Classificació dels aliments segons la seva funció a l'organisme

Segons la funció que tinguin a l'organisme podem classificar els aliments en: **energètics, plàstics o constructors i reguladors**. La funció de cada aliment dependrà de la quantitat màxima del tipus de nutrient en la seva composició.

Per créixer, mantenir la salut i prevenir malalties és important mantenir una dieta equilibrada. Una dieta equilibrada ha de contenir els **3** tipus d'aliments.

REGULADORS

Contenen vitamines, aigua, fibra i minerals. Ajuden a regular el funcionament del cos i ens protegeixen de possibles malalties.
Són les fruites, les verdures, els sucs naturals i la llet.

ENERGÈTICS

Contenen hidrats de carboni i greixos i ens donen energia per a que el nostre cos funcioni i puguem caminar, pensar, jugar...
També ens ajuden a mantenir la temperatura del cos. Són el pa, la pasta, l'arròs o les patates, que ens aporten hidrats de carboni i l'oli o els embotits que ens proporcionen greixos.

LIVEWORKSHEETS

CONSTRUCTORS

Aporten proteïnes que ens ajuden a créixer, a renovar el teixits dels diferents òrgans o a reforçar els músculs i els ossos.

Són els ous, la carn, el peix, els llegums, la fruita seca i els derivats de la llet.

Per aprendre'n més:

QUÈ CONTENEN ELS ALIMENTS?

QUINA ÉS LA SEVA FUNCIÓ?

LIVEWORKSHEETS

- Escriu al costat de cada aliment si és **CONSTRUCTOR, REGULADOR O ENERGÈTIC**:

ous: _____

kiwis: _____

pasta fresca: _____

arròs: _____

patates: _____

pomes: _____

cebes: _____

pastanagues: _____

tonyina: _____

plàtans: _____

tomates: _____

macarrons: _____

espinacs: _____

nous: _____

cigrons: _____

sardines: _____

avellanes: _____

oli: _____

formatge: _____

albergínies: _____

llenties: _____

secallona: _____

iogurts: _____

pa: _____

llet: _____

mantega: _____

pollastre: _____

espaguetis: _____

suc de taronja: _____

enciam: _____

LIVEWORKSHEETS