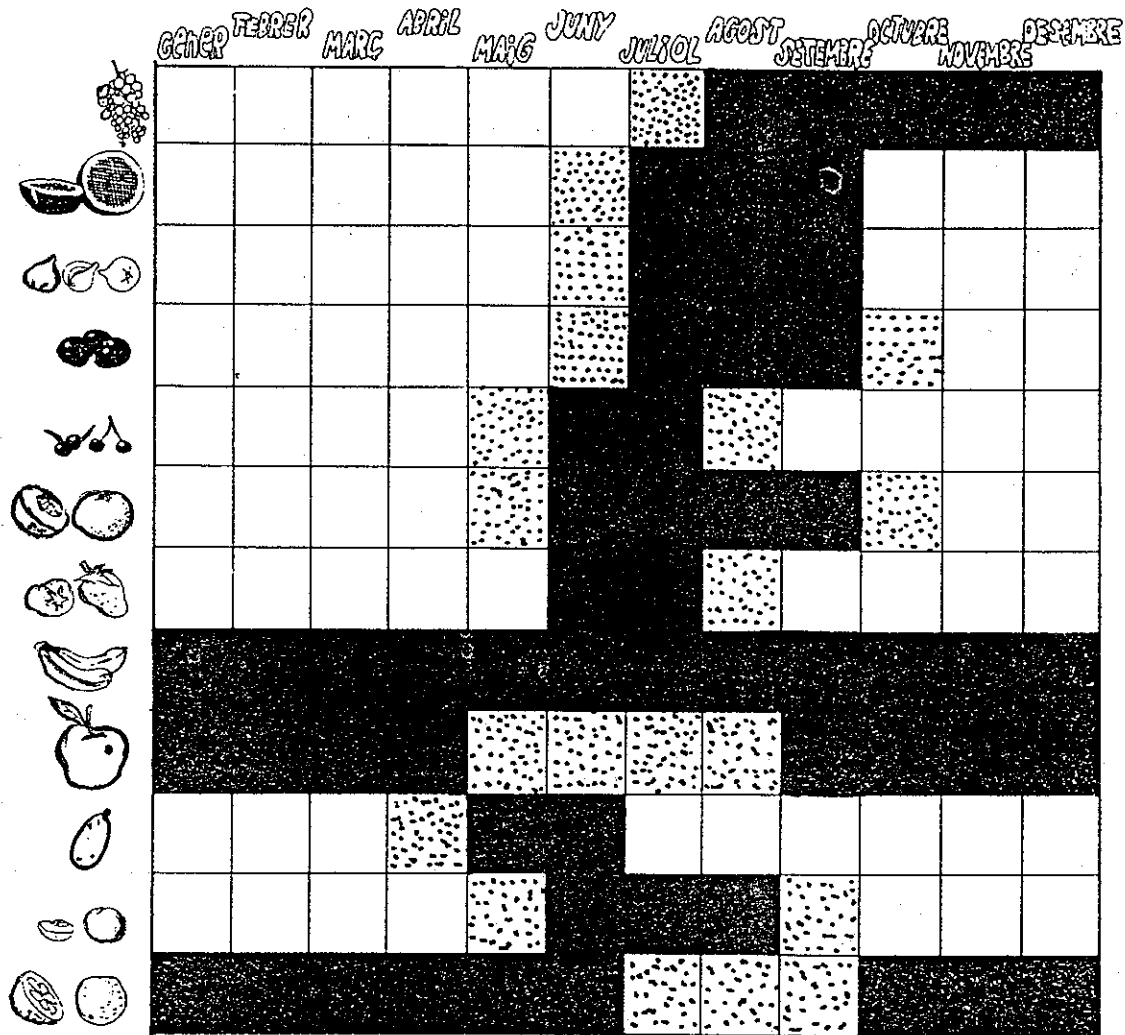
Escriu algunes frases amb aquestes paraules.

Demana al professor/a que et revisi aquesta pàgina i les dues anteriors

REPÀS DE VOCABULARI DE LA UNITAT ANTERIOR

La Marta vol saber quina és la fruita que es ven durant tot l'any al supermercat.

Ajuda-la a fer la classificació.



temporada alta  temporada baixa 

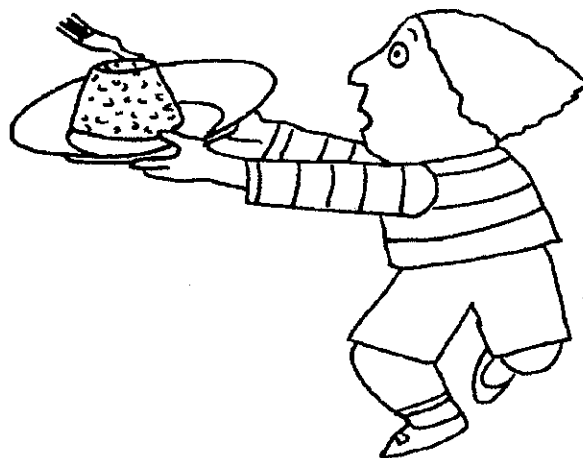
1. Quina fruita podem trobar tot l'any?
2. Quina fruita podem trobar els mesos de tardor (setembre, octubre i novembre)?
3. Quina fruita comença a aparèixer durant la primavera (març, abril i maig)?
4. Quina fruita trobem només els mesos d'estiu (juny, juliol i agost)?

Digues a la teva professora que et corregeixi la fitxa

MENJAR AMB POESIA

ARRÒS BLANC

Ben apilotat,
l'arròs blanc fa plat,
i pot barrejar-s'hi
-no es cap disbarat-
tota llei de salses,
plàtan, ou ferrat,
verdures, formatge,
pollastre trinxat,
gambes i tonyina
i el que ve de grat
per tal que resulti
un plat variat,
que l'arròs ho lliga
tot molt ben lligat.



MIQUEL MARTÍ I POL

EXERCICIS

- 1- Subratlla i busca al diccionari les paraules que no entenguis (escriu-les darrera aquest full).
- 2- Pregunta el que vol dir i després explica amb altres paraules:

"l'arròs blanc fa plat" _____

"tota llei de salses" _____

"el que ve de grat" _____

3- Fixa't que els versos: 1r, 2n, 4rt, 6è, 8è, 10è, 12è, i 14è acaben igual.

-En quines lletres acaben? _____

-Per què et sembla que acaben així? _____

4- Busca paraules que sonin igual que:

lliga: _____

gambes: _____

tonyina: _____

ou: _____

Aquest poema el va escriure en MIQUEL MARTÍ I POL.
Pots intentar saber qui és aquest poeta buscant informació a una enciclopèdia.
El trobaràs buscant-lo pel primer cognom: MARTÍ i tot seguit el segon cognom i el nom. És a dir: MARTÍ I POL, Miquel.


5- Explica el que hagas après d'en Miquel Martí i Pol: on va néixer, quin any, què ha escrit...

ANEM AL RESTAURANT

Fixa't en aquesta pàgina de la Guia Telefònica.

Restaurants (Restaurantes) **R** 631

RESTAURANT BAR LA BÓTA
Menjador rústic amb llar de foc
Menú diari
Especialitats:
 Carn a la brasa; Fusta d'embotits
 casolans amb torrades
 excel·lents entrecots a l'antiga
 i
 Tot tipus de cassoles
Carta de vins francesos i deliciosos postres naturals
 Per encàrrecs (Tot tipus de cassoles) Avda. Sant Joan, 15, Olot - Tel.: 639 07 86 94



RESTAURANT CAMPING "LES TRIES"
Bar restaurant amb terrassa interior exterior, complementat per un servei a la carta elaborat pel nostre gourmet. I si ho desitja pot adquirir el nostre menú especial diari.



i Fax: 972 26 24 05
 Av. Pere Badosa s/n - 17800 Olot (GIRONA)

LA MOSSEGADA
 ANNA CARMONAL
TOT EN TAPES
 GAMBES DE PALAMÓS - PEIX FREGIT
 NERO MARINAT - CALAMARSETS FREGITS, ETC...
 MENÚ I CARTA / DIARI I SELECTA
 ESPECIALITAT EN ARRÒS I PEIX AL FORN
972 31 85 99
 PASSEIG DEL MAR, 8 - 17230 PALAMÓS (GIRONA)

Hostal - Restaurante MARÍA
 · Especialidad en paellas
 · Cocina casera
 · Habitaciones con baño
 · En el centro de la ciudad
972 31 46 21
 C/ Allada, 18 - 17230 Palamós

HSING, H.H. - Av. Onze de Setembre, 19	972 31 89 04
LA GAMBÀ - Pl. Sant Pere, 1	972 31 46 32
LA MENTA - Tauler i Servià, 1	972 31 47 09
LA MOSSEGADA	972 31 85 99
<i>Vegeu anunci en aquesta pàgina</i>	
<i>Ver anuncio en esta página</i>	
LAIMAR, S.C. - Salvador Albert i Pey, s/n	972 31 72 03
L'ART - Pg. Mar, 7	972 31 55 32
LESAGE, C.B. - Ctra. Palamós-Girona, 21	972 31 78 07
MACHUCA FONALLERAS, M.	
Dídac Garrellí Tauler, 8	972 60 20 42
MARIA DE CADAQUES - Tauler i Servià, 6	972 31 40 09
MARISQUERIA GAMES - Indústria, 3	972 31 76 51
MAS SAMORA, C. - Av. Onze de Setembre, 97	972 31 76 27
PALACIOS GARCIA, J.	
Av. Onze de Setembre, 71	972 31 43 59
PANOSA CABALLERO, J. - Pg. Mar, 3	972 31 51 66
PEDREGOSA MONTALBAN, J.L.	
Av. Catalunya, s/n	972 31 54 60
PEREZ RAMOS, N. - Av. President Macià, s/n	972 31 60 90
PLAÇA MURADA - Pl. Murada, 5	972 31 53 76
RAFEMIL, S.L. - Av. Libertat, 24	972 60 18 11
Av. Onze de Setembre, 63	972 31 82 65
REST. C/INO GRAN MURALLA DE PALAMOS	
Av. Lluís Companys, 84	972 31 67 95
RESTAURANT LA CATIFA - Moll, 9	972 31 56 08
RESTAURANT MAR VERD II	
Av. Francesc Macià, s/n	972 31 54 20
RESTAURANT PIZZERIA SANT LLUIS	
Onze de Setembre, 61	972 31 40 50
RESTAURANTE LA GALERA - Mauri Vilar, 21	972 31 51 78
RESTAURANTE L'ARCADA - Pàges Ortiz, 49	972 31 51 69
RESTAURANTE PORT NOU	
Salvador Albert i Pey, 71	972 31 75 62
RODRIGUEZ CAUDET, C. - Gerbi, s/n	972 31 45 16
ROMERO HIDALGO, J. - Major de Sant Joan, 38	972 31 71 00
SORIANO DOMINGO, F. - Vapor, 6	972 31 89 51
TOPY'S - Ci. Vell Fosca, 21	972 31 53 90
VARELA MARTIN, M.L.M.	
Av. Onze de Setembre, 93	972 31 64 74
VENTURA SOGES, A. - Pl. Sant Pere, 9	972 31 62 18

◆ **PALAU-SATOR**

EL RACO DE L'ERA

Especialitat cargols a la llauna

Cuina casolana i
carns brasa

Extramurs, s/n - 17256 PALAU-SATOR
Tel. 972 63 42 25

FRIGOLA MERCADER, J.M. - Extramurs, 8	972 63 42 01
MERCADER PAGES, J. - Pl. Mota, 1	972 63 41 18
MERCADER PAGES, P. - Afors, 6	972 63 41 30
RESTAURANT MAS POU - Pl. Mota, 4	972 63 41 25

◆ **PALAU-SAVERDRA**

ANDRA, J.F. - Nou, 44	972 55 23 11
Sant Onofre, 12	972 55 21 44
CAN CARRIOT - Figueras, 14	972 53 02 79
IZQUIERDO ABRIL, E. - Afors, s/n	972 55 24 39
LLOSES - Pl. Jardi de la Genealogia, s/n	972 55 24 81
PEREZ VAZQUEZ, M. - Ravelet, 4	972 55 21 33
RESTAURANT TERRA NOSTRA - Sant Onofre, s/n	972 53 03 04
RESTAURANTE RHODAS - Pl. Catalunya, 14	972 55 20 62
RODRIGUEZ MARTINEZ, M. - Urb. Urcusa, 2	972 53 00 82

TRUJILLO LIÑAN, A. - Pg. Blai, 23	972 26 55 96
XU, C. - Pl. Clarà, 2	972 26 08 00
◆ ORRIOLS	
L'ODISSEA DE L'EMPORDA - Trv. Castell, 6	972 56 04 18
VELASCO GAMEZ, J.M. - Ctra. N-II, s/n	972 56 01 60
◆ OSOR	
CAN PUIG - Major, 29	972 44 60 04
RODRIGUEZ LÓPEZ, J. - Cot. Mines d'Osor, s/n	972 44 61 00
◆ PALAFRUGELL	
CAL FRAN - Barcelona, 31	972 30 35 98
DAPIN, S.L. - Ctra. Calella, 6	972 30 58 97
FABREGA SALVA, N. - Barris i Butxà, 76	972 61 00 45
FANG, X. - Sant Antoni, 14	972 30 09 21
GRIMAL S.C.C. - Picasso, 24	972 30 51 39
LA CASONA - Prge. Sauleada, 4	972 30 36 61
LA XICRA - Estret, 17	972 30 56 30
LLOVERAS BENAÏET, L. - Girari i Subirós, 3	972 30 04 30
MONTGRI TELECOM SERVICE, S.L. - Font, 14	972 30 38 16

RESTAURANT EL TIMO - Av. Pompeu Fabra, 6	972 61 18 66
RESTAURANT EL TREN PETIT - Joan Maragall, 4	972 30 40 03
RESTAURANT MANOLO - Cases Noves, 53	972 30 01 05
RESTAURANT MAS OLIVER - Av. Espanya, 68	972 30 10 41
RESTAURANT M'HIPARD - Ctra. Girona, 13	972 30 07 65
RESTAURANT PIZZERIA VAPOR - Botines, 21	972 20 57 03
RESTAURANT SALA GRAN - Barceloneta, 44	972 30 16 38
RESTAURANT XADO - Av. Corts Catalanes, 12	972 30 44 28
STOP SELF, S.A. - Av. Mar, 1	972 30 19 68

◆ **PALAMÓS**

BASSANI, T. - Av. Onze de Setembre, 77	972 31 49 25
CELLER DE LA PLANASSA - Vapor, 4	972 31 64 96
EL PLA DE PALAMÓS, S.A.	
Ctra. Girona, km 41,2	972 31 50 85
FERNANDEZ GOMEZ, I. - Pg. Mar, 42	972 31 76 09
FRANCISCO RAMOS RIVAS Y NIEVES MILLA	
TIRADO, S.C. - Av. Onze de Setembre, 35	972 31 76 01

Consulteu l'índex d'activitats

Continua / Continúa

RESPON AQUESTES PREGUNTES:

1- Si voleu menjar "gambes o peix fregit", a quin restaurant podeu anar? _____

2- Quants restaurants hi ha a Oriols? _____

3- Quin és el restaurant que està especialitzat en cuinar "cargols a la llauna"? _____

En quin poble es troba aquest restaurant? _____

4- Quin és el telèfon del "Restaurant Xadó" de Palafrugell? _____

5- Quina és l'adreça del Restaurant Camping "Les Tries"? _____

6- Quins restaurants ens ofereixen "menú"? _____

7- Quines especialitats podem tastar en el "Restaurant Bar la Bóta"? _____

8- Hi ha algun "Restaurant Pizzeria" a Palafrugell? _____

Com es diu? _____

9- Si vols reservar taula al "Restaurant Port Nou" de Palamós, a quin telèfon

hauràs de trucar? _____

11- Inventat un anunci d'un restaurant:

Nom del restaurant, adreça, telèfon, què es pot menjar,...

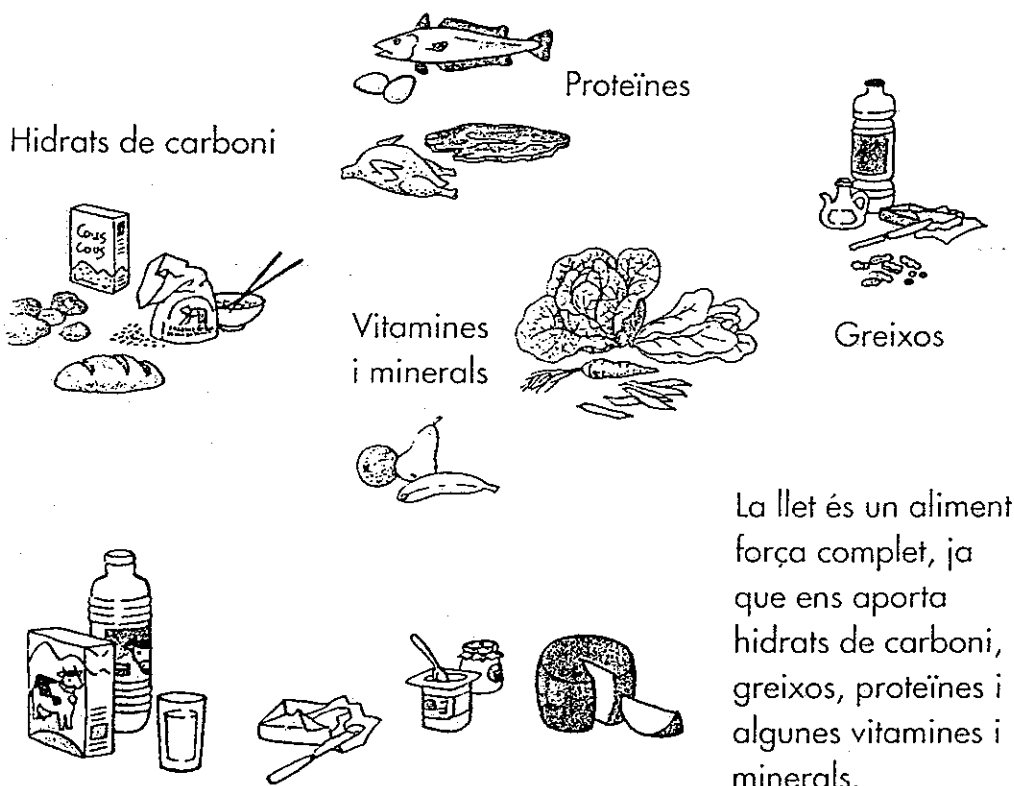
NORMES DE SALUT

Alimentació equilibrada

Cal menjar per viure. D'allò que mengem en diem aliments.

No tots els aliments són iguals, ni serveixen pel mateix al nostre cos.

Els aliments estan formats per diferents substàncies: unes ens donen energia (hidrats de carboni i greixos), d'altres ens serveixen per fer l'estructura del nostre cos (proteïnes) i d'altres ens protegeixen de les malalties (vitamines i minerals). Hi ha aliments que les tenen totes i d'altres que bàsicament tenen alguna d'aquestes substàncies.



ESTAR TIP NO ÉS IGUAL QUE ESTAR BEN ALIMENTAT

Estar ben alimentat és consumir diàriament una certa quantitat de cadascun dels grups d'aliments comentats.

QUAN HAGIS LLEGIT LA LECTURA "NORMES DE SALUT: ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA", CONTESTA AQUESTES PREGUNTES:

1. Busca al diccionari la definició de la paraula **aliment** .

ALIMENT _____

2. Pensa i escriu:

Tres aliments que tinguin Hidrats de Carboni : _____
Tres aliments que tinguin vitamines i minerals: _____
Tres aliments que tinguin greixos : _____
Tres aliments que tinguin proteïnes : _____

3. Relaciona amb una fletxa:

HIDRATS DE CARBONI I GREIXOS	ens protegeixen de les malalties.
PROTEÏNES	ens donen energia.
VITAMINES I MINERALS	ens ajuden a construir el nostre cos.

4. Quan és que diem que: **un aliment és molt complet** ?

5. Escriu el nom d'un aliment que sigui força complet :

6. Escriu els nom dels productes lactis que surten dibuixats a la lectura de la pàgina anterior :

T'agraden?

Prens aliments lactis cada dia?

Quins ? _____

7. Què hem de fer per estar ben alimentats ?

8. Comenta l'expressió : "Estar tip no és igual que estar ben alimentat".

EL TEU CONSUM ENERGÈTIC

El nostre cos per funcionar necessita energia que ens proporcionen els aliments. Aquest consum d'energia es mesura en kilocalories.

Digues quin excés d'energia necessita el teu cos per fer les següents activitats:

- Fer 20 minuts de gimnàstica.
- Anar 20 minuts en bicicleta.
- Jugar 90 minuts a futbol.
- Fer una escalada de 3 hores.



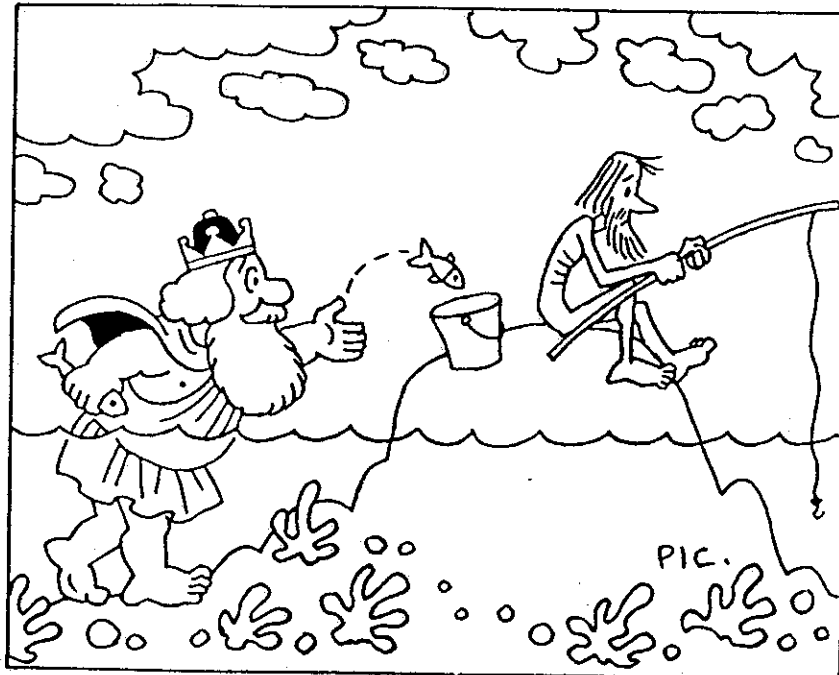
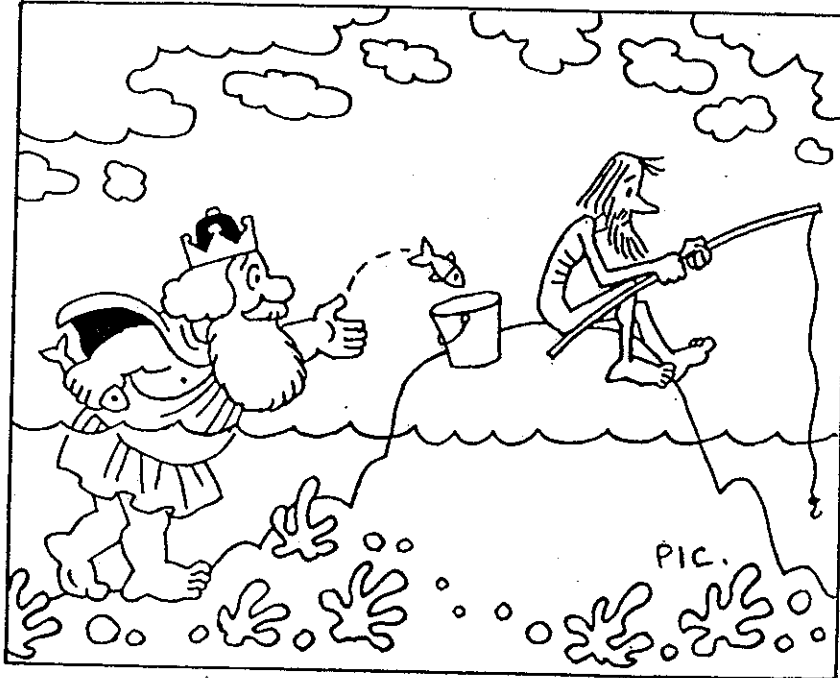
Cal que utilitzis les dades de la taula següent:

Consum activitat	Kilocalories per minut	Consum de kilocalories
Gimnàstica	3,7	_____
Bicicleta	6,2	_____
Futbol	8,7	_____
Escalada	10	_____

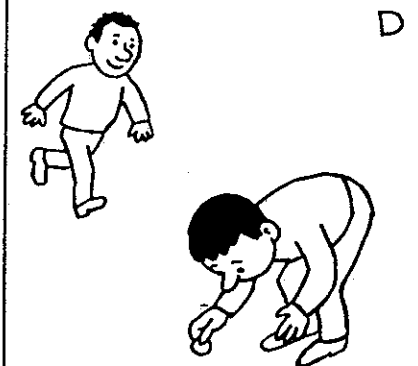
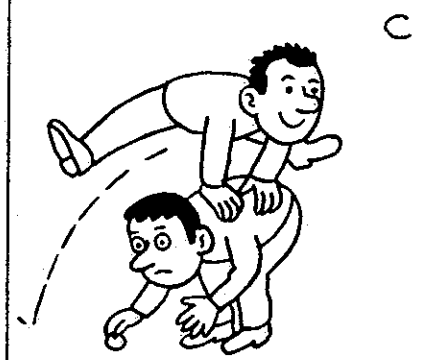
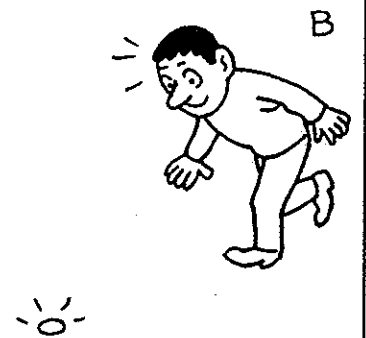
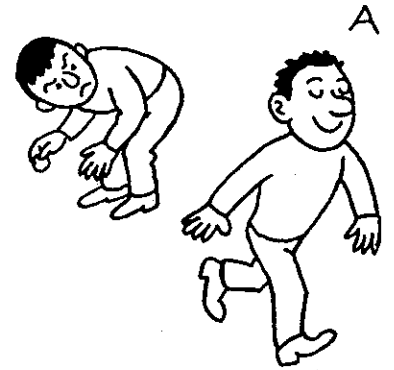
Demana a la teva professora que t'ho corregeixi

ENTRETENIMENTS

7 DIFERÈNCIES



EN QUIN ORDRE
HAURIEN D'ANAR
AQUESTES
VINYETES ?



AVALUACIÓ

Copia, procurant no fer cap errada, la "preparació" de la recepta de les magdalenes:

2. Escriu deu paraules que hagi après i ordena-les alfabèticament :

3. Posa: *hi ha* , *hi havia* , *hi haurà* , segons correspongui :

Ahir, a sobre la taula sis culleres i sis forquilles.

Ara mateix dotze magdalenes dins del forn.

Aquest matí llet a la nevera, ara ja no n'

Demà per dinar verdura i carn a la brasa.

Quan tornis de l'escola el berenar a punt sobre la taula de la cuina.

Demana al professor que comprovi si tens errors en aquesta pàgina

VOCABULARI: PARAR TAULA I MESURES

- | | |
|------------------------|---------------------|
| Ampolla, l' _____ | llauna, la _____ |
| cullera, la _____ | dotzena, la _____ |
| estovalles, les _____ | barra, la _____ |
| forquilla, la _____ | paquet, el _____ |
| ganivet, el _____ | rajola, la _____ |
| gerro, el _____ | llesca, la _____ |
| got, el _____ | bossa, la _____ |
| plat fondo, el _____ | garrafa, la _____ |
| plat pla, el _____ | capsa, la _____ |
| plata, la _____ | motlle, el _____ |
| saler, el _____ | cullerada, la _____ |
| setrilleres, les _____ | estalvis, els _____ |
| tovalló, el _____ | panera, la _____ |
| tap, el _____ | _____ |
| tassa, la _____ | _____ |
| forn, el _____ | _____ |
| ampolla, l' _____ | _____ |