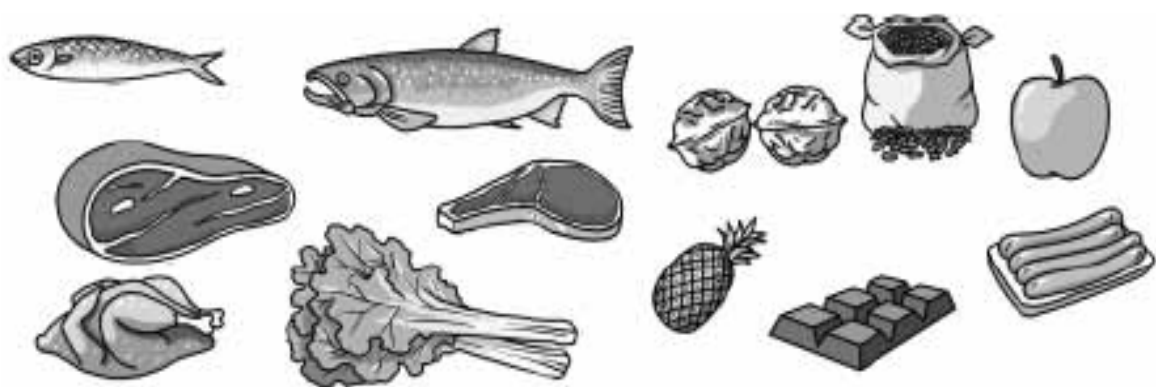


## La fibra

Per a mantindre'ns sans hem de menjar aliments que continguem tot allò que el nostre cos necessita: calci, hidrats de carboni, greixos, vitamines o proteïnes. Però hi ha altres components dels aliments que són també molt importants, per exemple, la fibra.

La fibra forma part dels aliments d'origen vegetal, com la pasta, l'arròs, les nous, les verdures, les fruites o els llegums. I és molt important per a la salut, perquè facilita el pas del menjar pel nostre cos. A més a més, quan prenem aliments rics en fibra, tenim la sensació que hem menjat molt i per això ens ajuda a no engreixar-nos.

### 1. Encercla els aliments que són rics en fibra.



### 2. Relaciona.

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> greixos   | <input type="radio"/> enfortix els ossos  |
| <input type="radio"/> vitamines | <input type="radio"/> aporten energia     |
| <input type="radio"/> proteïnes | <input type="radio"/> ajuden a estar sans |
| <input type="radio"/> calci     | <input type="radio"/> ajuden a créixer    |