



# A4

## Menja bé, et sentiràs bé

 1h

Cicle superior de primària

### Objectius

- Promoure una alimentació saludable i sostenible.
- Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.
- Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

### Continguts

- Característiques de l'alimentació saludable i sostenible.
- Funció de cada grup d'aliments i la seva aportació nutricional i freqüències de consum recomanades.
- Els aliments superflus i els seus efectes en la salut.
- Creences i mites erronis sobre l'alimentació.