Aliments i nutrients

Exercici 1. Escull l'opció correcta:

1. Els nutrients:
a. Són els aliments.
b. Estan dissolts en l'aigua.
c. Estan dins dels aliments.
d. Tenen vitamines.

2. Els nutrients es classifiquen en:
a. Estructurals, reguladors i energètics.
b. Glúcids i lípids.
c. Aigua i sals minerals.
d. Orgànics i inorgànics.

3 Els aliments es classifiquen en:
a. Sòlids, líquids i gasosos.
b. Orgànics i inorgànics.
c. Energètics, estructurals i reguladors.
d. Pobres i rics en vitamines.

4 Els glúcids i lípids:
a. Aporten energia a l'organisme.
b. Són rics en nutrients.
c. Contenen vitamines.
d. Són biomolècules inorgàniques.

5 Les proteïnes són:
a. Riques en vitamines.
b. Abundants en les patates.
c. Energètiques.
d. Biomolècules orgàniques.

6 Les vitamines:
a. Es necessiten en grans quantitats.
b. Les trobem en productes frescos, com fruites i verdures.
c. Les fabrica el nostre organisme.
d. Contenen nutrients.

Exercici 2. Els aliments es transformen en nutrients com a conseqüència de la digestió i el metabolisme cel·lular. Mengem aliments i fem funcionar el cos amb els nutrients que n'extraiem. Classifica cadascun dels termes següents com a aliment o nutrient.

Patates Glúcids Proteïnes Fillet de Pollastre Lípids Sardines

Exercici 3. Llegeix les afirmacions següents i indica si són certes o falses.

- L'aigua és el nutrient orgànic fonamental, perquè fa funcions com ara el transport de substàncies o la regulació de la temperatura.
- Els glúcids són nutrients orgànics que serveixen com a reserva energètica.
- Les vitamines són el component principal del cos humà.
- Les sals minerals tenen una funció estructural fonamental, ja que formen part dels ossos i les dents.
- Una de les funcions més importants de les proteïnes és estructural, ja que formen i reparen teixits.
- Els lípids són substàncies que serveixen com a reserva d'energia.
- El nostre cos produeix vitamines en quantitats molt petites.

LIVEWORKSHEETS

Exercici 4. **Completa el text:**

Proteïnes ***Inorgànics*** ***Estructurals*** ***Lípids*** ***Reguladores*** ***Orgànics*** ***Glúcids*** ***Vitamines***

Els nutrients poden ser de dos tipus:

- [ ] : aigua i sals minerals
- [ ] :glúcids, [ ] , proteïnes i vitamines.

Els aliments és classifiquen en:

a) Aliments energètics: són aquells que aporten energia són rics en [ ] i lípids.

b) Aliments [ ]: formen les cèl·lules, els teixits i els òrgans del cos i són rics en [ ]

c) Aliments [ ] : fan possible que els processos de l'organisme es desenvolupin amb normalitat, proporcionen [ ] i sals minerals.

Exercici 5. **Relaciona cada aliment amb la funció que fa.**

LIVEWORKSHEETS

Exercici 6 **Quin és el nutrient principal de cada aliment?**

Exercici 7 **Respon els diferents apartats.**

a) **Indica quins aliments de la següent imatge són <u>aliments on predominen els lípids (2). Aquests aliments faran</u>**

LIVEWORKSHEETS

b) Indica quins aliments de la següent imatge són <u>aliments rics en glúcids (4) . Aquests aliments faran</u>

c) Indica quins aliments de la següent imatge són <u>aliments rics en proteïnes (5). Aquests aliments faran</u>

LIVEWORKSHEETS

d) **Indica quins aliments de la següent imatge són <u>aliments rics en vitamines i sals minerals(4). Aquests aliments faran</u>**

LIVEWORKSHEETS