



LA NUTRICIÓ I L'ALIMENTACIÓ

Segons el que hem llegit i treballat a la classe, relaciona aquestes paraules amb la seva definició:

NUTRIENT

ALIMENT

DIGESTIÓ

APARELL

NUTRICIÓ

_____ : **Procés** pel qual el nostre cos obté l'energia i en el qual intervenen diversos aparells.

_____ : **Conjunt d'òrgans** que "treballen" tots junts per tal que el nostre cos funcioni correctament. L'aparell digestiu, l'aparell respiratori, l'aparell circulatori i l'aparell excretor.

_____ : **Producte natural o elaborat** que ingerim (fem que entri al nostre cos) per tal d'obtenir energia.

_____ : **Substància** necessària per al bon funcionament del nostre cos, que es troba en els aliments i és incorporada a l'organisme per mitjà de la digestió.

_____ : **Procés** mitjançant el qual obtenim els nutrients dels aliments i puguem així obtenir energia.

LA CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

Relaciona cada nom amb la descripció:

ALIMENTS
REGULADORS



ALIMENTS
CONSTRUCTORS

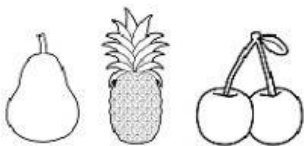
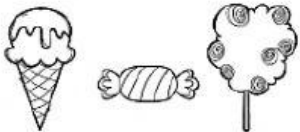
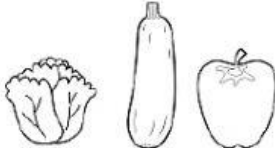


ALIMENTS
ENERGÈTICS



Ens permeten créixer, desenvolupar-nos i mantenir sans els ossos i els músculs, ja que reparen els teixits amb les proteïnes. Són principalment: • Proteïnes animals: els làctics (la llet, el iogurt i el formatge), la carn, el peix i els ous. • Proteïnes vegetals: els llegums i els fruits secs	Ens proporcionen energia per realitzar les nostres activitats diàries ja que contenen sucres i greixos. Alguns exemples són: les patates, els llegums, el pa, la pasta, l'arròs, la mantega, la mel i les lllaminadures.	Afavoreixen que el nostre cos funcioni bé i ens protegeixen de malalties ja que contenen vitamines, aigua i substàncies minerals. Són: les fruites, les verdures, les hortalisses i l'aigua.

Classifica aquests aliments segons de quin tipus es tracti:

FRUITES 	LÀCTICS 	HIDRATS DE CARBONI O CARBOHIDRATS 
SUCRES I GREIXOS 	VERDURES I HORTALISSES 	PROTEÏNES 

ALIMENTS CONSTRUCTORS 	ALIMENTS ENERGÈTICS 	ALIMENTS REGULADORS 