

1 Indica si les següents afirmacions són *verdaderes* (V) o *falses* (F):

- ☐ Els aliments més grassos aporten molt poca energia.
- ☐ Les vitamines es troben sobretot en fruites i verdures.
- ☐ Els hidrats de carboni es troben en el pa, les creïlles, l'arròs, etc.
- ☐ Les proteïnes provenen de la carn, el peix, els ous, la llet i els llegums.

2 Relaciona amb fletxes un mètode de conservació d'aliments de la primera columna amb la seua descripció en la segona columna:

Assecat	Conservació dels aliments en sal.
Salaó	Immersió dels aliments en oli.
Congelació	Extracció de l'aigua dels aliments.
Conservació en oli	Conservació d'aliments a temperatures davall zero.

3 A partir de la piràmide dels aliments següent, dissenya la teua dieta sana i equilibrada per un dia:

Desdejunar

.....

.....

Dinar

.....

.....

.....

Berenar

.....

Sopar

.....

.....



1 Indica a quin grup pertanyen els següents aliments:

Llenties:	Arròs:
Macarrons:	Bresquilla:
Bistec de vedella:	Lluç:
logurt:	Tomaca:
Oli d'oliva:	Pèsols:

2 Indica quin tipus de nutrient és més important a cadascun dels següents aliments:

- Pa:
- Ous:
- Creïlles:
- Encisam:
- Poma:

3 Indica si les següents afirmacions són *verdaderes* (V) o *falses* (F):

- ☐ El desdèjuni és l'àpat menys important del dia.
- ☐ En una dieta sana hi ha aliments de tots els grups.
- ☐ En una dieta equilibrada només hi ha aliments d'un grup.
- ☐ Hi ha aliments que hem de menjar en major quantitat que d'altres.

