



Som el que mengem!

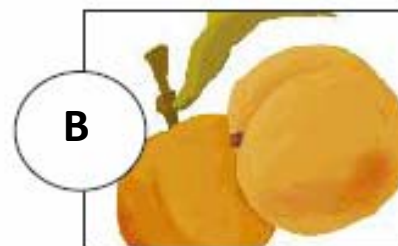
Som els aliments que ingerim. La terra ens nodreix i ens proporciona l'energia necessària per dur a terme totes les nostres activitats quotidianes: jugar, créixer, estudiar, practicar esport, caminar, córrer, ballar, reproduir-nos...

Estem fets de la mateixa matèria que la terra de la qual ens alimentem. Els hidrats de carboni, els greixos i les proteïnes, que formen part dels vegetals i els animals que mengem, són els mateixos nutrients que constituïran els nostres òrgans i teixits, i els que ens permetran mantenir la nostra activitat vital. També les vitamines i els minerals, indispensables per regular les funcions del nostre cos, els hem d'adquirir a través de l'alimentació.



128

Descobreix les propietats dels aliments següents, relacionant les imatges amb la fitxa que els correspon:



129

