# ALIMENTS I NUTRIENTS

1. Quin nutrient majoritari trobem en aquests aliments?











2. Indica la funció principal de cada nutrient.

| Nutrient | Funció principal |
|---|---|
| Proteïnes | |
| Sals minerals | |
| Glúcids | |
| Greixos | |
| Vitamines | |
| Aigua | |

LIVEWORKSHEETS

3. Marca els nutrients que siguin orgànics.

| | | |
|---|---|---|
| Vitamines | Glúcids | Aigua |
| Proteïnes | Greixos | Sals minerals |

4. Relaciona els nutrients amb la seva funció.

| | |
|---|---|
| Reguladors | Proteïnes |
| Estructurals | Glúcids i greixos |
| Energètics | Vitamines i minerals |

5. Completa el text sobre la piràmide dels aliments.

| | | | |
|---|---|---|---|
| proteïnes | punta | vitamines | setmanalment |
| sucres | cereals | ultraprocessats | base |

La piràmide dels aliments ens indica la freqüència amb què hem de consumir els diferents grups d'aliments.

A la _____ trobem els aliments que hem de consumir diàriament, com els _____, que aporten energia i fibra, i les fruites i verdures, riques en _____, minerals i fibra.

A la part intermèdia trobem aliments que hem de consumir _____, com els ous, el peix, la carn i els llegums, els quals aporten _____.

Finalment, a la _____ de la piràmide trobem els aliments de consum ocasional, com els productes rics en _____, sal i greixos poc saludables, especialment els productes _____.

LIVEWORKSHEETS