LA NUTRICIÓ I L'ALIMENTACIÓ

Segons el que hem llegit i treballat a la classe, relaciona aquestes paraules amb la seva definició:

NUTRIENT	ALIMENT	DIGESTIÓ
APARELL	NUTRICIÓ	

_____ : **Procés** pel qual el nostre cos obté l'energia i en el qual intervenen diversos aparells.

_____ : **Conjunt d'òrgans** que "treballen" tots junts per tal que el nostre cos funcioni correctament. L'aparell digestiu, l'aparell respiratori, l'aparell circulatori i l'aparell excretor.

_____ : **Producte natural o elaborat** que ingerim (fem que entri al nostre cos) per tal d'obtenir energia.

_____ : **Substància** necessària per al bon funcionament del nostre cos, que es troba en els aliments i és incorporada a l'organisme per mitjà de la digestió.

_____ : **Procés** mitjançant el qual obtenim els nutrients dels aliments i puguem així obtenir energia.

LIVEWORKSHEETS

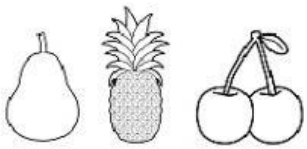
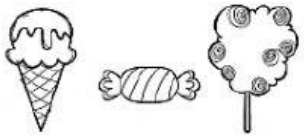
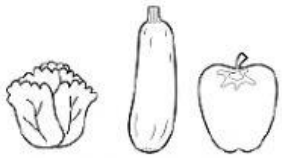
LA CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

Relaciona cada nom amb la descripció:

ALIMENTS **REGULADORS**	ALIMENTS **CONSTRUCTORS**	ALIMENTS **ENERGÈTICS**
		
Ens permeten créixer, desenvolupar-nos i mantenir sans els ossos i els músculs, ja que reparen els teixits amb les **proteïnes**. Són principalment: • **Proteïnes animals**: els làctics (la llet, el iogurt i el formatge), la carn, el peix i els ous. • **Proteïnes vegetals**: els llegums i els fruits secs 	Ens proporcionen energia per realitzar les nostres activitats diàries ja que contenen **sucres** i **greixos**. Alguns exemples són: les patates, els llegums, el pa, la pasta, l'arròs, la mantega, la mel i les llaminadures. 	Afavoreixen que el nostre cos funcioni bé i ens protegeixen de malalties ja que contenen **vitamines**, **aigua** i **substàncies minerals**. Són: les fruites, les verdures, les hortalisses i l'aigua. 

LIVEWORKSHEETS

Classifica aquests aliments segons de quin tipus es tracti:

FRUITES	LÀCTICS	HIDRATS DE CARBONI O CARBOHIDRATS
		
SUCRES I GREIXOS	**VERDURES I HORTALISSES**	**PROTEÏNES**
		

ALIMENTS **CONSTRUCTORS** 	ALIMENTS **ENERGÈTICS** 	ALIMENTS **REGULADORS** 

LIVEWORKSHEETS