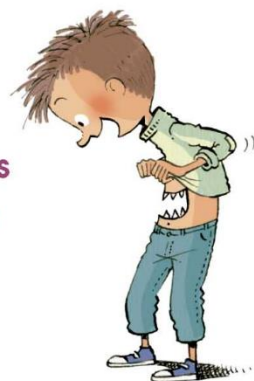


Tinc gana!

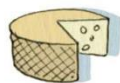
Perquè el nostre cos funcioni bé, hem de menjar diverses vegades al dia. Quan fa temps que no mengem, el cos ens avisa: **tenim gana!**



Per a satisfer la gana, **cal que mengem aliments nutritius que continguin vitamines i minerals, i no gaire sucre.** I cal mastegar-los bé perquè arribin ben triturats a l'estómac. **L'estómac no té dents!**

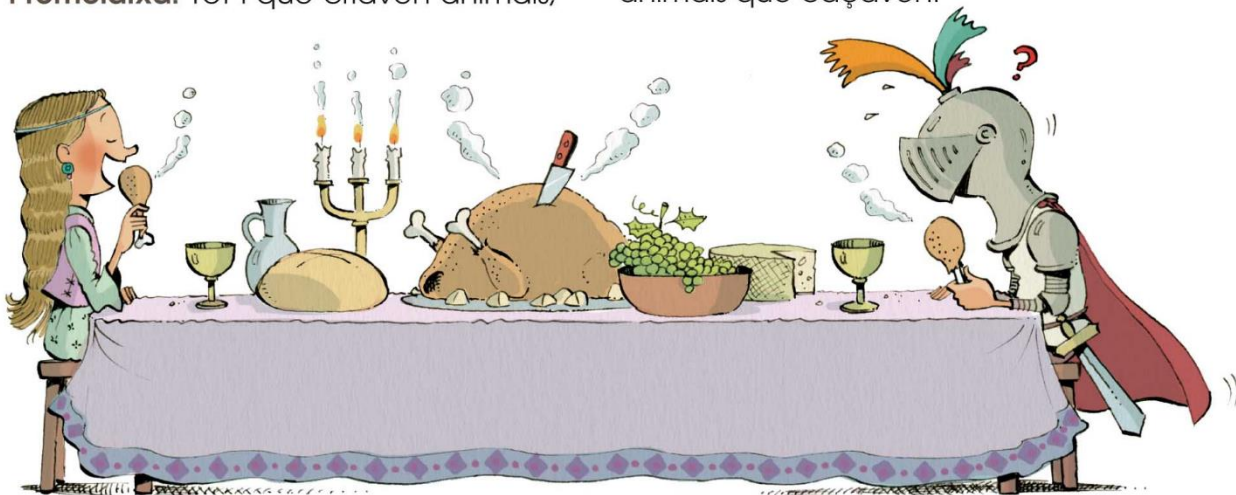


Si mengem menys del que necessitem, ens podem posar malalts, i si mengem massa ens engreixarem.



Al'edat mitjana, les persones menjaven molt de pa i farinetes, potatges de col i remolatxa. Tot i que criaven animals,

menjaven molta menys carn que avui dia. Els reis i els nobles menjaven animals que caçaven.



I saps què? No feien servir ni forquilles ni tovallons! La sopa se la menjaven amb cullera, però gairebé tot s'ho menjaven amb els dits.

Això sí, abans de dinar es rentaven les mans i la cara!