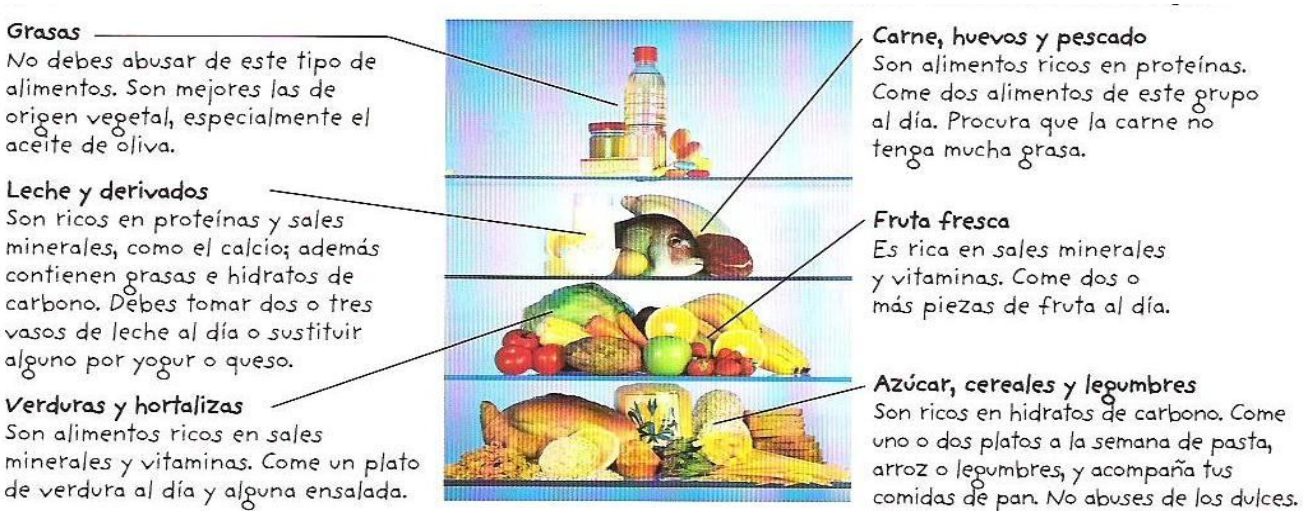
UNA DIETA COMPLETA I EQUILIBRADA

La nostra salut depèn en gran manera de la nostra alimentació.

Per a ajudar-nos a confeccionar una **dieta completa i equilibrada**, els aliments es classifiquen **en grups**. Hem de prendre una quantitat major dels aliments situats a la base:



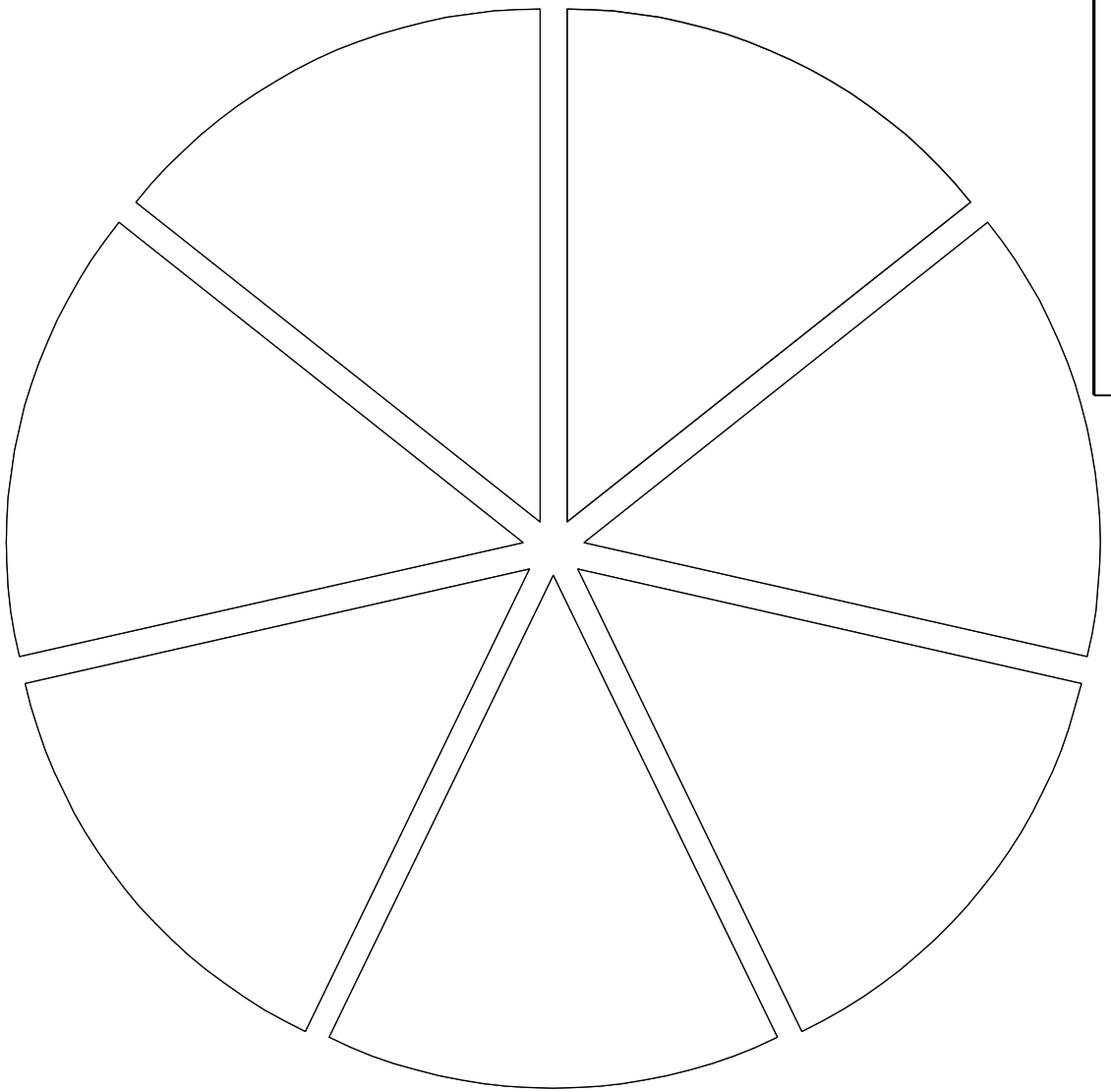
Amb aquests 7 grups d'aliments **podem formar 4 grans grups segons la funció principal** que compleixen en l'organisme:

a. Quins són aquests 4 grans grups segons la funció?

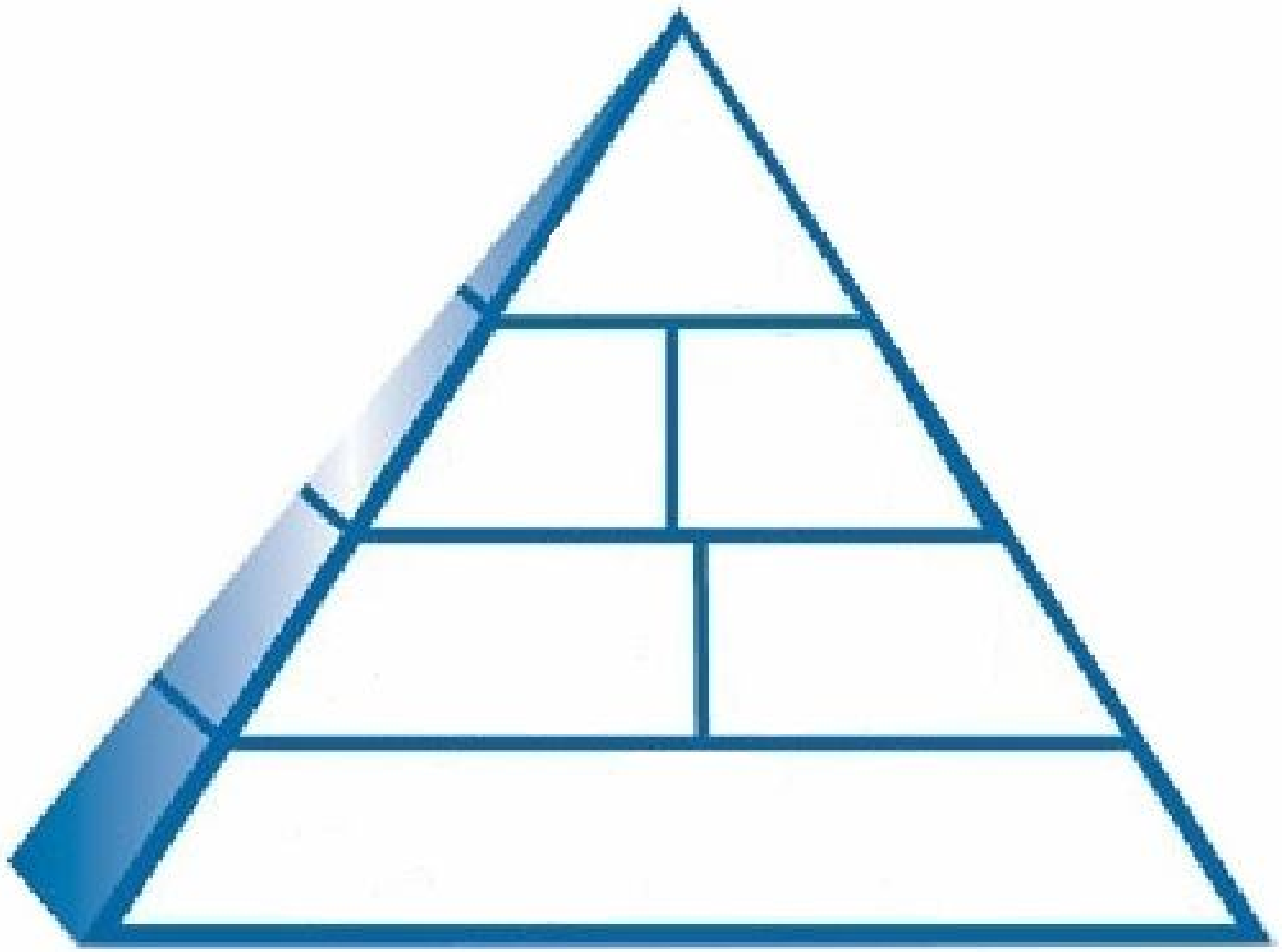
b. Representa en la roda dels aliments els 7 grups estudiats. Per a això enganxa a cada sector circular alguns aliments típics de cada grup.

Vermell: aliments plàstics.
Taronja: aliments mixtos.
Verd: aliments reguladors.
Groc: aliments energètics

- O **Llet i derivats**
- O **Carns, peixos i ous**
- O **Greixos i olis**
- O **Arròs, cereals i derivats**
- O **Hortalisses i verdures**
- O **Fruites**
- O **Llegums i fruits secs**



c. Representa alguns dels aliments que t'han sobrat a la piràmide que se't presenta, indicant <u>quin grup</u> <u>d'aliments inclous</u> a cada pis:



Dibuixos per a la RODA dels ALIMENTS

Pràctica: Quantes calories té una galeta?

Procediment:

1.- Pesem una galeta

2.- Pesarem un tros de la mateixa galeta

3.- Cremarem el tros petit i amb la flama escalfarem 10 cc d'aigua que tindrem en un tub d'assaig.

Quan mengem una galeta el nostre cos també la crema amb l'oxígen de dins les cèl.lules: en diem respiració cel.lular.

4.- Mirarem quants graus puja la temperatura de l'aigua.

Aquests graus indiquen que la galeta té energia!!

5.- Omplirem la graella següent:

	grams
Massa de la galeta	
Massa del tros la galeta	
Massa del paquet de galetes	

Massa del tros de galeta	Massa del tros cremat de galeta	Temperatura inicial de l'aigua	Temperatura final de l'aigua que hem escalfat amb la galeta
Diferència:		Diferència:	

Càlcul de calories:

Q = 10 g d'aigua x 1 x (diferència de temperatures)

Q =		x 1 x		calories

Ara calcula:

Si .....grams de galeta donen .....calories: una galeta donarà.....calories i un paquet donarà.....calories.

Pràctica: Quantes calories té un cacauet?

Procediment:

1.- Pesem un cacauet

2.- Pesem un paquet de cacauets

3.- Cremarem el cacauet i amb la flama escalfarem 10 cc d'aigua que tindrem en un tub d'assaig.

Quan mengem un cacauet el nostre cos també el crema amb l'oxígen de dins les cèl.lules: en diem respiració cel.lular.

4.- Mirarem quants graus puja la temperatura de l'aigua.

Aquests graus indiquen que el cacuet té energia!!

5.- Omplirem la graella següent:

	grams
Massa del cacauet	
Massa del paquet de cacauets	

Massa del cacauet	Massa del tros cremat de cacauet	Temperatura inicial de l'aigua	Temperatura final de l'aigua que hem escalfat amb el cacauet
Diferència:		Diferència:	

Càlcul de calories:

Q = 10 g d'aigua x 1 x (diferència de temperatures)

Q =		x 1 x		calories

Ara calcula:

Si ..... grams de cacauet donen ..... calories, un paquet de cacauets donarà ..... calories.