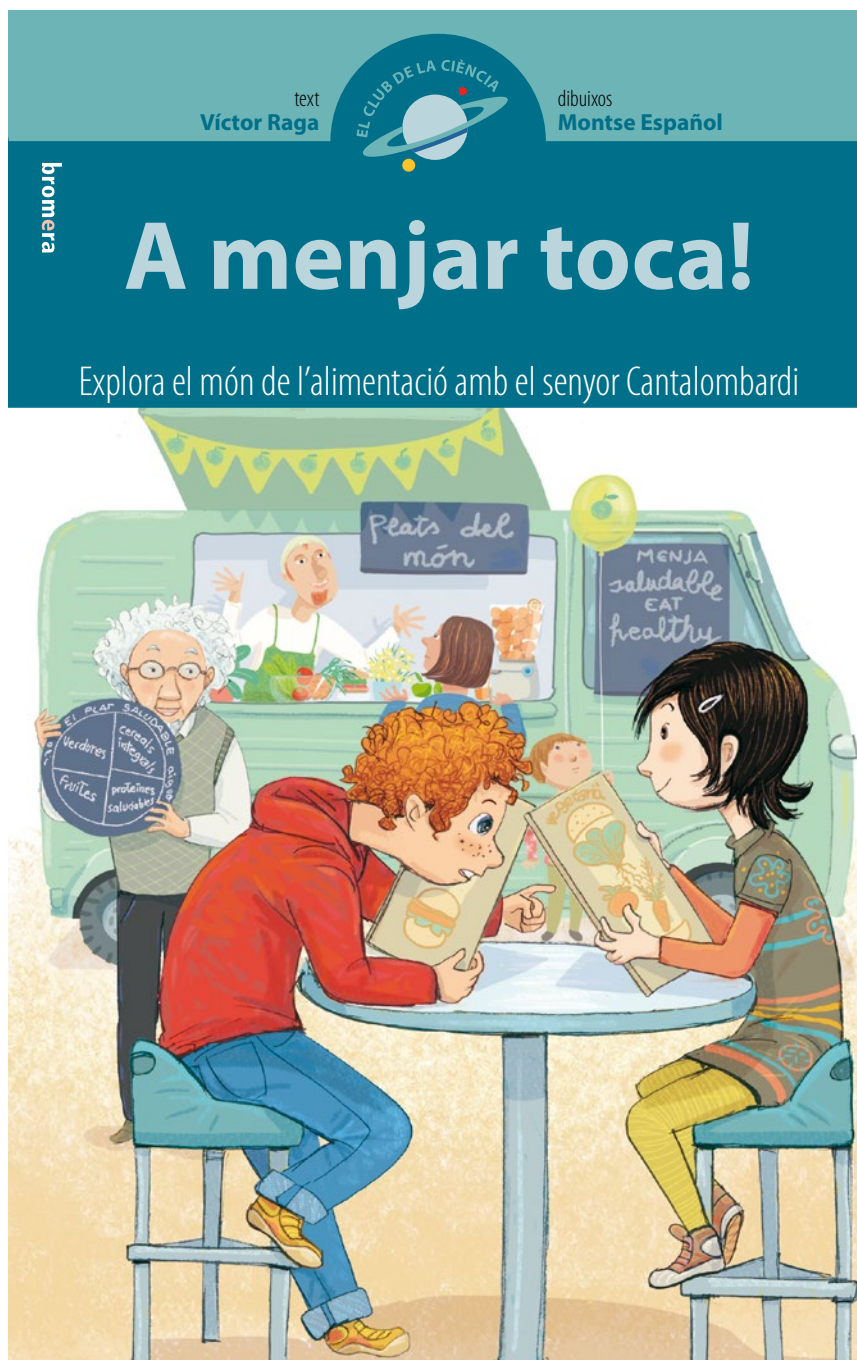


proposta didàctica



bromera

FITXA DEL LLIBRE



TÍTOL DE L'OBRA:

AUTOR:

IL·LUSTRADORA:

EDICIONS BROMERA

COL·LECCIÓ: NÚM.:

ACTIVITATS



1. Qui és el narrador del llibre?

.....



2. Es tracta d'un narrador...

☐ objectiu

☐ en 3a persona

☐ subjectiu

☐ omniscient

☐ en 1a persona

☐ protagonista

☐ en 2a persona

☐ personatge secundari



3. Escribeu el nom dels personatges que apareixen al llibre i classifica'ls.

Personatges principals	Personatges secundaris
.....	
.....	
.....	
.....	



4. Fes una descripció física i psicològica del senyor Cantalombardi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....





5. Indica si les següents afirmacions són verdaderes (V) o falses (F).

A Martí li agrada que l'anomenen *preciositat*.

L'únic risc de dur una alimentació poc sana és l'obesitat.

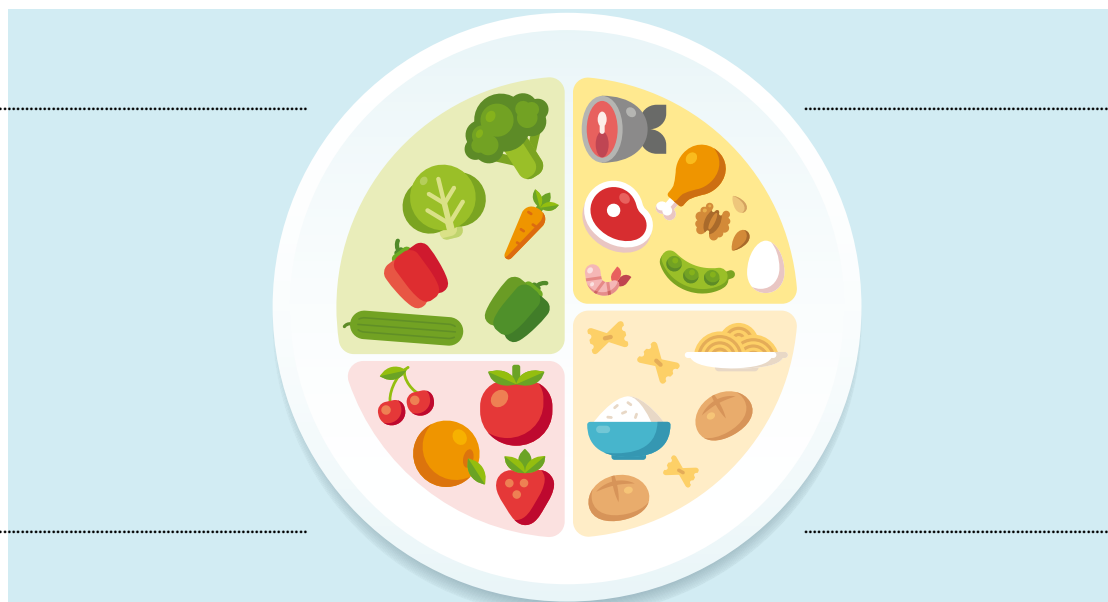
El plat saludable indica que cal consumir refrescos i caramels en poca quantitat.

La dieta vegetariana ajuda a lluitar contra el canvi climàtic.

Les persones celíaqes no poden menjar gluten.



6. Completa el plat saludable.



7. Escriu què menjares ahir i analitza si compleix les recomanacions del plat saludable.

Dinar:

.....

Sopar:

.....

S'ajusta al plat saludable? Per què?

.....





8. Encerla de roig els aliments que aporten proteïnes i de groc els que aporten hidrats de carboni.



9. Escriu exemples d'aliments que aporten vitamines i fibra.

Verdures:

.....

Fruites:

.....



10. Què cal menjar sempre com a postres segons les recomanacions del plat saludable? Escriu totes les que conegues.

.....

.....

.....

.....



11. Marca els plats que són saludables en quant a aliments i proporcions.

☐ Hamburguesa de vedella i refresc de cola.

☐ Amanida de cigrons.

☐ Pit de pollastre amb creïlles.

☐ Escalivada amb bacallà i creïlles.

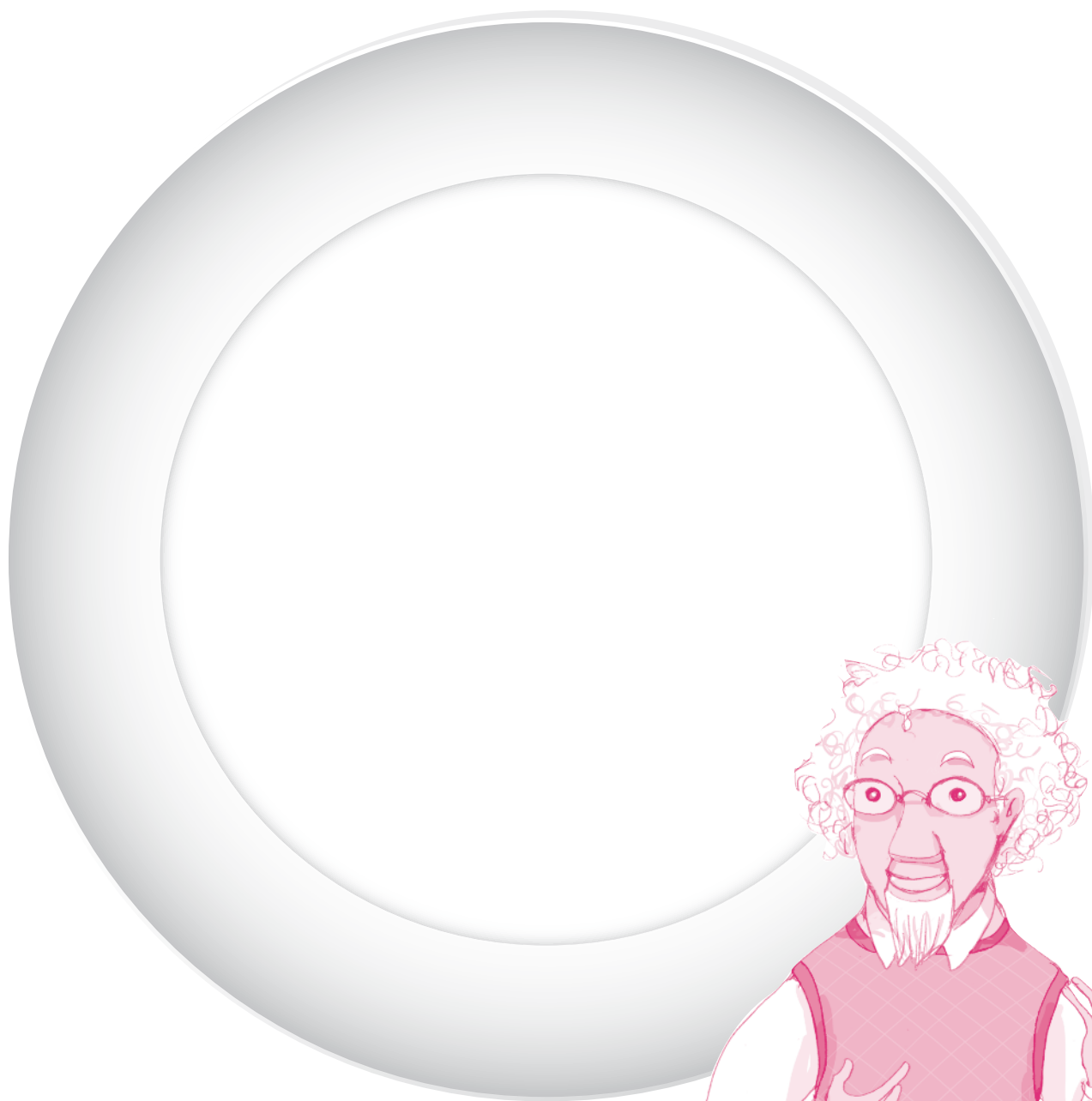




12. Escriu i dibuixa un dinar tenint en compte les recomanacions del plat saludable. Pots ajudar-te de les idees següents:

coliflor al forn amanida pit de pollastre salmó verdures torrades
ou bullit arròs macarrons integrals fesols fruita

Menú





13. Quines raons duen a una persona a adoptar una dieta vegetariana?



14. Relaciona cada religió amb un costum alimentari.

Musulmana •

• Vegetarianisme

Cristiana •

• Aliments caixer

Budista •

• Aliments halal

Jueva •

• Quaresma



15. Què significa que una persona és celíaca?



16. Encercla els aliments que no contenen gluten de forma natural.

macarrons

pa

pizza

encisam

maduixa

bescuit

arròs

bròquil

taronja

creïlla

pollastre

lluç

carabasseta

ou

galleta



17. Barra els aliments que contenen lactosa.





18. El consum de lactosa i de gluten és perjudicial per a totes les persones? Per què?



19. Coneixes algú que tinga al·lèrgia a algun aliment? Fes-li una entrevista sobre els seus hàbits alimentaris i anota ací les conclusions.



20. Explica amb les teues paraules el significat d'aquestes expressions del llibre.

Ser com la corda i el poal:

Saber de cuina i de solfa:

Gastar fums de marquesa:

Fer de mestretites:



21. T'ha agradat llegir *A menjar toca!*? Per què?



22. Pinta de l'1 al 5 segons quant t'haja agradat llegir *A menjar toca!*

Poc recomanable

1

2

3

4

5

Molt recomanable





A menjar toca!

El senyor Cantalombardi viu a l'edifici de Martí i Helena, en un pis ple d'aparells científics. De fet, sap tantes coses que Martí encara no té clar si en el passat va treballar de professor, d'espia o de venedor de formatges i xoriços.

Per això, quan veu que Martí comença a afartar-se de dolços, els explica que menjar massa i malament pot ser tan perjudicial per a la salut com la falta de menjar. Per sort, fer-ho d'una manera saludable és més fàcil del que pareix. Vols descobrir com aconseguir-ho?

Amb el senyor Cantalombardi aprendràs

Per què és important menjar d'una manera saludable
Com seguir una alimentació equilibrada
Què és la dieta vegetariana
Costums alimentaris d'arreu del món

