



## Els aliments

### Per què ens alimentem?

- Per CRÉIXER
- Per obtenir ENERGIA
- RENOVAR parts del cos
- Mantenir la TEMPERATURA ( $T^a$  36°C a 37°C)
- Per CURAR-NOS

### Origen dels ALIMENTS



**Origen VEGETAL**  
 (fruites, hortalisses, llegums..)



**Origen ANIMAL**  
 (carn, peix, ous, llet...)



**Origen MINERAL**  
 (aigua, sal)

### Les funcions dels aliments

Els aliments poden ser **CONSTRUCTORS**, **ENERGÈTICS** o **REGULADORS** segons la funció que fan. El nostre cos necessita els tres tipus d'aliments per poder créixer i realitzar les seves funcions bàsiques.

**Constructors** (construir parts del cos que creixen contínuament)  
 Ex: / ous, peix, carn, llet, fruits secs...



**Energètics** (donen energia per caminar, córrer, estudiar...)  
 Ex: / sucre, patates, cereals, oli mantega, xocolata...



**Reguladors** (regulen el funcionament del cos)  
 Ex: / la llet, fruites, peix, llegums





## Activitats

### 1.-Completa:

Per què ens alimentem?

- Per .....
- Per obtenir .....
- ..... parts del cos
- Mantenir la ..... (T<sup>a</sup> \_\_\_\_ °C a \_\_\_\_ °C)
- Per .....

### 2.- Uneix amb fletxes ( —————> ) les tres columnes:

Origen VEGETAL



frutes, hortalisses, llegums

Origen ANIMAL



aigua, sal

Origen MINERAL



carn, peix, ous, llet

### 3.- Relaciona:

Constructors



Energètics

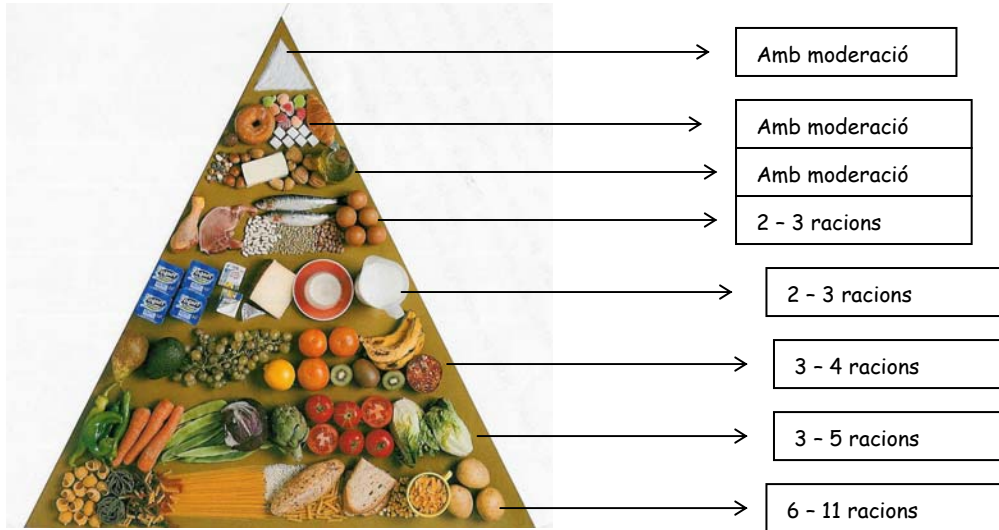


Reguladors





### La piràmide dels aliments:



**La dieta** és un conjunt **d'aliments** que **prenem** en un període de temps determinat. Si la confecció de la dieta es **basa en la piràmide dels aliments**, diem que és **EQUILIBRADA**.



## Aliments i salut

Si no ens alimentem correctament podem patir problemes de salut com:



→ **Obesitat:** acumulació de greixos

**Raquitisme:** falta de calci, fragilitat als ossos i dents



→ **Càries:** si mengem aliments amb molt de sucre

**Desnutrició:** si no tenim aliments suficients.





## ACTIVITATS

Relaciona cada fotografia amb un problema de salut:



Desnutrició - Càries - Raquitisme - Obesitat