ALIMENTELE ȘI ROLUL LOR

1. **Identificați principalii nutrienti conținuți de alimentele din imagine.**

2. **Asociază nutrienții cu rolul lor**

1. Apa	**a. rol energetic**
2. Proteine	**b. asigură creșterea, înmulțirea, buna funcționare a celulelor**
3. Sărurile minerale	**c. rol energetic; stochează energia în corp**
4. Glucide	**d. rol plastic, de construcție; repară țesuturile uzate**
5. Lipide	**e. rol în funcționarea normală a corpului**
6. Vitamine	**f. rol în desfășurarea reacțiilor chimice, rol în digestie**

3. **Efectul avitaminozelor:**

1. **Vitamina A**	**a. anemie, tulburări ale sistemului nervos**
2. **Vitaminele B**	**b. rahitism: deformări ale oaselor**
3. **Vitamina D**	**c. sângerarea gingiilor, scăderea imunității**
4. **Vitamina C**	**d. tulburări de vedere, uscarea pielii**