

Aliments, nutrients i aparell digestiu

1 - Relaciona els nutrients amb la seva funció:

NUTRIENT	FUNCIÓ
Hidrats de carboni / Glúcids / Sucre	Transporten nutrients i és el medi on es produeixen la major part de les reaccions químiques.
Lípids / Greixos	2ª font d'energia (reserva energètica), funció protectora (envoltant òrgans vitals) i regulació de temperatura corporal.
Proteïnes	Són micronutrients i ajuden a aprofitar els macronutrients. Tot i que es necessiten en poca quantitat són indispensables
Vitamines i minerals	1ª font d'energia. Aporten energia per fer les funcions vitals i activitat física.
Aigua	Funció estructural. Mantenir i regenerar teixit muscular, cabell, ungles...



2 - Observa aquests nutrients i indica quin nutrient tenen cada un d'ells:



1	Pa	
2	Ous	
3	Peix	
4	Galetes	
5	Taronja	
6	Enciam	
7	Pernil salat	
8	Caramels	
9	Aigua	
10	Llenties	
11	Pollastre	
12	Mantega	
13	Ametlles	
14	Llet	
15	Pasta i arròs	

3 - Identifica les parts de l'aparell digestiu:

