

# Nibżgħu għal saħħitna



Tagħrif għall-għalliema: Din is-silta se tesponi 'l-istudenti għal lessiku li għandu x'jaqsam ma' ikel u ħaxix u mill-Aspett Soċjokulturali se jolqot it-tema t'ikel tajjeb għal saħħitna.

## Tema 8: Nibżgħu għal saħħitna

### 🔄 Silta tas-smiġħ: Ikel tajjeb għal saħħitna

Kul ħafna ħobż, ċereali, ross, għagin jew patata. Jagħtuk ħafna energija. Kul ross u għagin ismar. Kul ħames biċċiet ta' frott u ħaxix. L-aħjar li jkunu friski iżda tista' tiekol ħaxix jew frott friżat jew fil-bott. Kul ħaxix bħal karrotti, pastard u brokkoli. Kul frott bħal tuffieħ, frawli u laring. Il-ħalib u l-prodotti tiegħu huma importanti għal snien b'saħħithom. Kul ġobon, jogurt u gbejniet bil-qies u ixrob ħalib xkumat għal inqas xaħam. Il-laħam u l-ħut huma importanti fid-dieta. Il-laħam fih il-proteini. Taqlix l-ikel u l-ħut. Kul mill-inqas ikel li fih ħafna xaħam, żejt jew zokkor. Eżempji ta' dan l-ikel hu pasti, ħelu, ċikkulata, zokkor u ċips. Ixrob ta' spiss l-aktar fis-sajf u meta tkun qed tagħmel xi sport. Ixrob l-ilma l-aktar u meraq tal-frott frisk. Tixrobx ħafna luminati.





**Eż. A: Immarka t-twegiba t-tajba billi tagħmel sinjal ✓ fil-kaxxa:**

		Veru	Falz
1.	Il-ħobż, ross jew patata jagħtuk ħafna energija.		
2.	Kul sitt biċċiet ta' frott u ħaxix.		
3.	Kul ħafna ġobon u jogurt.		
4.	Tixrobx ilma fis-sajf.		
5.	Ixrob il-luminati l-aktar.		

**Eż. B Imla l-vojt billi ssib il-kelma t-tajba mill-kaxxa t'isfel:**

1. Tipi ta' ħaxix: pizelli, \_\_\_\_\_
2. Frott: tuffieħ, \_\_\_\_\_
3. Prodotti tal-ħalib: ġobon, \_\_\_\_\_
4. Ħut: tonn, \_\_\_\_\_
5. Ikel biz-zokkor: pasti, \_\_\_\_\_

jogurt, karrotti, frawli, ħelu, salamun

