



● Completa aquesta definició amb les paraules adequades.



Els _____ són les
_____ que necessita
_____ per funcionar
_____ i que obté per mitjà
dels _____.

Els nutrients en permeten:



• Obtenir _____



• _____ i mantenir estructures.



• Fer _____ correctament el nostre cos.

● Quins nutrients coneixes? Selecciona fent clic.

VITAMINES

FRUITES

LÀCTICS

PROTEÏNES

MINERALS

SUCRES

GREIXOS

LLEGUMS

HIDRATS DE
CARBONI



Quina funció té cada nutrient? Unes amb fletxes.

GREIXOS

També s'anomenen glúcids. Constitueixen la principal font d'energia de l'organisme.

VITAMINES

Formen part dels músculs i dels òrgans del cos. Són nutrients que ens ajuden a créixer i a reparar els teixits del cos.

MINERALS

També s'anomenen lípids. Ens aporten una gran quantitat d'energia. No s'ha d'abusar d'aquests aliments, perquè s'acumulen al cos en forma de grassa i són molt difícils d'eliminar,

HIDRATS DE CARBONI

Ens ajuden a prevenir malalties. Serveixen perquè les funcions vitals es realitzen correctament.

PROTEÏNES

Hi ha diferents tipus, com per exemple el calci. Ens ajuden a créixer i a fer funcionar l'organisme.



Quins nutrients contenen en major proporció? Selecciona l'opció correcta.



PROTEÏNES

PROTEÏNES

PROTEÏNES

PROTEÏNES

HIDRATS DE CARBONI

HIDRATS DE CARBONI

HIDRATS DE CARBONI

HIDRATS DE CARBONI

VITAMINES I MINERALS

VITAMINES I MINERALS

VITAMINES I MINERALS

VITAMINES I MINERALS

GREIXOS (lípids)

GREIXOS (lípids)

GREIXOS (lípids)

GREIXOS (lípids)