

## La nutrició i els nutrients (ordinari)

Completa el següent text sobre la nutrició:

construir i reparar                      nutrients                      Regular                      les funcions vitals

Els .....ens permeten:

- Obtenir matèria per .....l'organisme.
- Obtenir energia per fer .....
- ..... el funcionament de l'organisme.

### Són aliments o nutrients?

Plàtan                      Vitamina C                      Cuixa de pollastre                      Macarrons                      Enciam

Greixos                      Oli d'oliva                      Sal de magnesi                      Suc de pinya

| Aliments | Nutrients |
|----------|-----------|
|          |           |

Quins dels següents nutrients són orgànics i quins inorgànics?

- Glúcids (sucres i hidrats)
- Sals minerals
- Lípids (greixos)
- Proteïnes
- Aigua
- Gasos ( $O_2$  i  $CO_2$ )

Quins dels següents nutrients donen energia?

- Glúcids (sucres i hidrats)
- Sals minerals
- Lípids (greixos)
- Proteïnes
- Aigua
- Gasos ( $O_2$  i  $CO_2$ )

**Assenyala les afirmacions que són certes**

- Els nutrients orgànics són substàncies que es troben a l'exterior (medi)
- Els nutrients inorgànics són substàncies que fabriquen altres éssers vius
- Els nutrients orgànics estan formats principalment per carboni i hidrogen
- Els nutrients orgànics són font d'energia
- Els nutrients inorgànics són font d'energia