

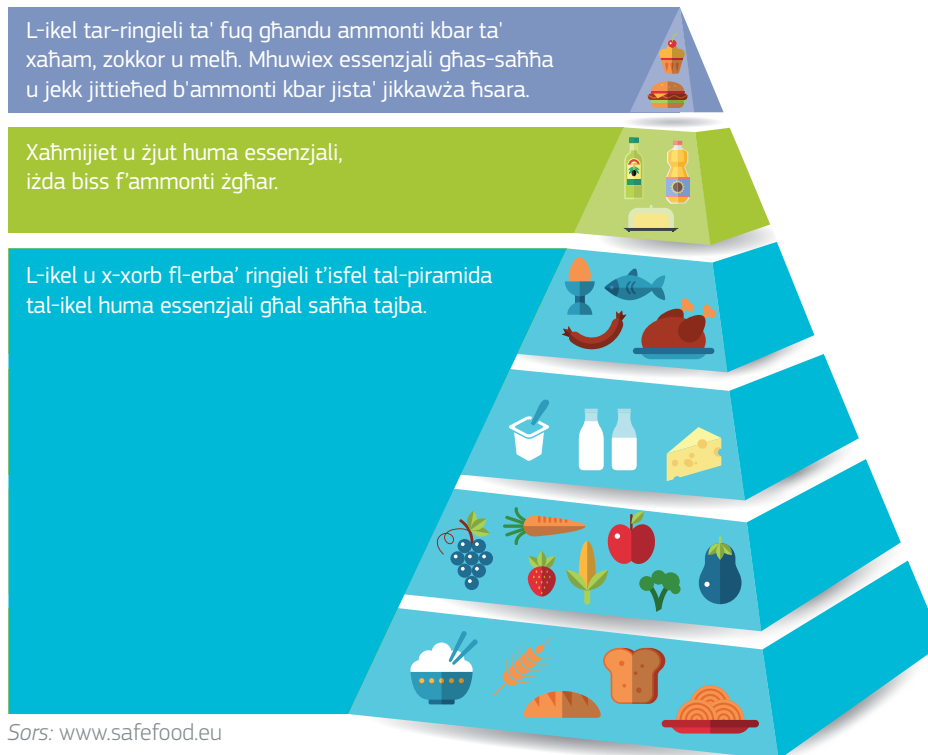


L-IKEL F'HAJTEK

L-UE tappoġġja lill-bdiewa tagħha fil-produzzjoni ta' ikel ta' kwalità għolja. L-ikel tagħna jeħtieġ ikun ta' kwalità għolja biex jipprovdi n-nutrijenti importanti li l-ġisem tagħna jeħtieġ biex ikun b'saħħtu.

1. X'taf dwar l-ikel tajjeb għas-saħħa? Din hija piramida tal-ikel u turi t-tipi differenti ta' ikel u l-kwantitajiet ta' kull grupp li neħtieġu biex inkunu b'saħħitna.

NIFHMU L-PIRAMIDA TAL-IKEL



Agħti **ħarsa kritika** lejn il-piramida. Hemm xi ikel u xorb li jinsabu fil-quċcata tal-piramida li ma stennejtx tara?

L-ixkaffa ta' qabel tal-aħħar turi l-frott u l-ħxejjex. Kont taf li huwa rakkomandat li tiekol tal-anqas ħames porzjonijiet ta' frott u ħxejjex ikkoloriti differenti kuljum sabiex iżzomm b'saħħtek? L-UE tgħin tiffinanzja skemi fl-iskejjel li jipprovdu t-tfal bi frott u ħxejjex friski biex iħegguhom jiżviluppaw drawwiet tal-ikel tajbin.



Għal aktar informazzjoni, żur http://ec.europa.eu/agriculture/sfs/index_mt.htm



2. Ejjew inġarsu lejn l-għażliet tal-ikel għall-familja bħal tiegħek madwar id-dinja.



Din hija stampa tal-familja Le Moines minn Franza.

Tista' tagħti żewġ eżempji tal-ikel li l-Le Moines xtraw mill-erba' gruppi ta' ikel t'hawn taht?

ĦALIB U PRODOTTI TAL-ĦALIB JIPPROVDU: KALĊJU, PROTEINI U VITAMINA A	FROTT U ĦXEJJEX JIPPROVDU: VITAMINA A U Ċ
1.	1.
2.	2.
LAĦAM, ĦUT U ALTERNATTIVI JIPPROVDU: PROTEINI, ĦADID U L-VITAMINI B	ĊEREALI JIPPROVDU: KARBOIDRATI, ĦADID U L-VITAMINI B
1.	1.
2.	2.

Taħseb li l-għażliet tal-ikel tal-familja Le Moines għal din il-gimġha huma għażliet ibbilancjati u tajbin għas-saħħa?

3. Agħmel lista ta' dak li kilt ilbieraħ u mbagħad iddividi l-ikel li kilt fl-erba' kategoriji tal-ikel t'hawn fuq. Iddiskuti l-għażliet tal-ikel tiegħek ma' sieheb/ sieħba. Kienu rikki f'nutrijenti? Stajt għamilt għażliet aħjar?
4. Iddividi l-klassi f'seba' gruppi żgħar. Kull grupp jissuggerixxi pjan ta' ikliet tajbin għas-saħħa għal gurnata differenti tal-gimġha għall-familja Le Moines bl-użu tal-ikel li xtraw. Inkludu pjaniet ta' ikliet għall-kolazzjoni, l-ikla ta' nofsinhar u l-ikla ta' filgħaxija għall-familja kollha. Iddiskutu l-għażliet mal-gruppi l-oħrajn.

