





1. Observa els aliments de les fotografies i indica a quins grups pertanyen i, quins són els nutrients que ens aporten en més quantitat. Utilitza les taules de la unitat.



2. Indica el percentatge o les quantitats en què han de ser presents a la dieta els nutrients que hi ha a continuació. **GLÚCIDS, FIBRA, PROTEÏNES, SAL.**

3. Explica la diferència entre aquests conceptes: **NUTRICIÓ I FUNCIÓ DE NUTRICIÓ. NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ. REFRIGERACIÓ I CONGELACIÓ. ESTERILITZACIÓ I ALTRES TÈCNiques DE CONSERVACIÓ D'ALIMENTS.**

4. Fes una llista de les normes i els criteris aplicables per elaborar o analitzar la dieta d'una persona. Avalua si la dieta que segueixes respon a aquestes normes i criteris.

5. Analitza la composició dels aliments utilitzant la taula de composició dels aliments per respondre.

-Quin és l'aliment més ric en vitamina A? I en vitamina C?

-Quins són els aliments que tenen més valor energètic? Quins són els que aporten menys energia?

-Sabent la composició de la llet desnatada i la de l'entera, creus que és efectiu consumir la desnatada si es pretén reduir la ingesta de calories? En què es diferencien els dos tipus de llet?

-Busca els tres aliments més rics en colesterol. Quina quantitat d'aquests aliments significa superar el límit d'ingesta diària de colesterol? Són aliments habituals a la nostra dieta?

6. **Calcular la despesa energètica diària.**

-Calcula la teva taxa de metabolisme basal. Anota'n el resultat i divideix-lo entre 24. Així obtindràs la teva TMB per hora.

-Fes una taula que indiqui el nombre d'hores al dia que dediques a fer diverses activitats quotidianes: exercici físic, estudiar, caminar, descansar, etc. Calcula la despesa calòrica per hora amb les dades de la taula d'activitat física i necessitats energètiques.

-Suma totes les despeses calòriques de les hores que dediques a l'activitat física durant el dia.

-Calcula la teva despesa calòrica quan dorms (TMB x hores que dorms) i suma-ho tot plegat per obtenir el total de despesa que fas en un dia.

7. **Avalua la teva dieta.** Amb l'ajut del quadre de composició d'aliments, calcula aproximadament l'aportació calòrica de la teva dieta durant 1 dissabte. Analitza el repartiment dels aliments i l'energia obtinguda, i comprova si es correspon amb les normes i els criteris que cal seguir en la dieta.