

# Menjar sa és divertit

A partir de 5 anys



Conte educatiu  
per pintar

Ajuntament  de Palma

Dipòsit legal:

© Ajuntament de Palma

Autors:

Contingut temàtic

Ajuntament de Palma. Centre Municipal de Salut

Maria Ingla, infermera

Isabel Rosauero, psicòloga

Margalida Pujadas, infermera

Coordinació: Roser Mir, metgessa especialista en  
Salut Pública

Correcció de textos: Servei d'Assessorament  
Lingüístic de l'Ajuntament de Palma

Il·lustrador: Fernando García Herrera

Impressió: Argos Impresores

Edició:

Iniciativas Medio Ambientales, Ciclo Verde, S.L.

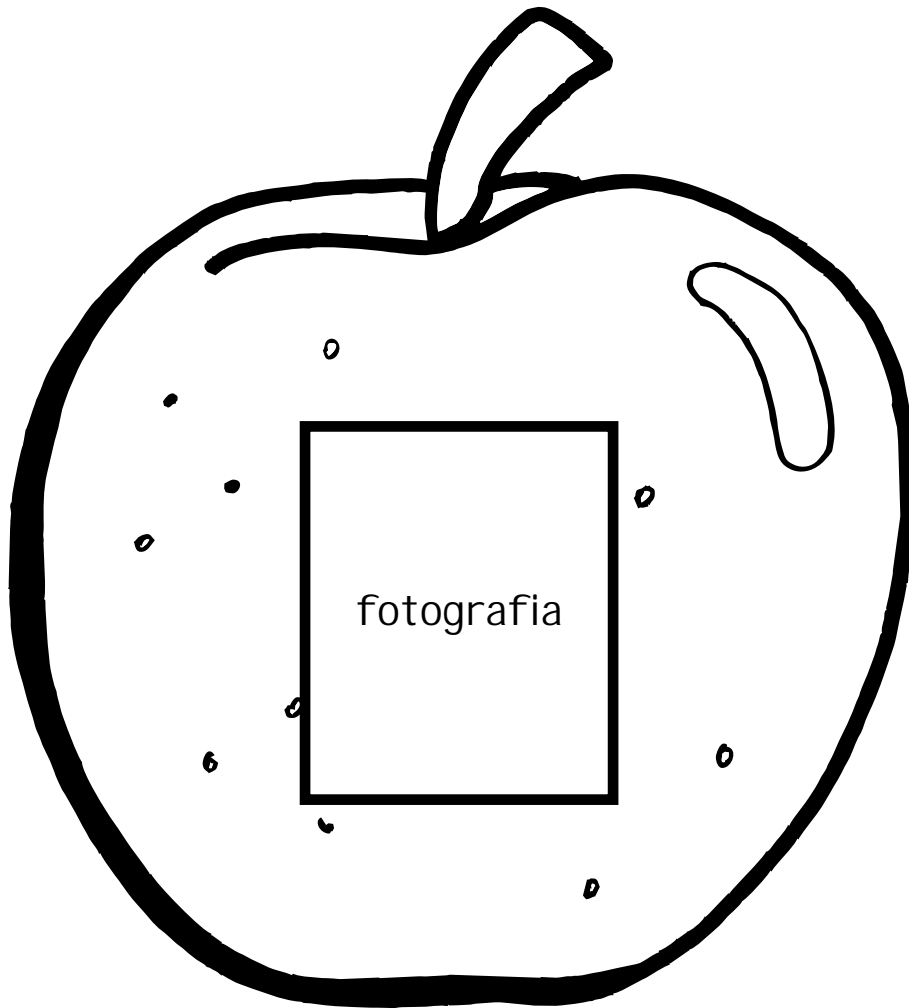
Av.de la Torrecilla parcel·la 39

14013 Còrdova

Tel. 957 433540 / F: 957 434266

[www.cicloverde.com](http://www.cicloverde.com) / [ventas@cicloverde.com](mailto:ventas@cicloverde.com)

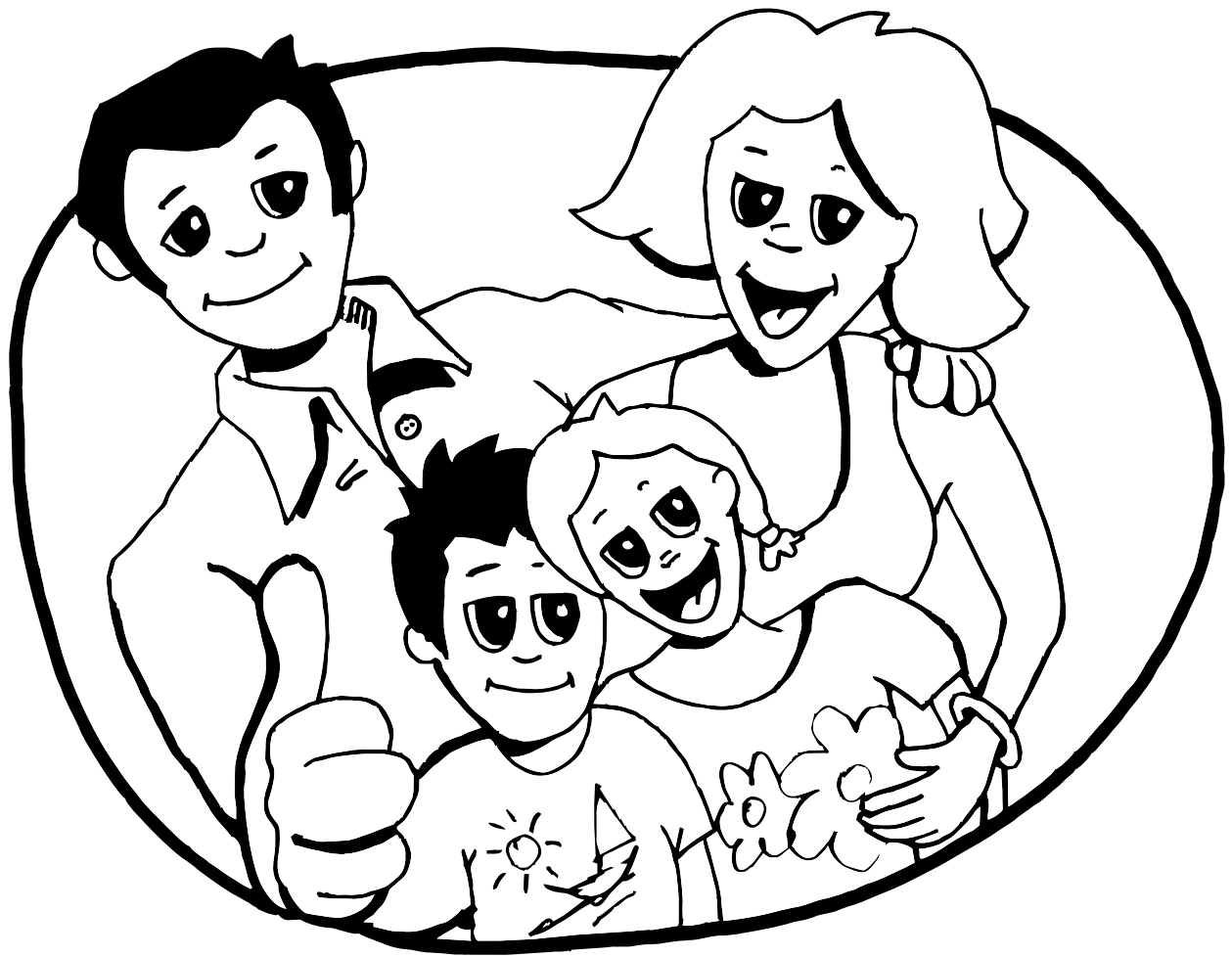
Agraïments: Begoña Sánchez Muñoz, infermera,  
regidora de Salut de l'Ajuntament de Palma



Em dic.....

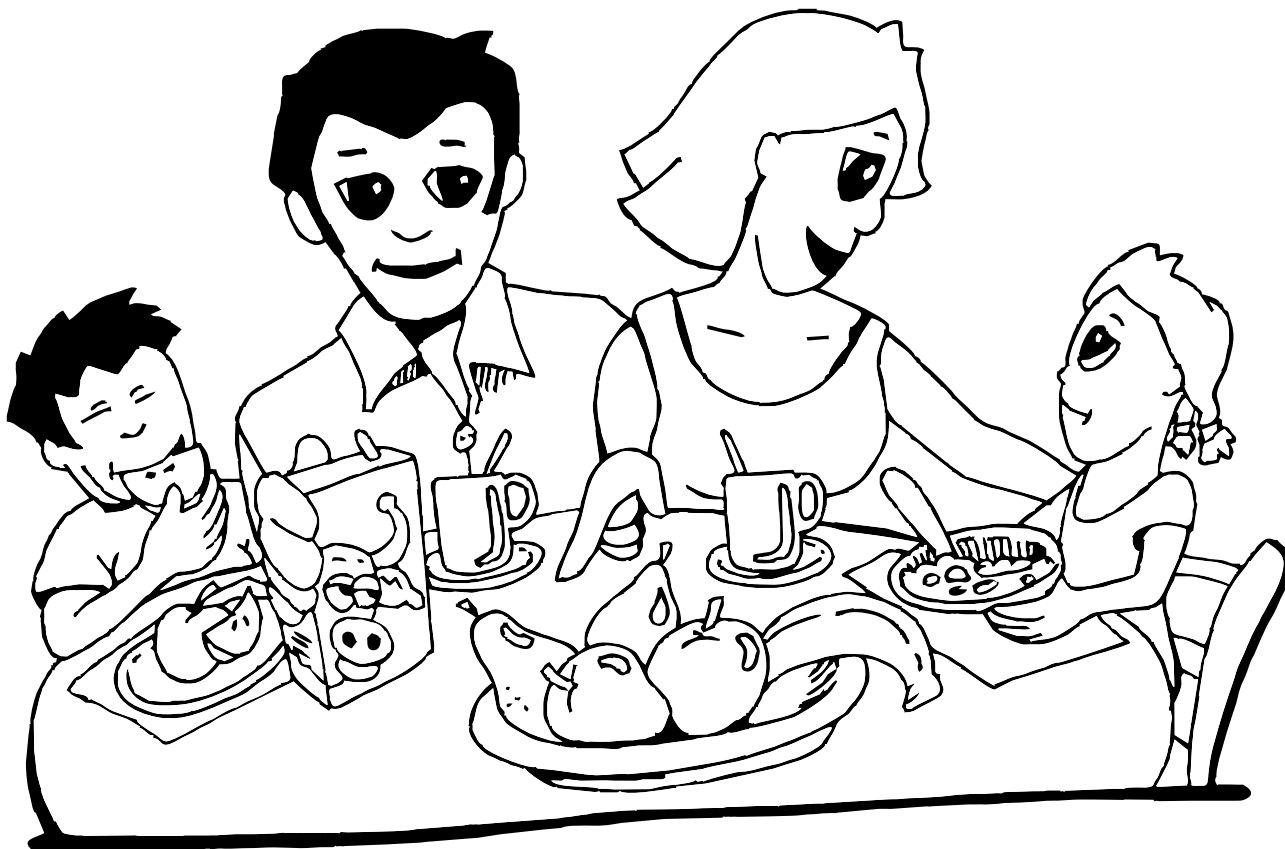
I tinc .....anys





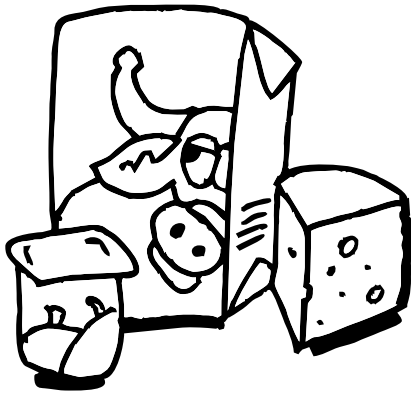
Això és la història d'en Jaume i na Rosa. En Jaume té 3 anys i na Rosa, 5. Són germans i van a escoleta plegats.



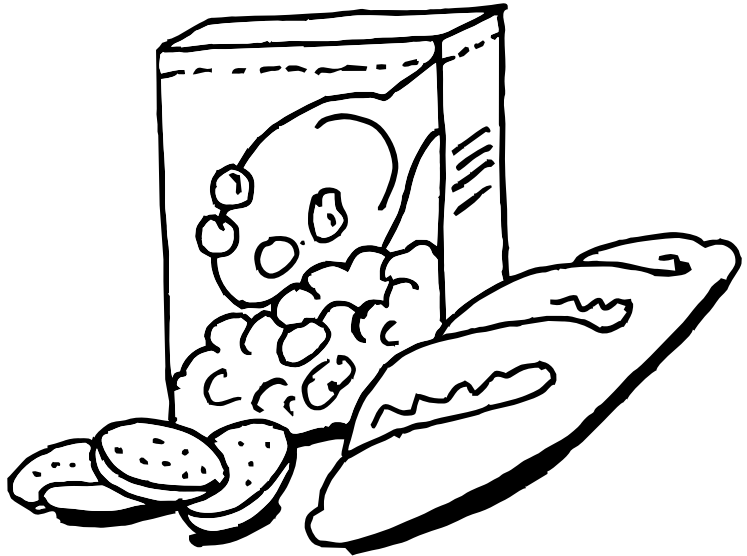


El dematí s'aixequen ben prest, es renten la cara, les mans, es vesteixen i berenen amb els seus pares.

Un berenar saludable té:



lactis

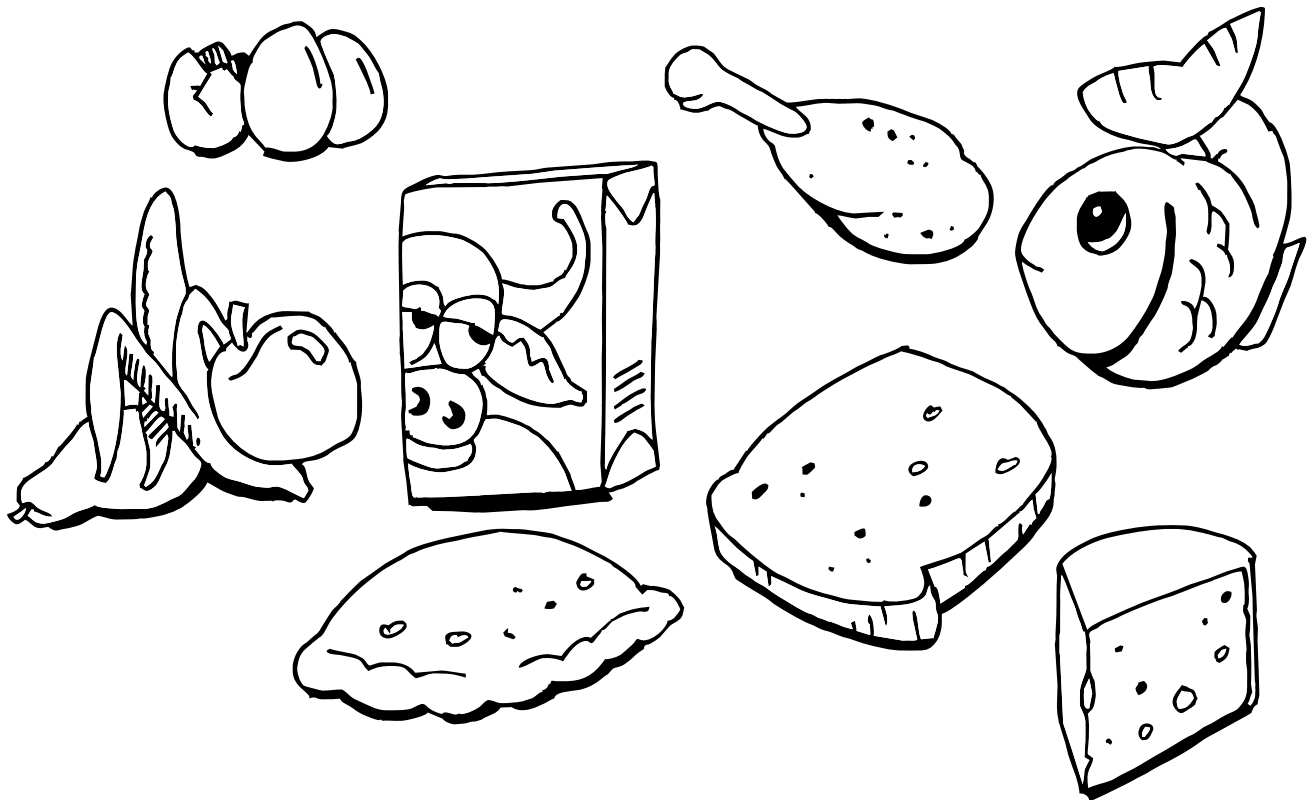


farinacis



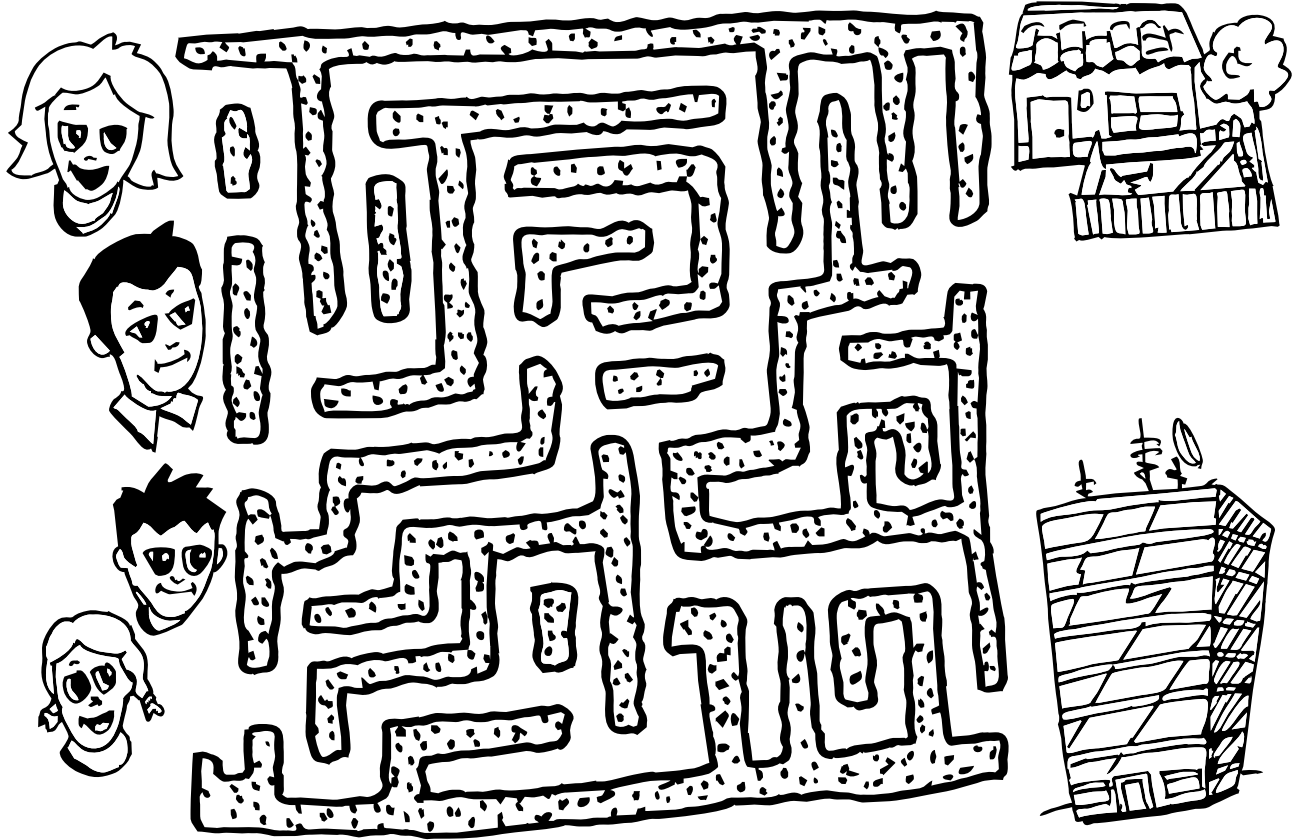
fruita





En Jaume i na Rosa ens proposen diferents maneres de berenar; encercla els aliments saludables per a un bon berenar.

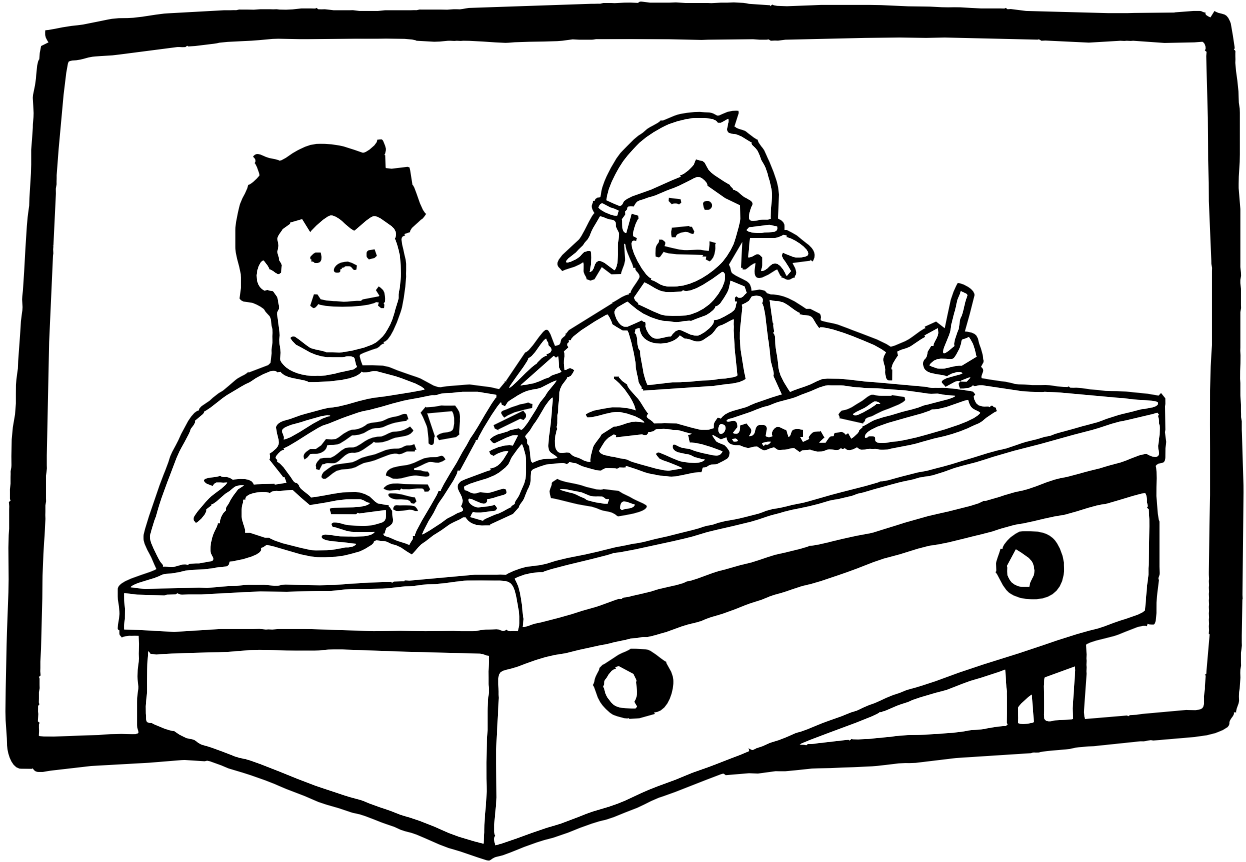




En acabar de berenar els pares d'en Jaume i na Rosa els acompanyen a l'escoleta i després se'n van a fer feina. Saps quin camí han de seguir?







A classe fan feinetes.

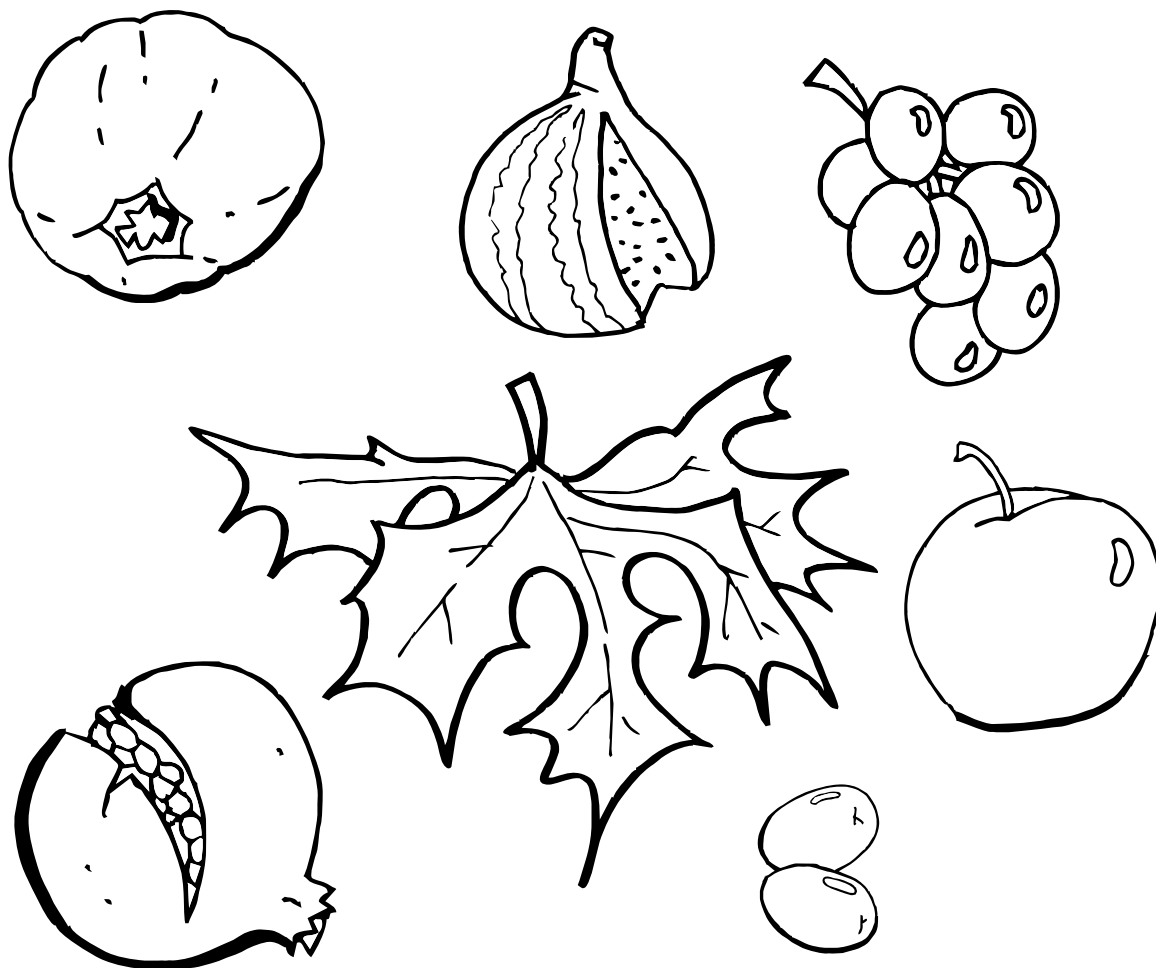




En acabar les feinetes surten al pati a jugar. Primer berenen de fruita i beuen aigua; després juguen tots plegats.



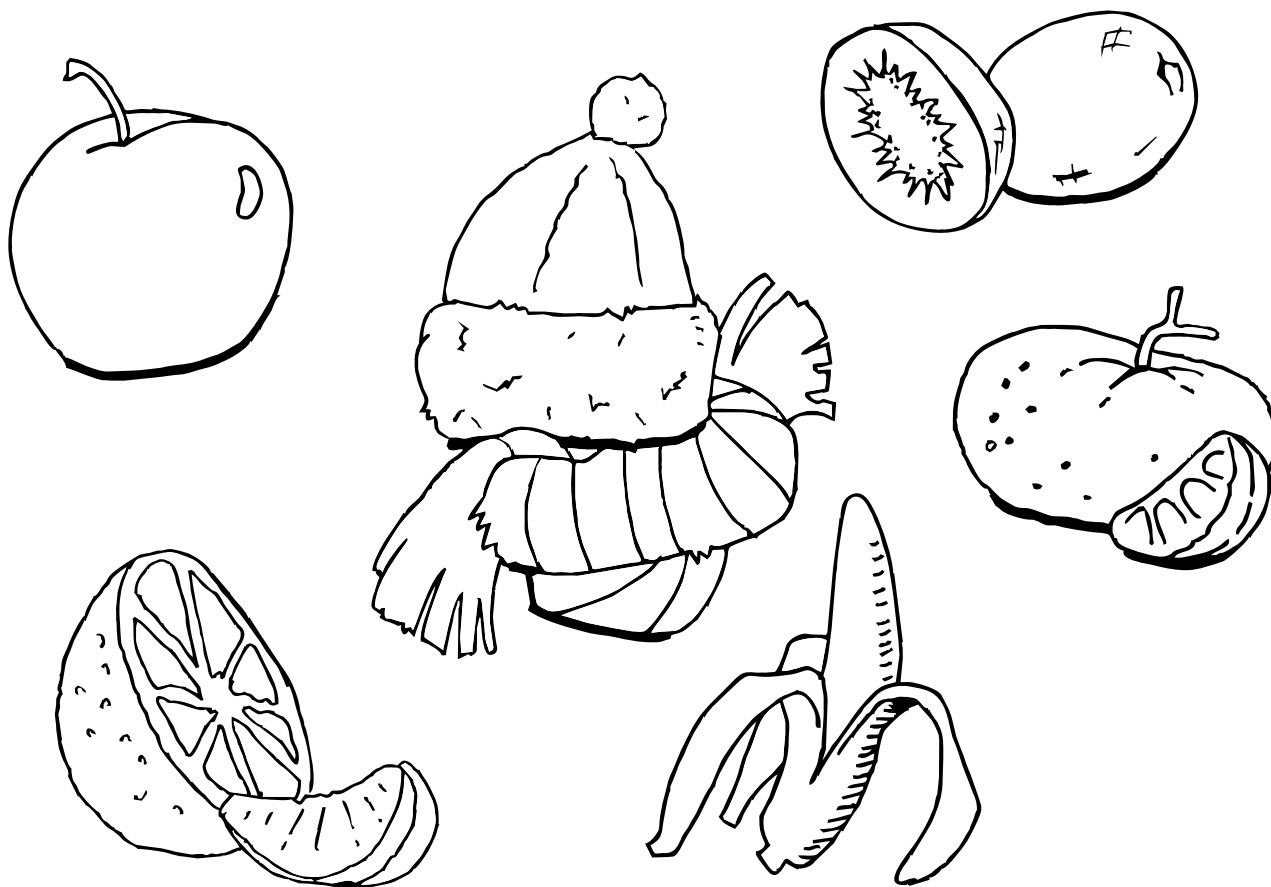
A la tardor berenam de :



gínjols, caquis, magranes, pomes, raim, figues.

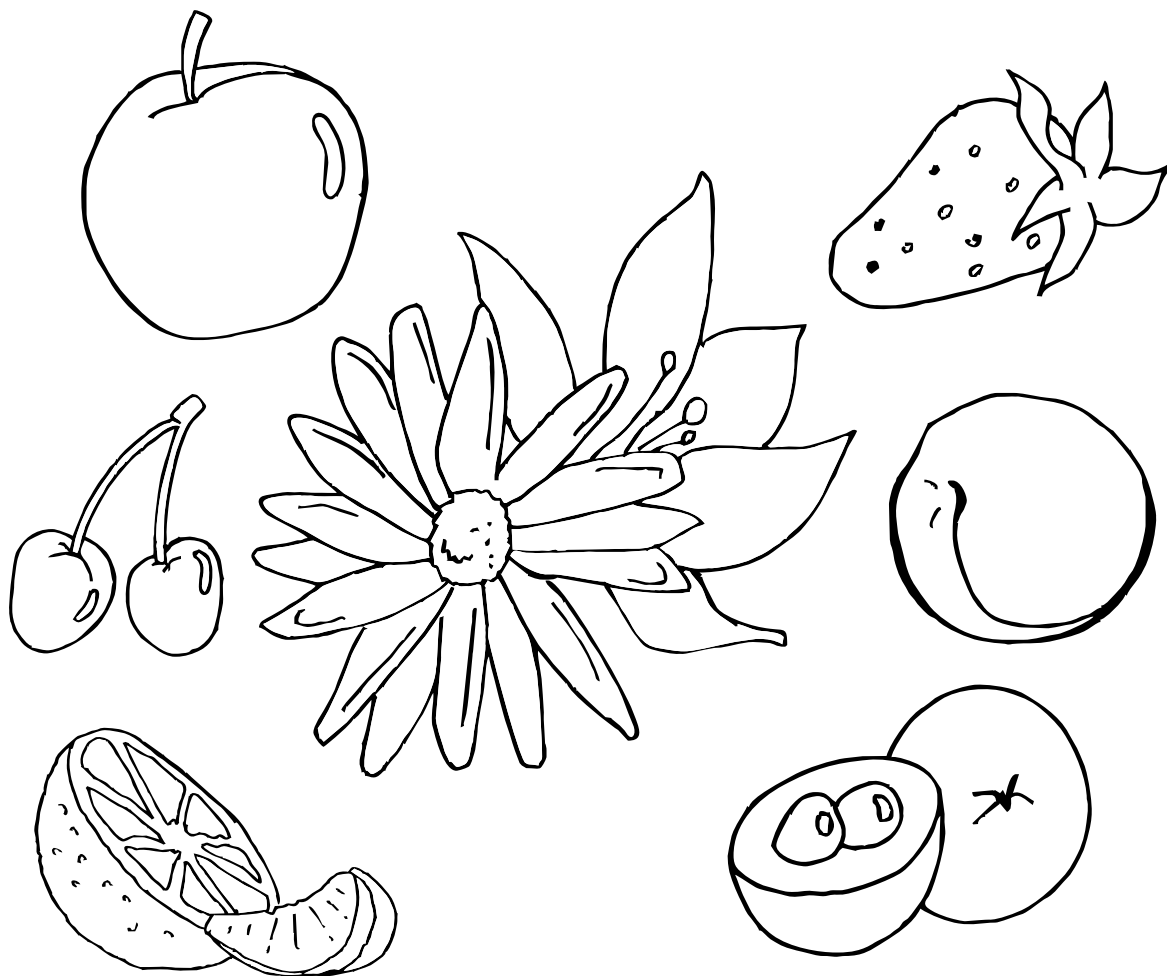


A l'hivern berenam de:



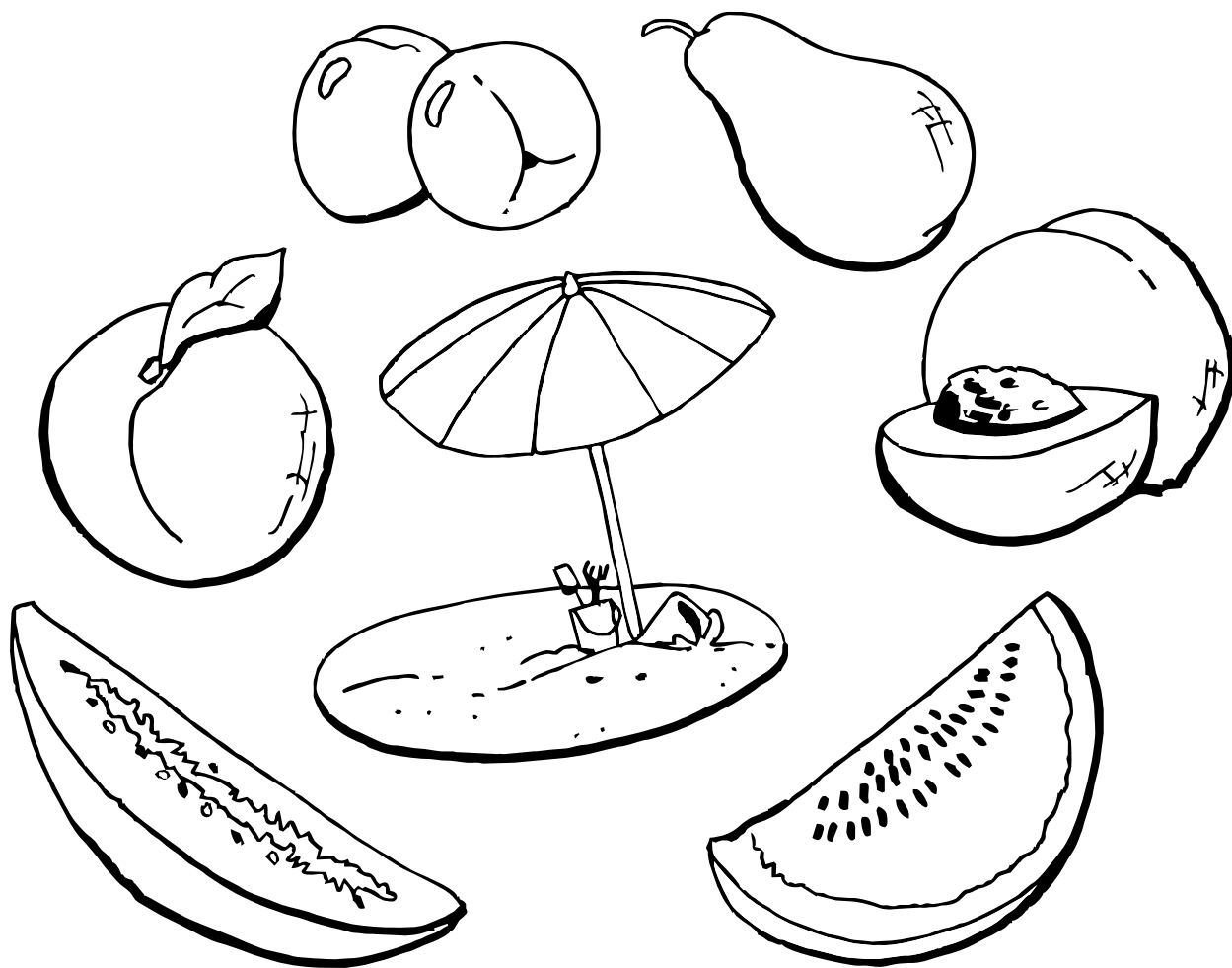
kiwis, clementines, plàtans, pomes, taronges.

A la primavera berenam de :



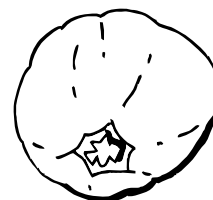
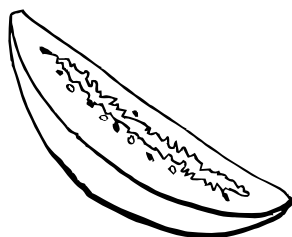
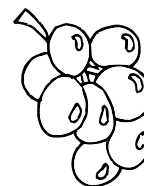
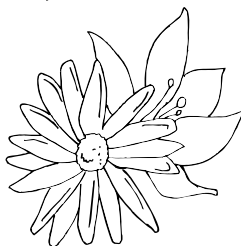
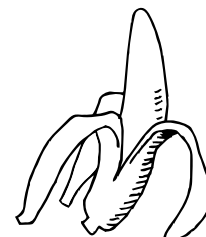
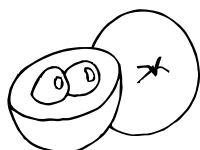
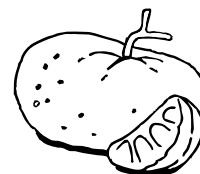
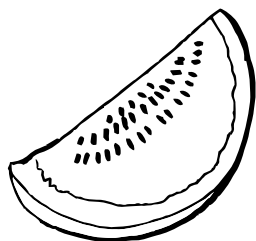
cireres, taronges, albercocs, maduixes, pomes, nespres.

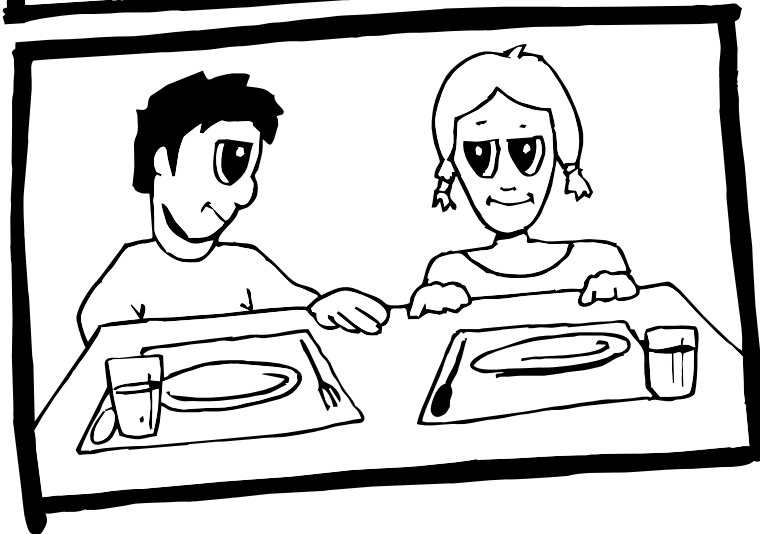
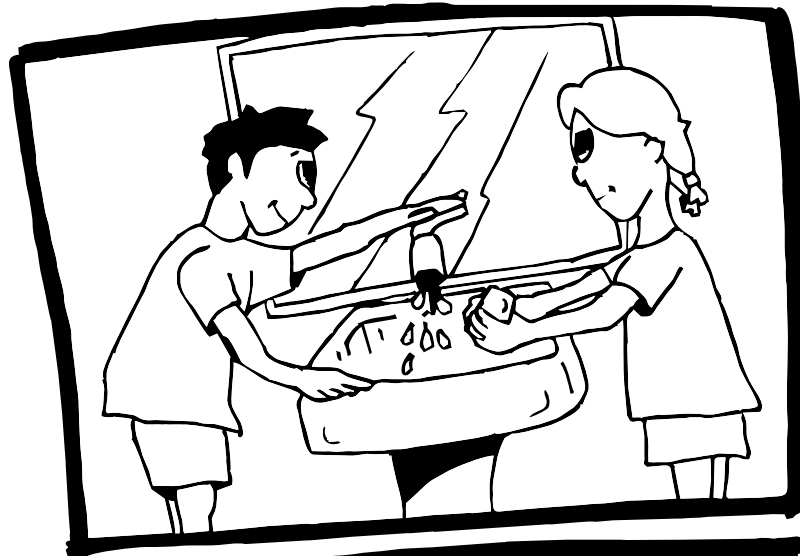
A l'estiu berenam de:



síndria, meló, prunes, melicotons, nectarines, peres.

En Jaume i na Rosa no saben quines són les fruites de temporada.  
Ajuda'ls i uneix amb fletxes.

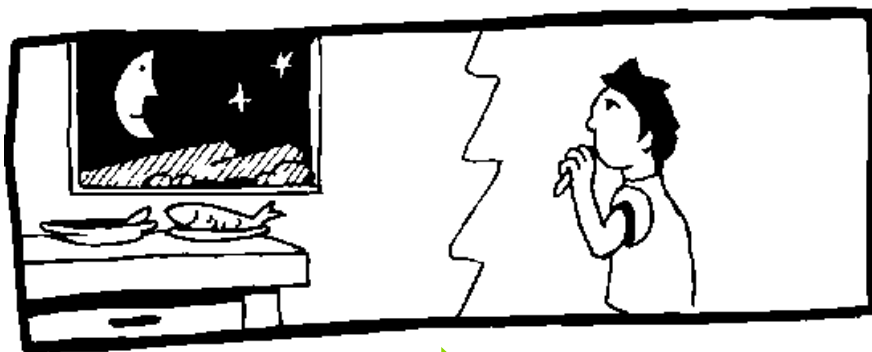
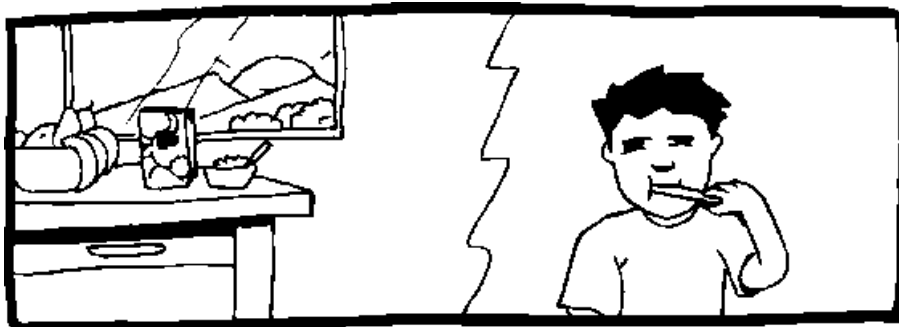




Na Rosa diu al seu germà petit, en Jaume, que abans de menjar s'han de rentar les mans.



Na Rosa recorda a en Jaume que després de menjar s'han de fer les dents netes: després de berenar, dinar i sopar.



Una de les coses que agrada més als dos germans és jugar.  
Encercla el joc que més t'agradi.



# Però després de jugar necessiten descansar i per entretenir-se els agrada cantar.

1

La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el dilluns. (bis)  
El dilluns compra llegums. (bis)  
(recitat)  
- Llegums!  
(cantat)  
Oh, lailà, la masovera, la masovera;  
oh, lailà, la masovera se'n va al mercat.

3

La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el dimecres.  
El dimecres compra nespres.  
(recitat)  
- Nespres!  
(cantat)  
Oh, lailà...

5

La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el divendres.  
El divendres, faves tendres.  
(recitat)  
- Faves tendres!  
(cantat)  
Oh, lailà...

7

La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el diumenge.  
El diumenge tot s'ho menja!  
(recitat)  
- Tot s'ho menja!  
(cantat)  
Oh, lailà...

2

La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el dimarts.  
El dimarts compra naps.  
(recitat)  
- Naps!  
(cantat)  
Oh, lailà...

4

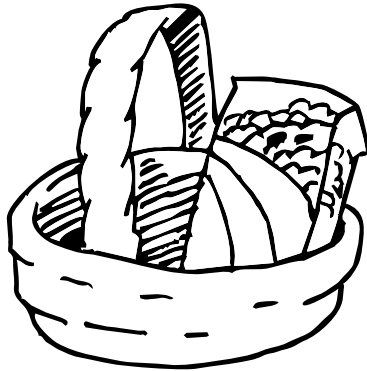
La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el dijous.  
El dijous compra nous  
(recitat)  
- Nous!  
(cantat)  
Oh, lailà...

6

La masovera se'n va al mercat. (bis)  
El mercat és el dissabte.  
El dissabte tot s'ho gasta.  
(recitat)  
- Tot s'ho gasta!  
(cantat)  
Oh, lailà...

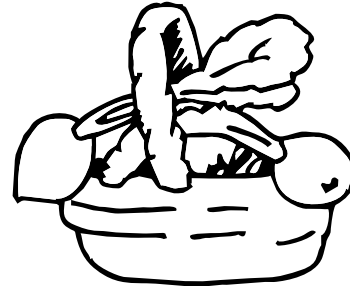


I què compra la masovera al mercat?



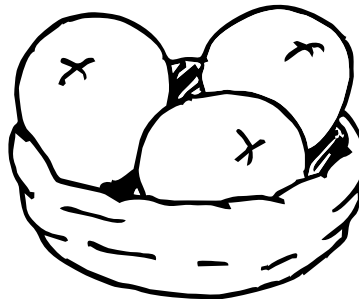
Dilluns: lleties

1



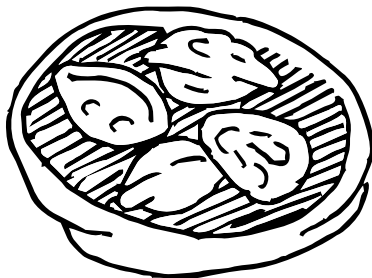
Dimarts: naps

2



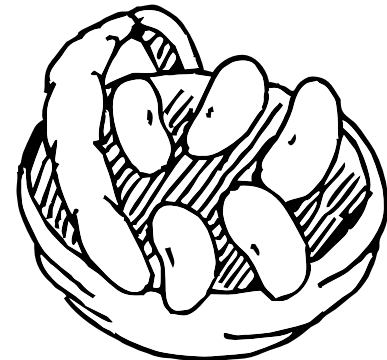
Dimecres: nespres

3



Dijous: nous

4



Divendres: faves tendres

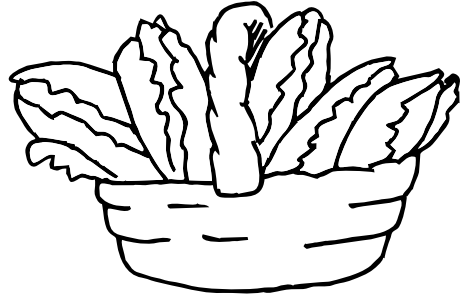
5

Nosaltres també anam al mercat a comprar verdures. Ara, heu de pintar a cada paner el nombre d'aliments que hi ha indicat.



Dilluns: tomàtiques

1



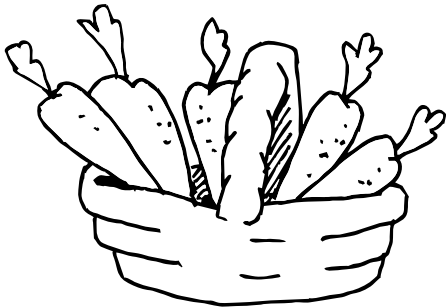
Dimarts: lletugues

2



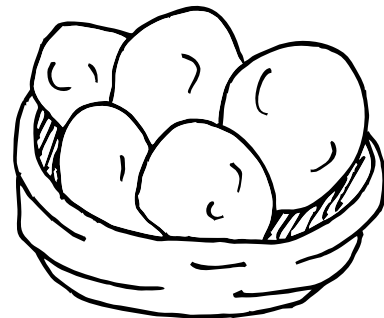
Dimecres: pebres

3



Dijous: pastanagó

4



Divendres: patates

5

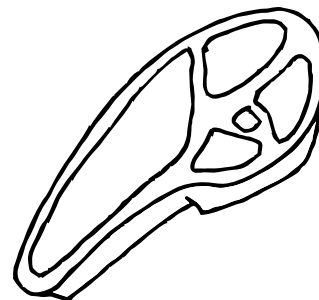
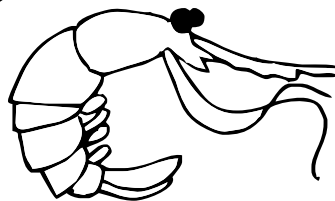
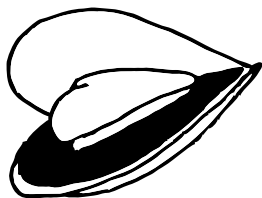
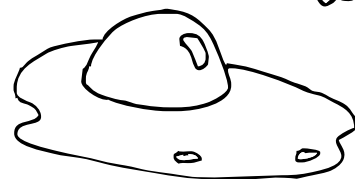
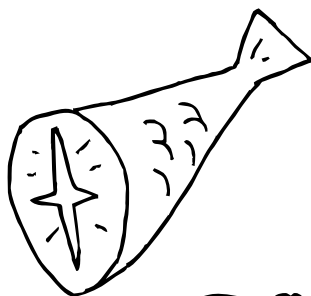
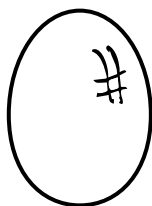
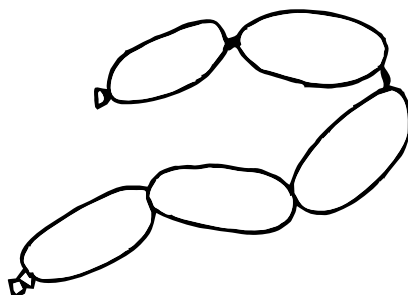
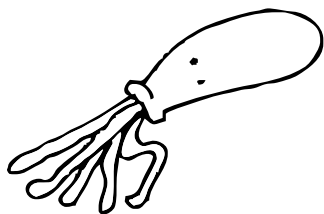
Per créixer sans i forts na Rosa i en Jaume  
també mengen carn, peix i ous.

Encercla :

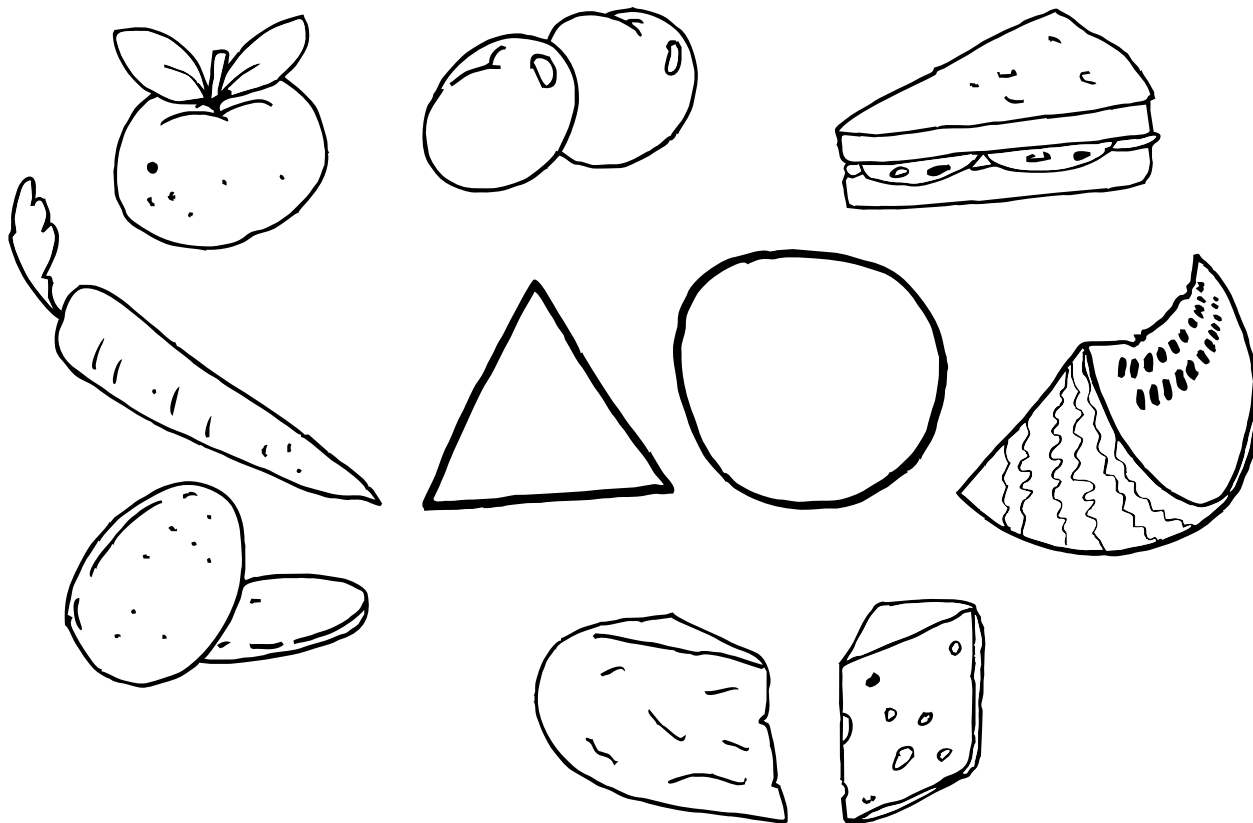
Carn - vermell

Peix - blau

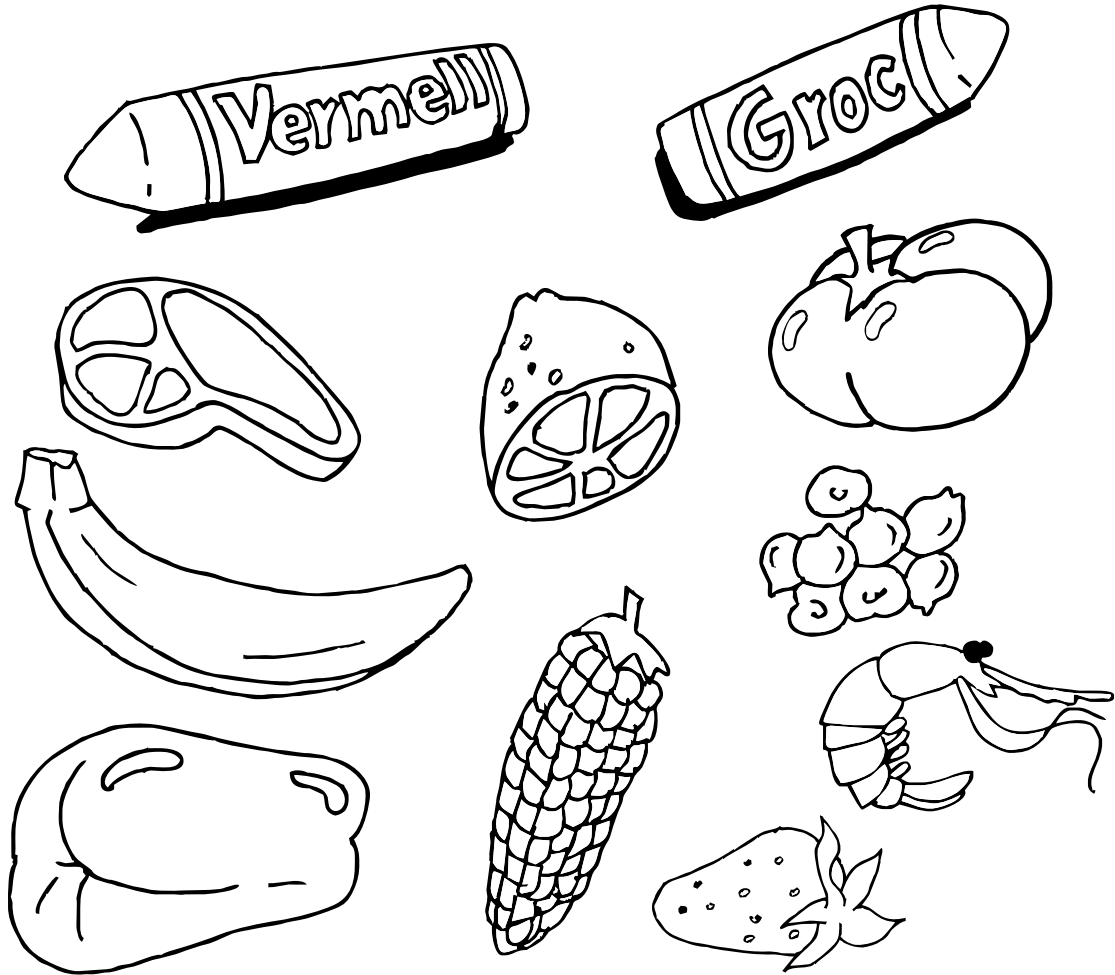
Ous - groc



També mengen aliments en forma de triangle i cercle. Mira si els trobes.

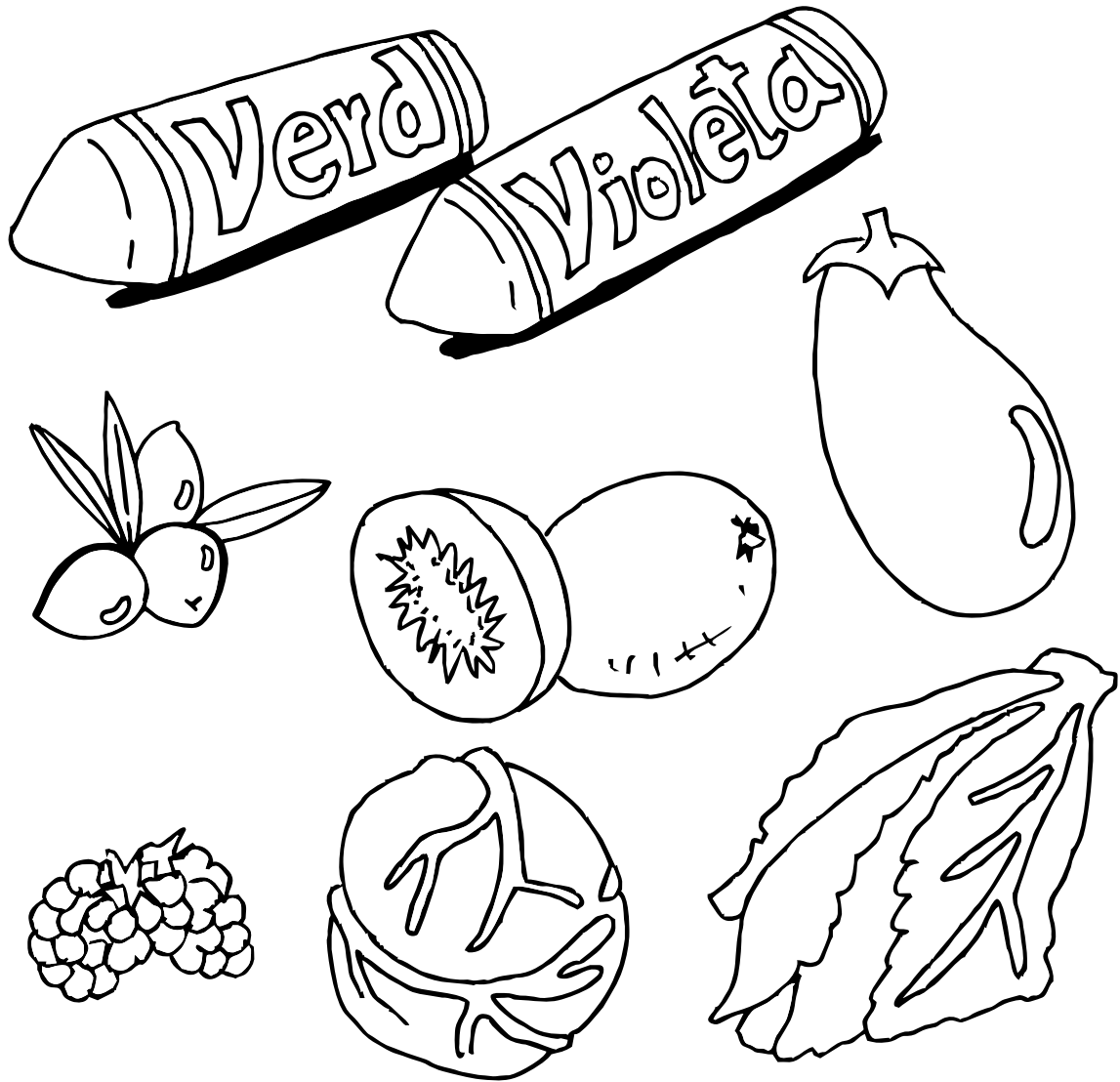


I aliments de tots els colors. Pinta'ls amb el color que correspongui.



Tomàtiga, bistec, maduixa, pebre vermell, gamba, llimona, plàtan, blat de les Índies, ciurons.





olives, kiwi, lletuga, móres, col llombarda, albergínies

En Jaume i na Rosa tornaran grans perquè mengen de tot. Ens han ensenyat moltes coses i per acabar ens expliquen com es fa un pa amb oli.



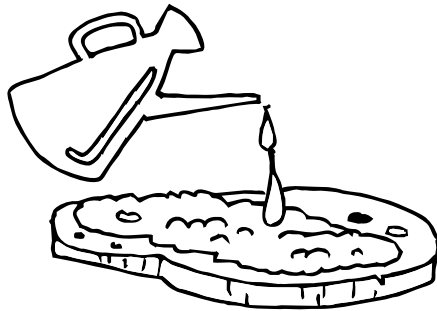
Dues llesques de pa moreno.



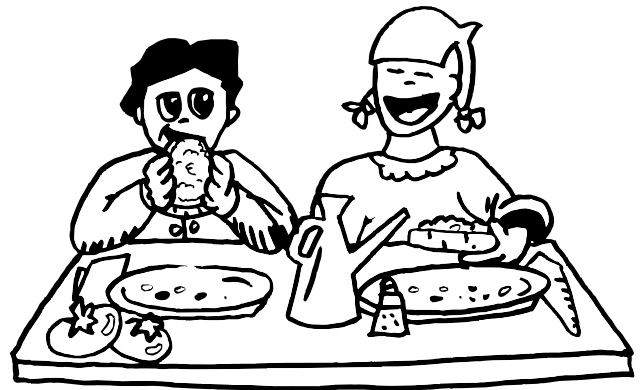
Hi fregam una tomàtiga de ramellet.



Hi afegim un poc de sal...



i un raget d'oli d'oliva;  
millor si és verge.



Ja està llest per menjar, i pot anar acompanyat  
de formatge, figues, cuixot, raïm...



Bon profit i  
fins aviat.



Font: [www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)