



Generalitat de Catalunya



+1 l  
D'AIGUA  
AL DIA

LÀCTICS  
1  
iogurt  
AL DIA

5  
PECES  
de fruita  
i verdura  
AL DIA

60 min  
D'ACTIVITAT  
FÍSICA  
AL DIA

FER  
**SALUT  
CADA DIA**  
és molt important

**FER SALUT CADA DIA** és molt important

Tira el dau i avança fins a la propera casella del mateix color!

**SI HO FAS CADA DIA, ET SENTIRÀS MILLOR**

1 Corre durant 30 segons

2 Digue's tres fruites de color carbassa

3 Quins aliments formen part del grup dels làctics?

4 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +2 caselles

5 Vés a la font a beure aigua

6 Salta 10 cops amb els peus junts

7 De Generalitat en Generalitat i tiro perquè m'ha tocat

8 Quants iogurts cal prendre al dia?

9 Quina és la millor beguda per hidratar-se?

10 Explica una recepta amb fruita i iogurt

11 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +3 caselles

12 Quin és el teu plat de verdura preferit?

13 Digue's tres tipus de formatge

14 Vés corrent fins al menjador i torna a afegir a l'aigua per fer el sopar

15 Què afegeixes a l'aigua per fer el sopar?

16 Quins aliments podem afegir a un iogurt?

17 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +2 caselles

18 Balla durant 30 segons!

19 Digue's 3 hortalisses que posem al gaspatxo

20 De Generalitat tiro perquè m'ha tocat

21 Sense aigua hi pot haver vida?

22 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +3 caselles

23 Fes 3 flexions

24 En quin moment del dia prens el got de llet?

25 Digue's 3 fruites que posaràs a una macedònia

26 Dins el teu cos hi ha aigua?

27 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +3 caselles

28 Envàs del iogurt, on vas?

29 Salta a peu coix durant 30 segons

30 Digue's el nom de 3 hortalisses de l'amenida

31 A quina temperatura es glaça l'aigua?

32 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +3 caselles

33 Quin és el mineral més important que hi ha als làctics?

34 A quina temperatura bull l'aigua?

35 Fes 3 estiraments dels músculs de les cames

36 Dolça, groguenca i verda, vols saber què són?

37 Espera, què ja t'ho he dit!

38 Digue's una recepta a base de iogurt

39 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +2 caselles

40 Quins són els aliments més rics en aigua?

41 Fes activitat tot el dia, fes una tombarella!

42 Canta una cançó on hi surtin les fruites o les verdures

43 Digue's 3 ingredients per fer un batut

44 **FER SALUT CADA DIA** és molt important +2 caselles

45 3 coses que fas per estalviar aigua

**Respostes:** 2: taronja, préssec, albercoc / 3: llet, iogurt i formatge / 8: almenys 1 iogurt al dia / 9: l'aigua / 13: mató, manxego, parmesà / 14: una rodanxa de llimona / 16: fruita, fruita seca, cereals / 19: pebrot, ceba i cogombre / 21: l'aigua és essencial per a la vida / 24: maduixes, plàtan i poma / 26: sí, aproximadament un 60% del teu pes és aigua / 28: al contenidor groc / 30: tomàquet, enciam, pastanaga / 31: a zero graus centígrads / 33: el calci / 34: a cent graus centígrads / 36: pera / 40: fruites i verdures, llet i iogurt / 42: La lluna, la pruna. La sardana de l'avellana. Ara ve Nadal / 43: plàtan, maduixes, iogurt / 45: tancar l'aixeta quan em rento les dents. Fer dutxa en lloc de banyera. Fer jocs d'aigua amb l'aigua del mar.

# Tira el dau i guanya salut!

**Generalitat de Catalunya**

**1** iogurt AL DIA

**5** PECES de fruita i verdura AL DIA

**60** min D'ACTIVITAT FÍSICA AL DIA

**+1** D'AIGUA AL DIA

**FER SALUT CADA DIA** és molt important

Et proposem que retallis el dau i el muntis

Tira el dau i avança fins a la casella del color que t'ha tocat i fes la prova! Un cop superada, espera el teu torn per a tornar a tirar!