

Nom.....

Data.....

Com ajuda cada aliment al nostre cos?

És molt important menjar tot tipus d'aliments per tal d'ajudar al nostre cos.

Aquests aliments els classifiquem en tres tipus: *energètics, constructors i reguladors*.

Els **aliments energètics** són els que aporten energia com per exemple els hidrats de carboni que són: el pa, la pasta, l'arròs i els cereals. La fruita també aporta energia.

Els **aliments constructors** serveixen per créixer i renovar les cèl·lules que es moren. Són les proteïnes com: la carn, el peix, els ous, els fruits secs i la llet i els seus derivats.

Els **aliments reguladors** són necessaris perquè el cos funcioni bé. Són l'aigua, les verdures i hortalisses, la sal...

Cal seguir una alimentació saludable per tenir una bona salut i poder fer totes les activitats que s'han de fer cada dia.

Una **alimentació saludable** ha de ser:

COMPLETA: inclou tots els aliments que necessita el cos.

VARIADA: s'han de menjar aliments d'origen diferent (animal, vegetal...)

EQUILIBRADA: s'han de menjar els aliments en quantitats adequades.

SEGURA: els aliments han d'estar nets i és molt important conservar-los adequadament (moltes vegades han d'estar a la nevera perquè es mantinguin i no es facin malbé).

SUFICIENT: la quantitat justa perquè el cos tingui l'energia diària necessària.

A més de menjar de manera saludable també és molt important tenir uns bons hàbits a l'hora dels àpats com per exemple seure correctament, menjar a poc a poc i amb la boca tancada...

Nom.....

Data.....

Després de llegir el text "**Com ajuda cada aliment al nostre cos?**", contesta les següents preguntes:

Per què és important menjar tot tipus d'aliments?

.....
.....

Classifiquem els aliments en tres tipus que són:

..... ,
i

Què aporten els aliments energètics?.....

Digues alguns exemples d'aliments energètics.....

.....
.....

Per què serveixen els aliments constructors?.....

.....
.....

Quins són alguns dels aliments reguladors?.....

.....
.....

Com ha de ser una alimentació perquè sigui saludable?

..... , ,
..... ,
..... i

Què és el que també hem de tenir en compte a l'hora dels àpats?

.....
.....
.....

