

Nom i cognom:

Curs:

Data:

CONEIXEMENT DEL MEDI NATURAL, SOCIAL I CULTURAL

TEST SA 2. "COM QUE QUÈ MENJO?"

QUALIFICACIÓ

1. L'alimentació és...

- a) un acte voluntari que consisteix a ingerir aliments.
- b) és un procés involuntari que té lloc a les cèl·lules de l'organisme.
- c) és un nutrient.

2. Els nutrients es poden classificar en:

- a) Lípids i glúcids.
- b) Orgànics i inorgànics.
- c) Orgànics i minerals.

3. Una dieta equilibrada...

- a) no és igual per a tothom.
- b) només inclou fruita i verdura.
- c) és menjar greixos cada dia.

4. Els lípids...

- a) proporcionen energia.
- b) constitueixen la principal font d'energia de l'organisme.
- c) contribueixen a la formació d'ossos i cartílags.

5. Les proteïnes estan presents sobretot en...

- a) peix, productes làctics i olis.
- b) peix, ous i verdures.
- c) ous, carn i peix.

6. Els aliments energètics són:

- a) Molt rics en glúcids i lípids.
- b) subministren proteïnes.
- c) regulen les funcions de l'organisme.

7. Dins del grup d'aliments reguladors trobem:

- a) Fruites i mantegues.
- b) Fruita seca i hortalisses.
- c) Fruita fresca i verdures.

8. Dos exemples de malalties de l'aparell circulatori serien:

- a) Cistitis i trombosi.
- b) Càlculs renals i ictus.
- c) Infart cerebral i trombosi.

9. Quan una pedra al ronyó queda encallada als urèters i provoca un dolor molt intens s'anomena:

- a) Còlic fetal.
- b) Còlic miocardi.
- c) Còlic renal.

10. Uns bons hàbits saludables serien:

- a) Practicar esport algun dia al mes.
- b) Beure 1 litre d'aigua al dia i rentar-me les dents.
- c) Practicar esport de manera regular i beure 2 o 2 litres i mig d'aigua al dia.