L'ALIMENTACIÓ



Completa aquesta definició amb les paraules adequades.



Els _____ són les _____ que necessita _____ per funcionar _____ i que obté per mitjà dels _____.

Els nutrients en permeten:



- Obtenir _____



- _____ i mantenir estructures.



- Fer _____ correctament el nostre cos.

Quins nutrients coneixes? Selecciona fent clic.

VITAMINES	FRUITES	LÀCTICS
PROTEÏNES	MINERALS	SUCRES
GREIXOS	LLEGUMS	HIDRATS DE CARBONI

LIVEWORKSHEETS

L'ALIMENTACIÓ



Quina funció té cada nutrient? Unes amb fletxes.

GREIXOS	També s'anomenen glúcids. Constitueixen la principal font d'energia de l'organisme.
VITAMINES	Formen part dels músculs i dels òrgans del cos. Són nutrients que ens ajuden a créixer i a reparar els teixits del cos.
MINERALS	També s'anomenen lípids. Ens aporten una gran quantitat d'energia. No s'ha d'abusar d'aquests aliments, perquè s'acumulen al cos en forma de grassa i són molt difícils d'eliminar,
HIDRATS DE CARBONI	Ens ajuden a prevenir malalties. Serveixen perquè les funcions vitals es realitzen correctament.
PROTEÏNES	Hi ha diferents tipus, com per exemple el calci. Ens ajuden a créixer i a fer funcionar l'organisme.

Quins nutrients contenen en major proporció? Selecciona l'opció correcta.






PROTEÏNES	PROTEÏNES	PROTEÏNES	PROTEÏNES
HIDRATS DE CARBONI	HIDRATS DE CARBONI	HIDRATS DE CARBONI	HIDRATS DE CARBONI
VITAMINES I MINERALS	VITAMINES I MINERALS	VITAMINES I MINERALS	VITAMINES I MINERALS
GREIXOS (lípids)	GREIXOS (lípids)	GREIXOS (lípids)	GREIXOS (lípids)

LIVEWORKSHEETS