



Heu pescat alguna vegada? Us agrada menjar peix? En teniu algun de preferit?

Hi ha moltíssimes espècies de peix.

Comprovem si quan aneu a la peixateria esteu atents.

Escriu els seus noms.



1



2



3



4



5



6



7

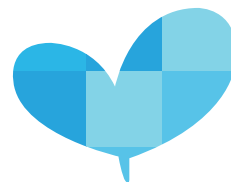


8



9

Solució: Orada, anxoves, congre, gall, llobarro, sardina, rap, turbot, truita.





Completa el text amb les paraules que falten.

8 raons per a menjar peix.

1. És un aliment molt i recomanable per a totes les edats.
2. Es tracta d'un aliment amb un contingut relativament baix en
3. Les seves contenen tots els aminoàcids essencials necessaris per al desenvolupament, creixement i manteniment corporal.
4. El tipus de greix que abunda en els peixos blaus protegeix el i les artèries.
5. En el peix es troben tots els nutrients implicats en el creixement i desenvolupament: proteïnes, àcids grassos Omega-3, calci,, zinc, iode, vitamines del grup B, vitamines A, D i E.
6. El peix és un aliment de digerir.
7. Admet varietat de a la cuina: planxa, forn, papillota, fregit, vapor, microones, púding, pizza, en entrepà, en amanida...
8. Les persones que consumeixen molt de peix tenen més esperança de

cor

vida

fàcil

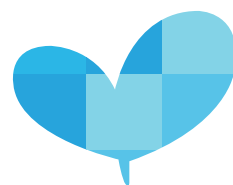
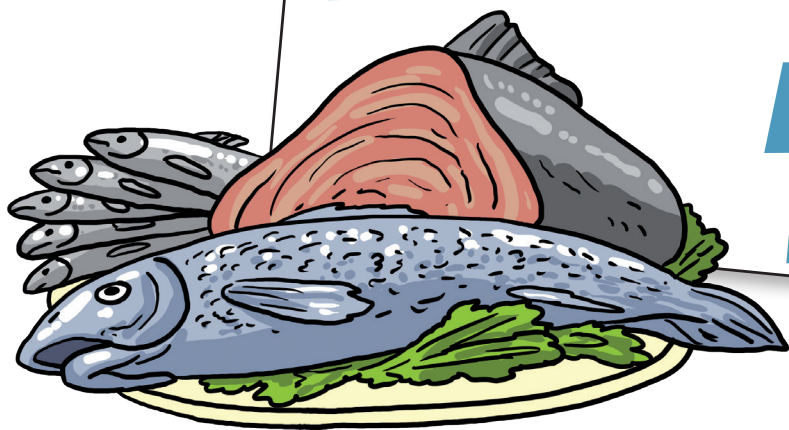
nutritiu

preparacions

ferro

calories

proteïnes





Ànim, detectius! A veure qui troba 15 espècies de peix seguint les pistes.

B	E	S	U	C	A	J	C	A	H	N	Y	G	A	L	L	B
D	P	A	H	O	G	E	S	N	A	A	T	U	I	N	A	O
B	A	C	A	L	L	A	X	G	S	R	D	D	S	C	Q	S
W	J	E	C	H	G	T	R	U	E	W	A	Q	A	S	E	A
Q	M	S	X	I	G	U	A	I	D	L	S	L	D	O	G	L
S	C	R	A	P	B	A	O	L	A	W	E	P	I	R	R	M
C	H	G	E	R	T	U	R	A	B	O	I	A	R	E	R	O
X	I	G	G	U	A	I	A	L	E	R	T	A	A	L	A	R
G	C	U	O	P	A	Q	D	E	S	D	O	S	R	L	P	O
U	H	H	D	O	R	A	A	A	U	U	B	I	A	K	E	N
A	A	T	N	A	A	T	V	E	G	G	U	T	E	P	L	E
S	R	T	R	U	I	T	A	I	O	B	L	G	R	P	A	S
E	R	F	O	G	U	A	I	D	L	O	P	M	B	O	Q	A
R	O	D	A	R	Q	F	Y	B	O	C	N	C	H	T	V	R
L	L	U	Ç	T	A	E	C	O	I	O	X	X	I	U	F	D
U	L	C	E	V	A	D	A	Z	M	I	G	A	E	R	C	I
B	O	E	R	E	P	U	V	E	R	A	T	A	I	B	S	N
I	I	A	T	W	Ñ	Y	A	O	V	R	I	U	L	O	U	A
N	T	E	H	A	T	S	I	A	M	L	J	U	O	T	I	O
A	G	R	A	L	L	O	B	A	R	R	O	O	C	F	O	L

- Blancs: presenten un contingut gras màxim del 2%.

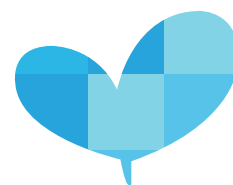
L....., B....., L....., G....., B.....

- Semigrasos: amb un contingut de greix entre el 2 i el 5%.

O....., T....., R....., T.....

- Blaus: són aquells amb una proporció de greix inserida entre els músculs que supera el 6% i sol oscil·lar entre el 8 i el 15%.

A....., S....., S....., V....., S....., S.....





Porteu a classe fotos de peixos que podeu trobar a internet, fullets, revistes, etc. per fer murals i exposar-los a classe.

Així, tindreu present un producte molt necessari per a la vostra alimentació i coneixereu més espècies de peix.

