

Relaciona els aliments amb els seus nutrients i amb les seves funcions.

ALIMENTS	NUTRIENTS	FUNCIO	QUINA FUNCIO FA?
Carns, peixos, llegums, llet i derivats			
Verdures, fruites i hortalisses.			
Olis i greixos i, per altra banda, cereals i derivats, patates i sucre.			

Proteïnes

Energètica

Proporcionen energia

Reguladora

Sals minerals, fibra i vitamines.

Són imprescindibles per a que les cèl·lules es formin, creixin i desenvolupin teixits.

Hidrats de carboni i lípids

Plàstica (aliments constructius).

Regulen el funcionament general de l'organisme.