

ALIMENTS REGULADORS, CONSTRUCTORS I ENETGÈTICS

1. Completa aquestes definicions:

Els aliments _____ són aquells que regulen el funcionament de l'organisme i eviten malalties.

Els aliments _____ són aquells que contenen gran percentatge de proteïna.

Els aliments _____ són aquells que ofereixen l'energia necessària per realitzar activitats, per tal que l'organisme funcioni i per mantenir el metabolisme.

2. Uneix amb fletxes i escriu un altre aliment de cada tipus a sota:

Carn

Farina

Fruita
fresca

REGULADORS

CONSTRUCTORS

ENERGÈTICS

3. Digues si les següents afirmacions són certes o falses:

- Els aliments constructors ajuden a la formació de cèl·lules de diverses parts del cos, com les ungles, els cabells, les fibres musculars...

CERTA

FALSA

- Si estic malalt/a al llit no cal que consumeixi aliments energètics perquè no estic gastant energia.

CERTA

FALSA