

L'esmorzar és la clau!

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Conscienciar sobre la importància de realitzar un esmorzar saludable.

Continguts

- ✓ **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.



Primària
(Cicle inicial)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.

Material complementari

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