

ALIMENTELE ȘI ROLUL LOR

1. Identificați principalii nutrienți conținuți de alimentele din imagine.

		
		

2. Asociază nutrienții cu rolul lor

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Apa | a. rol energetic |
| 2. Proteine | b. asigură creșterea, înmulțirea, buna funcționare a celulelor |
| 3. Sărurile minerale | c. rol energetic; stochează energia în corp |
| 4. Glucide | d. rol plastic, de construcție; repară țesuturile uzate |
| 5. Lipide | e. rol în funcționarea normală a corpului |
| 6. Vitamine | f. rol în desfășurarea reacțiilor chimice, rol în digestie |

3. Efectul avitaminozelor:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Vitamina A | a. anemie, tulburări ale sistemului nervos |
| 2. Vitaminele B | b. rahitism: deformări ale oaselor |
| 3. Vitamina D | c. sângerarea gingiilor, scăderea imunității |
| 4. Vitamina C | d. tulburări de vedere, uscarea pielii |