

ELS ALIMENTS

Com ja sabeu estem estudiant els aliments . Per aquesta setmana us proposo una activitat molt senzilla .

1. Llegeix el resum del que havíem fet fins ara.

LA DIETA

La dieta és el conjunt d'aliments que ens recomanen menjar els metges o els especialistes en nutrició. Per créixer, mantenir la salut i prevenir malalties, és important seguir una dieta variada, adaptada a la nostra edat i a les activitats que desenvolupem. D'això en diem dieta equilibrada. Una dieta equilibrada hauria de contenir els grups d'aliments següents:

Reguladors: contenen **vitamines, aigua, fibra i minerals**. Ajuden a regular el funcionament del cos i ens protegeixen de possibles malalties.

Són aliments reguladors les **fruites** i les **verdures**, els **sucs naturals** i la **llet**.

Energètics: contenen **hidrats de carboni i greixos**. Com el seu nom indica, ens donen energia perquè el cos funcioni i puguem caminar, pensar, jugar... També ens ajuden a mantenir la temperatura del cos. Alguns aliments que ens aporten **hidrats de carboni** són la **pasta**, l'**arròs**, el **pa** o les **patates**. L'**oli** i els **embotits** ens proporcionen **greixos**.

Constructors: aporten **proteïnes** que ens ajuden a créixer, a renovar teixits dels diferents òrgans o a reforçar els músculs i els ossos. Els aliments que ens proporcionen **proteïnes** són els **ous**, el **peix**, la **carn**, els **derivats de la llet**, la **fruita seca**, els **llegums...**

Resumint...

Aprendre a menjar de manera equilibrada no és difícil, però sí necessita per la nostra part d'una voluntat per experimentar els avantatges que comporta sobre la nostra salut i benestar. Les claus són les següents:

- Consumir una varietat d'aliments que inclogui els vegetals, fruites i productes amb grans integrals.
- Consumir carns magres, aus, peix, pèsols i productes lactis.
- Beure molta aigua.
- Consumir moderadament sal, sucre i greixos saturats.

2. Completa la taula amb **1** àpat d'un dia. Et poso uns exemples perquè t'ajudi a entendre més bé el que demano.

Moment del dia que es fa l'àpat	Àpat	Aliments	Origen de l'aliment	Funció
Matí	Esmorzar	Got de llet Pa Oli	Animal vegetal vegetal	Regulador Energètic Energètic
Migdia	Dinar 1r plat	Amanida : Enciam Tomata Fruits secs	Vegetal Vegetal Vegetal	Regulador Regulador Constructor

3. Anomena 2 aliments de cada:

- Ens aporten vitamines:

- Ens aporten greixos:

- Ens aporten proteïnes:

- Ens aporten hidrats de carboni:

4. Valora l'activitat:

	Molt fàcil	Normal	Difícil
Nivell de dificultat			