

LA NUTRICIÓ HUMANA

1. Completa la taula amb tres aliments rics en cada una de les substàncies indicades:

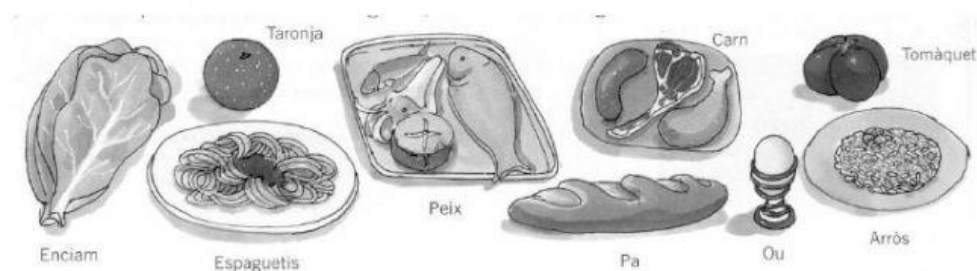
Nous	Arròs	Patata	Amanida
Tomàquet	Pasta	Pit de pollastre	Mantega
Peix	Oli d'oliva	Truita	Taronja

Hidrats de carboni	Greixos	Proteïnes	Vitamines i sals minerals
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

2. Indica quins aparells participen en la nutrició:

Aparell reproductor	Aparell respiratori
Aparell digestiu	Aparell locomotor
Aparell circulatori	Aparell excretor

3. Classifica aquests aliments en energètics, constructors i reguladors:



energètics	constructors	reguladors
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4. Relaciona les dues columnes.

Vitamina C

Glucogen

Fosfolípids

Vitamina D

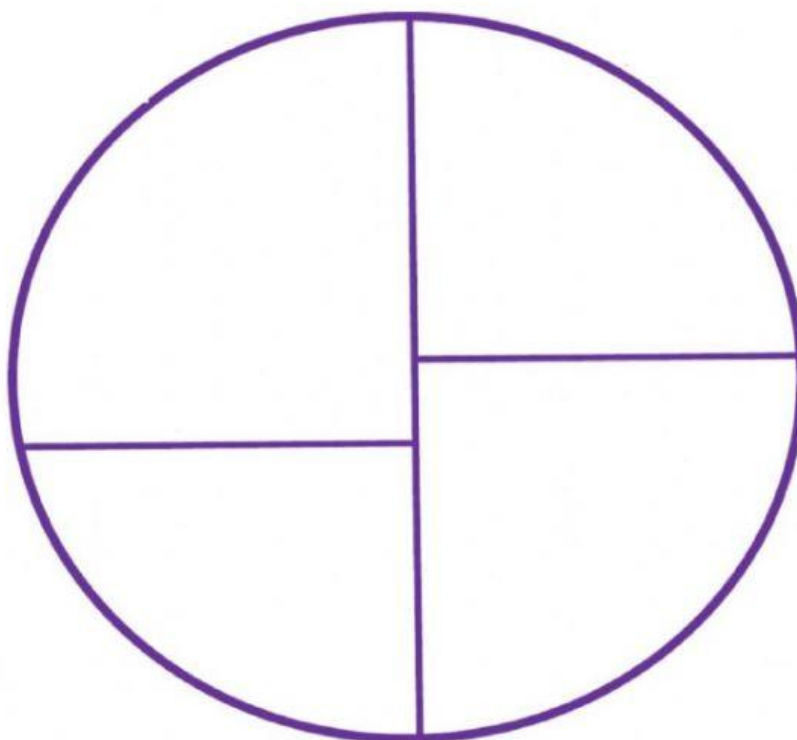
Glúcid

Greixos

Liposoluble

Hidrosoluble

5. Omple el plat de Harvard segons la proporció de cada aliment per una dieta saludable.



6. Posa en ordre els elements d'aquesta frase:

- La dieta és
- les seves activitats vitals.
- que necessita una persona diàriament
- la quantitat i proporció d'aliments
- per mantenir amb normalitat el seu metabolisme, o sigui,