

LA NUTRICIÓ HUMANA

1. Col·loca les paraules en el lloc que correspon:

pasta • reguladors • energètics • fruites • carn
oli • ous • constructors • verdures

- Els aliments ens aporten proteïnes, com ara els i la
- Els aliments ens aporten hidrats de carboni i greixos, com ara la i l'
- Els aliments ens aporten vitamines, aigua, fibra i minerals, com ara les i les

2. Indica quin aparell representa cada il·lustració:



Aparell

.....



Aparell

.....



Aparell

.....



Aparell

.....

3. Escribe D si és l'aparell digestiu, R si és l'aparell respiratori, C si és l'aparell circulatori i U si és l'aparell urinari:

.....: expulsa les substàncies de rebuig.

.....: transforma els aliments en substàncies nutritives.

.....: capta l'oxigen de l'aire i expulsa el diòxid de carboni.

.....: distribueix substàncies per l'organisme.

LA NUTRICIÓ HUMANA

4. Busca a la sopa de lletres 8 elements relacionats amb els aparells implicats en la nutrició.

B	O	C	A	U	R	U	T	J	P	I	E	S	S	U
T	S	M	O	H	L	R	U	U	U	I	S	C	Z	R
R	Q	S	T	Y	N	C	O	T	L	F	T	A	F	E
T	R	A	Q	U	E	A	T	T	M	O	O	A	I	T
T	A	R	M	E	S	R	S	J	O	L	M	O	P	R
N	T	I	H	B	V	X	I	O	N	I	A	O	Y	A
R	O	N	Y	O	N	S	T	I	S	I	C	I	C	P
R	F	D	I	S	T	R	I	C	C	E	A	R	O	O
A	R	T	E	R	I	E	S	B	B	R	I	S	R	U

5. Digues si les frases són vertaderes o falses.

L'aparell digestiu està format per un tub d'uns 10 m de llarg.	
L'esòfag fabrica sucg gàstrics.	
La respiració té dues fases: la inspiració i l'expiració.	
Als pulmons s'hi produeix un intercanvi de gasos.	
Les artèries porten la sang del cos al cor.	
La femta són les restes d'aliments que no s'han pogut digerir.	
Els urèters comuniquen els ronyons amb la uretra.	
Cal mastegar bé els aliments per facilitar-ne la digestió.	
Cal raspallar-se les dents i la llengua abans dels àpats.	

6. Ordena el recorregut que fa un aliment des de que l'ingereixes fins que n'expulses les substàncies no assimilades:

..... Boca

..... Faringe

..... Anus

..... Estómac

..... Intestí gros

..... Esòfag

..... Intestí prim

LA NUTRICIÓ HUMANA

7. Escriu en cada cas si necessita matèria (M) o energia (E):

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Li creixen les ungles. | Corre. |
| Dorm. | Li creixen els cabells. |
| Es vesteix. | La sang se li renova. |
| Se li formen els ossos. | Juga. |
| Llegeix. | Estudia. |

8. Arrossega cada funció que fan els nutrients a l'aliment que correspon:

Aliments constructors Aliments energètics Aliments reguladors

9. Relaciona les dues columnes per formar frases:

Les venes	○	○	retornen la sang cap al cor.
Els capil·lars	○	○	porten la sang del cor a tot el cos.
Les artèries	○	○	uneixen les artèries i les venes.

LA NUTRICIÓ HUMANA

10. Relaciona les imatges de la columna de l'esquerra amb les frases de la columna de la dreta:



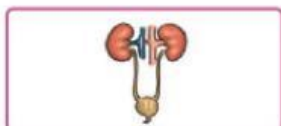
Filtren la sang i retenen les substàncies de rebuig i aigua.



S'hi produeix l'intercanvi de gasos.

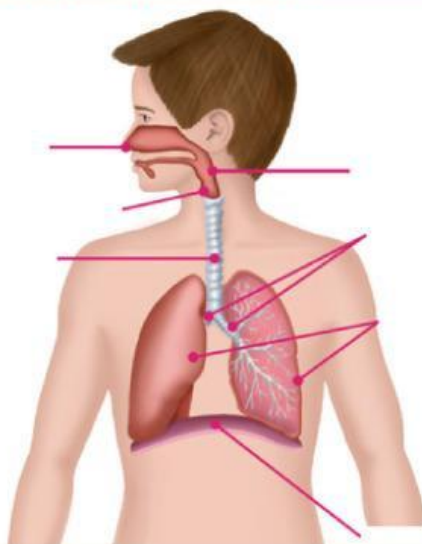


S'hi barregen els aliments amb els sucus gàstrics.



Impulsa la sang pels vasos sanguinis.

11. Escribe les parts de l'aparell respiratori. Vigila l'ortografia ja que sinó ho comptarà malament. Poseu tot en minúscula.



12. Ordena aquestes fases del procés que té lloc a l'aparell urinari:

Els ronyons expulsen l'orina pels urèters. ☐

Els ronyons fan orina barrejant les substàncies de rebuig amb aigua. ☐

L'orina surt per la uretra. ☐

Els ronyons filtren la sang i en retenen les substàncies de rebuig. ☐

La bufeta emmagatzema l'orina. ☐

La sang entra als ronyons. ☐