

Esmorzar que carreguen piles!

Alimentació saludable

A2

Destinataris

Alumnes de cicle inicial de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Conscienciar sobre la importància de fer un esmorzar saludable.

Material complementari

Quadern "[Com vols que comenci el teu dia? L'esmorzar és la clau!](#)"

Continguts bàsics

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ **Aliments superflus i alternatives** al seu consum.
- ✓ Els aliments que componen un **esmorzar saludable**.
- ✓ Exemples d'esmorzars.

