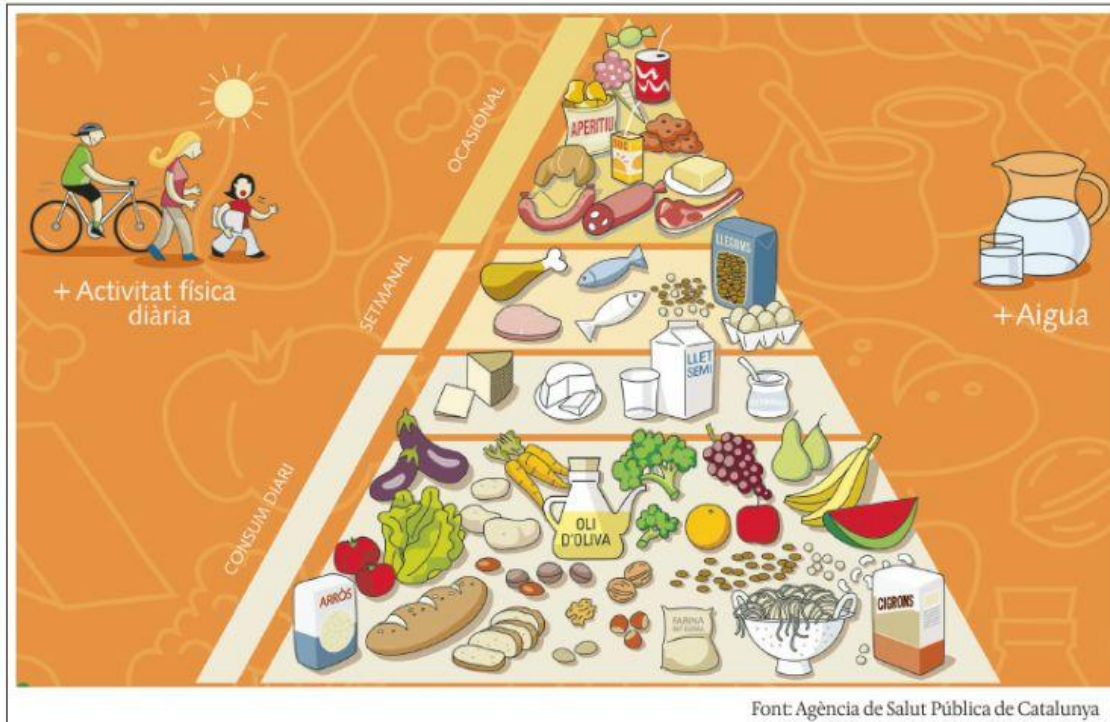


ACTIVITAT 4 | LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ

A classe, la mestra ha ensenyat un cartell amb la "piràmide de l'alimentació" i alguns hàbits saludables.



20. A en Marcel no li agrada gens la llet i per això en beu molt poca. Quins aliments pot prendre que tinguin un valor nutritiu semblant a la llet?

- a. Pa amb oli.
- b. Embotit i carn.
- c. logurt i formatge.
- d. Plàtans i suc de taronja natural.

21. La mestra els ha demanat que escriguin un exemple del que dinen més sovint. En Marcel ha escrit això:

Primer plat: macarrons	Segon plat: pollastre amb patates fregides de bossa	Postres: un croissant de xocolata	Beguda: un refresc de cola
---------------------------	---	---	-------------------------------

Tenint en compte tot el que saps sobre alimentació saludable i observant la piràmide dels aliments, canvia dos components del menú d'en Marcel perquè els seus dinars siguin més saludables.

Canviaria...	Per...
1.	
2.	

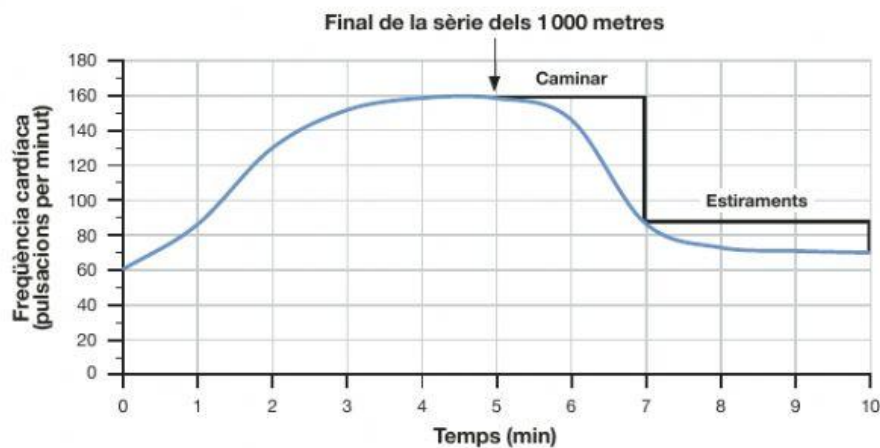
0-0,5-1
u

ACTIVITAT 4 | LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ

- 22.** Després de parlar a la classe sobre els hàbits saludables, en Marcel ha començat a fer atletisme. Entrena tres dies a la setmana i li encanta.

Entrenant, en Marcel corre 1 000 metres llisos en 5 minuts. Després, es recupera caminant durant 2 minuts i fa estiraments durant 3 minuts.

El gràfic següent mostra les seves pulsacions per minut (freqüència cardíaca) durant l'entrenament:



Quina és la freqüència cardíaca d'en Marcel després de córrer els 1 000 metres llisos?

- a. 60 pulsacions per minut.
- b. 70 pulsacions per minut.
- c. 90 pulsacions per minut.
- d. 160 pulsacions per minut.

- 23.** Quina és la freqüència cardíaca d'en Marcel en acabar els estiraments?

- a. 60 pulsacions per minut.
- b. 70 pulsacions per minut.
- c. 90 pulsacions per minut.
- d. 160 pulsacions per minut.

ACTIVITAT 4 | LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ

24. El cor batega més ràpidament durant l'esforç físic, ja que les cèl·lules musculars han d'obtenir més energia i necessiten...

- a. menys oxigen.
- b. més diòxid de carboni.
- c. més nutrients i més oxigen.
- d. més substàncies de rebuig.