

## CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

Selecciona V quant les afirmacions siguin vertaderes i F quan les afirmacions siguin falses.

Els hidrats de carboni ajuden a regular el funcionament de les cèl·lules.

Els greixos proporcionen energia.

Els lípids tenen una funció reguladora.

Les proteïnes formen estructures de les cèl·lules, teixits i òrgans.

Les vitamines aporten energia i ajuden a construir les cèl·lules.

Les minerals regulen el funcionament general de totes les cèl·lules.

L'aigua serveix per a transportar totes les substàncies.

Classifica els següents aliments en aliments energètics (E), aliments constructius (C) i aliments reguladors (R).

|          |         |       |           |
|----------|---------|-------|-----------|
| Cereals  | Tomaca  | Carn  | Farina    |
| Taronja  | Peix    | Pasta | Albergina |
| Pa       | Ous     | Llet  | Enciam    |
| Creïlles | Llegums | Pinya | Sucre     |

Relaciona els diferents processaments dels següents aliments amb el grup que pertanyen.

|                                                                 |        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|
| Aliments processats preparats per al consum.                    | GRUP 1 |
| Aliments i begudes ultraprocesats.                              | GRUP 3 |
| Aliments no processats o mínimament processats                  | GRUP 4 |
| Ingredients culinàries que s'utilitzen com a base per a cuinar. | GRUP 2 |