

ALIMENTACIÓ I SALUT



1) Completa el paràgraf amb les paraules següents:

pa - naturals - descomponen - carn - nutrients

Quan mengem, els aliments es _____ en parts més petites anomenades _____, que ens resulten útils. Els aliments poden ser _____, com la fruita o la _____, o elaborats, com el _____ o els embotits.

2) A quin nutrient es fa referència?

Són substàncies imprescindibles que hem de prendre per estar sans. _____

Ens proporcionen energia (menys que els greixos). _____

Ens aporten substàncies que ens ajuden a créixer i a reparar el cos. _____

Ens aporten molta energia. _____



3) Clica a sobre dels aliments que estan a la columna correcta.

Hem de prendre sovint		Hem de reduir al màxim	
llet	aigua	llet	aigua
verdura	laminadures	verdura	laminadures
brioixeria	formatge curat	brioixeria	formatge curat
fruita		fruita	

4) Indica si les oracions següents són certes (C) o falses (F).

- Dormir és una pèrdua de temps. (___)
- Dormir bé ens ajuda a començar el dia plens d'energia. (___)
- Un nen o nena de 3r de primària ha de dormir unes set hores diàries. (___)

