|  |  |
| --- | --- |
| **Nom i Cognoms** | **Grup** |
| **Data** |

**La dieta mediterrània**

**L’objectiu d’aquesta activitat és el de prendre consciència dels principals aspectes que engloben el concepte de dieta mediterrània en la seva pràctica.**

**A partir de la página web**

[**https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/dieta-mediterrania/index.html**](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/dieta-mediterrania/index.html)

* **Busca informació sobre les principals característiques de la dieta mediterrània i descriu les principals característiques d’aquesta dieta i les recomanacions per a seguir-la.**
* **Busca i anota dos webs en les que trobis informació sobre la dieta mediterrània.**
* **Elabora el test: Segueixo la dieta mediterrània? Que trobaràs en la mateixa web**

[**https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/dieta-mediterrania/test-segueixo/**](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/dieta-mediterrania/test-segueixo/)

* **Anota el resultat obtingut.**
* **Quins aspectes podries millorar en la teva alimentación, en relació a la dieta mediterrània?**