

Fișă de lucru
Alimentația

1. Răspunde cu adevărat (A) sau fals (F):

- a) Hrana satisface una dintre nevoile de bază ale omului. ____
- b) Apa și hrana nu fac parte din categoria de nevoi fiziologice. ____
- c) Sarea este singura rocă pe care oamenii o mănâncă. ____
- d) Legumele murate reprezintă o modalitate de conservare a alimentelor. ____
- e) Ouăle cele mai potrivite pentru consum sunt cele care au cod 3. ____
- f) Alimentele au rol energetic și rol plastic. ____

2. Găsește corespondența dintre materiile prime din coloana din stânga și produsele alimentare din coloana din dreapta:

Materiile prime

porumb ●
caise ●
ouă ●
carne ●
lapte ●
roșii ●

Produsele alimentare

● brânză
● maioneză
● bulion
● mălai,
● bomboane
● zacuscă
● dulceață

3. Completați următoarele enunțuri, astfel încât acestea să fie corecte din punct de vedere științific:

- a) Alimentele sunt materiile din care organismul nostru obține necesară pentru menținerea vieții și desfășurarea activității, precum și substanțele necesare creșterii și refacerii celulelor și țesuturilor uzate.
- b) Proteinele, lipidele și glucidele sunt..... cu

4. Stabiliți din ce categorie fac aceste parte următoarele alimente:

- a) fructe de mare
- b) ulei
- c) zahăr.
- d) sare
- e) carne

5. Stabiliți porțiile corecte:

