

LA NUTRICIÓ

Per què mengem?

Tots éssers vius necessitem _____ i _____ per poder viure.

Per què utilitzem l'energia?

Utilitzem l'energia per elaborar _____ i mantenir les ja existents.

Per elaborar la pròpia matèria i dur a terme les funcions vitals _____

Activitat 1.

Com cada mati abans de vindre a l'institut, Toni desdijuna un got de llet amb dues cullerades de "neskuic" i dues torrades de pa amb uns raigs d'oli amb sucre. A la motxilla porta l'entrepà que anirà mossegant entre classe i classe. Avui és de pernil dolç.

Però... Per què mengem?

Aliments són els productes que prenem procedents d'altres éssers vius

Els nutrients i els aliments

_____ són molècules més sencilles que es troben en els aliments i que són necessàries per mantenir la vida.

_____ es un procés _____ i _____ mitjançant el qual es prenen aliment del exterior.

_____ es un procés _____ i _____ en gran part _____ pel qual els

aliments es transformen en _____ que són repartits per totes les cèl·lules de l'organisme.

Nutrients inorgànics i orgànics

_____ : Oxigen, aigua i sals minerals (calci, fòsfor, potassi, sòlid, clor, magnesi, ferro, iode, cobalt, liti.

_____ : Glúcids, lípids, proteïnes, vitamines: **són molècules exclusives del éssers vius.**

Uneix amb fletxes:

Les funcions dels nutrients són

Energètica

Estructural

Reguladora

Creixement i renovació de les cèl·lules i teixits que es destrueixen per ferides i que les cèl·lules es renovin.

Aporten al nostre organisme l'energia que necessiten les cèl·lules per a poder funcionar. Ex. Els músculs es moguin, les cèl·lules musculars s'han de contreure i necessiten energia per a fer-ho.

Aporten substàncies que permeten que es realitzin en les cèl·lules reaccions químiques necessàries per al seu funcionament. Ajuden a coordinar i a controlar les funcions vitals.



"La dieta és la quantitat i el tipus d'aliment que consumim"

ACTIVITAT 1

Indica quins àpats fas al dia, fes un llistat dels aliments que prens en cada àpat

Quins són els cinc aliments més consumits per la classe?

ACTIVITAT 2

Els aliments que consumim habitualment en els nostres menjars són molt complexes i estan constituïts per substàncies més simples anomenats **NUTRIENTS**

Amb l'ajuda de les taules del llibre, busca la composició química (nutrients) dels cinc aliments triats a l'activitat anterior.

Completa:

ALIMENTS	NUTRIENTS	FUNCIÓ PRINCIPAL
Llet	Proteïnes	Estructural
Pa		
Carn		
Fruita		
Verdures		

Arrastra on correspongui:

GLÚCIDS (sucres)

LÍPIDS(greixos)

PROTEÏNES

VITAMINES

