

## ELS ALIMENTS I ELS NUTRIENTS.

Per a realitzar qualsevol activitat necessitam **energia**. Consumim energia per a caminar, córrer, riure, respirar i fins i tot dormir. A més, també necessitam matèria per a crear noves estructures i créixer o per a reparar les que tenim. Obtenim energia i matèria dels **aliments**.

Els **nutrients** són les substàncies que contenen els aliments i que utilitzam per a obtenir energia i matèria.

- **Nutrients inorgànics.** Poden trobar-se en aliments d'origen mineral, vegetal i animal. Són nutrients inorgànics l'aigua i les sals minerals.
- **Nutrients orgànics.** Només es troben en aliments que procedeixen d'uns altres éssers vius. Són nutrients orgànics els glúcids, els lípids i les proteïnes.

### AIGUA:

Es el component més abundant des éssers vius. Realitza nombroses funcions en l'organisme, com ara transportar substàncies o regular la temperatura corporal. L'obtenim en beure aigua llet o suc i en menjar molts aliments, sobretot fruita i verdura

### SALS MINERALS

Estan formades per elements com ara calci, fòsfor, sodi i altres. Algunes, com les que contenen calci, participen en la formació dels ossos, i unes altres, com les que contenen sodi o ferro, intervenen en diverses funcions de l'organisme.

Les obtenim amb la sal i amb uns altres aliments, com són la fruita i verdura

### GLÚCIDS

També s'anomenen hidrats de carboni. Ens aporten energia immediata i estan presents en els cereals, les patates, els llegums i els aliments dolços.

### LÍPIDS

També s'anomenen greixos. Els que provenen dels vegetals, com ara l'oli d'oliva són líquids. Els que procedeixen dels animals, com ara la xulla o la mantega, són sòlids.

Aporten molta energia.

### PROTEÏNES

Proporcionen la matèria amb què crear i reparar les cèl·lules. S'obtenen, sobretot, de la carn, el peix, els ous, la llet i els llegums, com ara els ciurons o la soja

### 1. Respon a tes preguntes següents:

- Per a què necessitam energia?
- Per a què necessitam matèria?

### 2. Completa la frase.

Els ..... són les substàncies que contenen els aliments i que utilitzam per a aconseguir..... i .....

### 3. Uneix amb fletxes les dues columnes segons els nutrients que conté cada aliment

Pa	
Taronja	
Tonyina	
Margarina	Aigua
Bacon	Sals minerals
Salmó	Glúcids
Ciurons	Lípids
Lluç	Proteïnes
Un bistec	Vitamines
Llet	
Ous	

**4. Completa:**

Nutrients	Funció	Origen
Glúcids		
Lípids		
Proteïnes		
Aigua		
Sals minerals		
Vitamines		

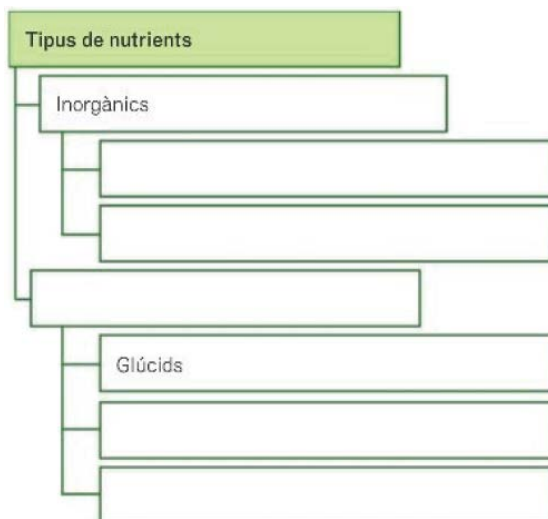
**5. Llegeix el text i respon.**

«La fibra no es considera un nutrient, ja que no aporta energia ni matèria, però ajuda al bon funcionament de l'aparell digestiu. Es troba en la fruita, la verdura i els cereals integrals».

Escriu el nom de dos aliments rics en fibra.

- 1)
- 2)

**6. Completa:**



**7. Digueu si són vertaderes o falses:**

- V F - Podem obtenir aigua en beure i també en menjar.
- V F - Les sals minerals són molt perilloses i hem d'evitar-les.
- V F - Els glúcids ens aporten energia.
- V F - Els greixos ens aporten la matèria necessària per a créixer i reparar el nostre cos.
- V F - Les proteïnes són una font molt bona d'energia.
- V F - Les vitamines són abundants en la fruita i la verdura.

**8. Escriu els nutrients que aporta un coc de truita de patates.**

- El pa: \_\_\_\_\_
- L'ou: \_\_\_\_\_
- La patata: \_\_\_\_\_
- L'oli: \_\_\_\_\_

**9. Respon. Quina malaltia produeix la falta de vitamina C?**