

Nom:

Data:

1) Classifica els següents aliments segons el seu origen:

Sal, pollastre, aigua, conill, maduixa, ous, espàrrecs, lluç, taronja, oli.

ORIGEN ANIMAL	ORIGEN VEGETAL	ORIGEN MINERAL

2) Què ens aporten els diferents nutrients?

Aigua

Hidrats de carboni: _____

Vitamines i minerals: _____

Proteïnes: _____

Greixos: _____

3) Verdader (V) o fals (F):

- El peix és un aliment d'origen mineral. _____
- Les vitamines i els minerals són nutrients que es troben sobretot en fruites i verdures. _____
- La llet i els seus derivats són rics en fibra. _____
- Una dieta sana és la que conté aliments de tots els grups en quantitats adequades. _____

4) Quins són els apats principals del dia?

5) Escriu el nom dels sis tipus d'aliments i relaciona'ls amb la imatge que li corresponga.



--	--	--	--	--	--

