

CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

Selecciona V quant les afirmacions siguin vertaderes i F quan les afirmacions siguin falses.

Els hidrats de carboni ajuden a regular el funcionament de les cèl·lules.

Els greixos proporcionen energia.

Els lípids tenen una funció reguladora.

Les proteïnes formen estructures de les cèl·lules, teixits i òrgans.

Les vitamines aporten energia i ajuden a construir les cèl·lules.

Les minerals regulen el funcionament general de totes les cèl·lules.

L'aigua serveix per a transportar totes les substàncies.

Classifica els següents aliments en aliments energètics (E), aliments constructius (C) i aliments reguladors (R).

Cereals	Tomaca	Carn	Farina
Taronja	Peix	Pasta	Albergina
Pa	Ous	Llet	Enciam
Creïlles	Llegums	Pinya	Sucre

Relaciona els diferents processaments dels següents aliments amb el grup que pertanyen.

Aliments processats preparats per al consum.	GRUP 1
Aliments i begudes ultraprocessats.	GRUP 3
Aliments no processats o mínimament processats	GRUP 4
Ingredients culinàries que s'utilitzen com a base per a cuinar.	GRUP 2