TEMA 2 L´ALIMENTACIÓ

1 Indica si les següents afirmacions són *verdaderes* (V) o *falses* (F):

- [ ] Els aliments més grassos aporten molt poca energia.
- [ ] Les vitamines es troben sobretot en fruites i verdures.
- [ ] Els hidrats de carboni es troben en el pa, les creïlles, l'arròs, etc.
- [ ] Les proteïnes provenen de la carn, el peix, els ous, la llet i els llegums.

2 Relaciona amb fletxes un mètode de conservació d'aliments de la primera columna amb la seua descripció en la segona columna:

Assecat	Conservació dels aliments en sal.
Salaó	Immersió dels aliments en oli.
Congelació	Extracció de l'aigua dels aliments.
Conservació en oli	Conservació d'aliments a temperatures davall zero.

3 A partir de la piràmide dels aliments següent, dissenya la teua dieta sana i equilibrada per un dia:

Desdejunar .....

.....

Dinar .....

.....

.....

Berenar .....

Sopar .....

.....

1 Indica a quin grup pertanyen els següents aliments:

Llentilles: .....

Arròs: .....

Macarrons: .....

Bresquilla: .....

Bistec de vedella: .....

Lluç: .....

Iogurt: .....

Tomaca: .....

Oli d'oliva: .....

Pèsols: .....

2 Indica quin tipus de nutrient és més important a cadascun dels següents aliments:

– Pa: .....

– Ous: .....

– Creïlles: .....

– Encisam: .....

– Poma: .....

3 Indica si les següents afirmacions són *verdaderes* (V) o *falses* (F):

- [ ] El desdejuni és l'àpat menys important del dia.
- [ ] En una dieta sana hi ha aliments de tots els grups.
- [ ] En una dieta equilibrada només hi ha aliments d'un grup.
- [ ] Hi ha aliments que hem de menjar en major quantitat que d'altres.