



 **Després de llegir la següent informació, escriu a quin nutrient correspon cada requadre.**

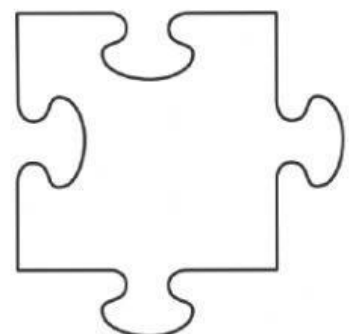
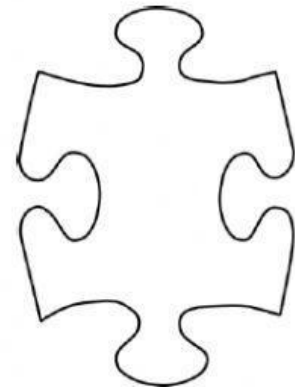
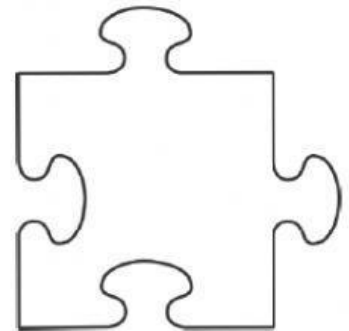
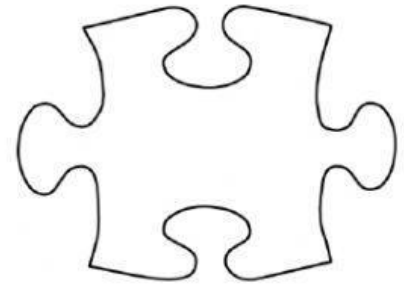
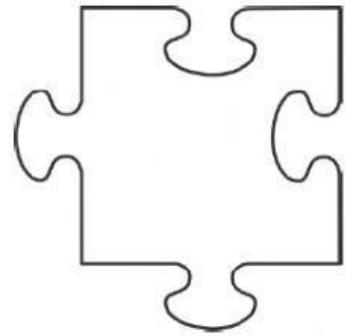
- Ens permeten obtenir energia.
- Els hem de menjar amb moderació perquè si no els gastem s'acumulen i provoquen obesitat.
- N'hi ha d'origen animal i d'origen vegetal.

- Ens ajuden a prevenir malalties.
- Serveixen per que les funcions vitals es realitzin correctament.

- Hi ha diferents tipus, com per exemple el calci.
- Ens ajuden a créixer i a fer funcionar l'organisme.

- Formen part dels músculs i dels òrgans del cos.
- Són nutrients que ens ajuden a créixer i a reparar els teixits del cos.

- També s'anomenen glúcids.
- Constitueixen la principal font d'energia de l'organisme.





● Relaciona cada grup d'aliments amb el nutrient que ens aporta.



VITAMINES



GREIXOS



MINERALS



**HIDRATS DE
CARBONI**



PROTEÏNES

