

NUTRIENTS I FUNCIONS

1. Indica quin tipus de nutrient és més important a cadascun dels següents aliments:

Peix:

Poma:

Pa:

logurt:

Bledes:

Carn:

Patates:

Ous:

Oli d'oliva:

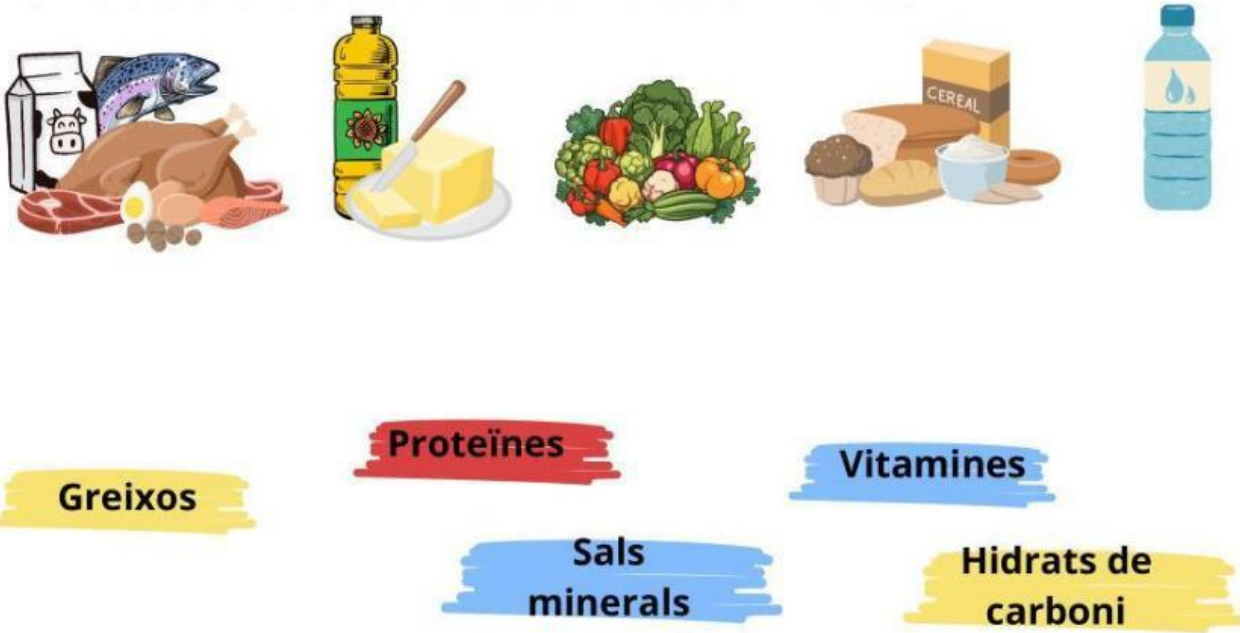
Pasta:

2. Relaciona nutrient, definició i dibuix (o dibuixos) que el representa.

		Proteïnes	
Hidrats de carboni o sucres.	Lípids.	Proteïnes	Vitamines i minerals
Com els greixos; compleixen diver- ses funcions.	Principals combustibles que utilitzen les cèl·lules.	Imprescindibles per formar les estructures i per regular el funcionament del cos.	Regulen el funcionament general de totes les cèl·lules.
A	B	C	
			
FUNCIO ENERGÈTICA	FUNCIO ESTRUCTURAL	FUNCIO REGULADORA	

CONEIXEM D'ON PROCEDEIXEN ELS NUTRIENTS

3. Relaciona els nutrients amb els aliments:



4. Indica si les següents afirmacions són verdaderes (V) o falses (F):

- ☐ Els aliments més grassos aporten poca energia.
- ☐ Les vitamines es troben sobretot en fruites i verdures.
- ☐ Els hidrats de carboni es troben a la carn, el peix, els ous, la llets i els seus derivats i els llegums.
- ☐ Les proteïnes provenen del pa, la pasta, les patates, el sucre, etc.



Com podem dur una alimentació saludable?



5. Què caracteritza una dieta saludable?

- ☐ S'adapta a les necessitats de cada persona.
- ☐ Conté una quantitat adequada d'un tipus de nutrients.
- ☐ És única per a totes les persones.

6. Quina d'aquestes figures serveix per representar recomanacions per tenir una alimentació saludable?

- ☐ El triangle nutricional.
- ☐ El cercle nutritiu.
- ☐ La roda dels aliments.

7. Indica si les següents afirmacions són verdaderes (V) o falses (F):

- ☐ El desdjuny és el menjar menys important del dia.
- ☐ Una dieta saludable és la que conté una quantitat adequada de cada un dels nutrients que necessitam.
- ☐ En una dieta equilibrada només hi ha aliments d'un grup.
- ☐ Hi ha aliments que hem de menjar en major quantitat que d'altres.