





1. INTRODUCCIÓ

1. Fes un resum o esquema d'aquest apartat a la llibreta.
2. Per què és tan important una nutrició correcta?
3. Quines substàncies ens proporcionen els aliments?
4. Tots els aliments tenen les mateixes substàncies nutritives?

2. ELS ALIMENTS

5. Fes un resum o esquema d'aquest apartat a la llibreta.
6. Explica la diferència que hi ha entre nutrient i aliment.
7. Defineix els termes "macronutrient" i "micronutrient".
8. Explica quina funció fan aquests nutrients a l'organisme: les fècules, les proteïnes d'origen animal, els olis vegetals i fibra.
9. Indica a quin grup pertanyen els següents aliments: llet, carn de vacum, oli d'oliva, espinacs, pinya, sardina, pollastre i pa.
10. En una paella mixta (de peix, marisc i pollastre), quins grups d'aliments hi són presents?





3. LES NECESSITATS ENERGÈTIQUES

11. Fes un resum o esquema d'aquest apartat a la llibreta.
12. Escriu una definició per a cadascun d'aquests conceptes: caloria i taxa de metabolisme basal.
13. Per què el nostre organisme emmagatzema lípids, i no glúcids, com a reserva energètica a mitjà i a llarg termini?
14. Què passa si la dieta ens aporta més energia de la que gastem diàriament?
15. Per què gastem energia encara que estiguem en repòs absolut?
16. Calcula la taxa de metabolisme basal de les persones que s'indiquen: de tu mateix, d'una dona de 20 anys que pesa 45 kg i fa 160 cm d'alçada i un home de 40 anys que pesa 75 kg i fa 170 cm d'alçada.



4. LA DIETA COMPLETA I EQUILIBRADA

17. Fes un resum o esquema d'aquest apartat a la llibreta.
18. Pensa en el que menges habitualment. Consideres que es tracta d'una dieta completa i equilibrada? Justifica la teva resposta.
19. Quins són els aliments amb més vitamina C? I amb més glúcids? I els més energètics?
20. Pren el menú del mes de novembre del col·legi (tant el que mengem a l'hora de dinar com el que ens recomanen que mengem per sopar) i comenta'l. Creus que hi manca alguna cosa. Què deixes de menjar? Llences menjar?
21. Busca informació sobre la malaltia anomenada gota. En què consisteix?



5. LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

22. Fes un resum o esquema d'aquest apartat a la llibreta.
23. A què és degut que els aliments es facin malbé?
24. Quines alteracions produeixen els bacteris en els aliments?
25. En què es basen totes les tècniques de conservació dels aliments? Totes produeixen la mort dels microorganismes?
26. Quins són els mètodes més antics de conservació dels aliments? Busca un exemple d'aliment produït industrialment que es conservi per mitjà d'alguna d'aquestes tècniques.
27. Pregunta als avis si fan o saben fer algun tipus de "conserva". Apunta quins passos fan alhora de preparar-la.
28. Per què la refrigeració i la congelació no permeten la conservació indefinida dels aliments?
29. Busca algun aliment que tinguis a casa que disposi d'etiqueta i enganxa-la a la llibreta? Quins additius porta aquest aliment? Quina funció creus que fan?
30. Defineix aquests termes: esterilització, pasteurització, data de caducitat, data de consum preferent.
31. Qui era Pasteur? Escriu-ne una breu biografia.





6. LA TECNOLOGIA DELS ALIMENTS

32. Fes un resum o esquema d'aquest apartat a la llibreta.
33. Com ho has de fer per obtenir el carnet de manipulador d'aliments?
34. Fes un resum de les precaucions que hem de tenir alhora de manipular aliments.
35. Què és un pesticida? Per què cal utilitzar-lo? Quins inconvenients presenten aquests substàncies?
36. Quin és l'avantatge més important del conreu en hivernacles?
37. Què és una piscifactoria? Per què diem que aquestes instal·lacions poden ajudar a evitar la sobreexplotació dels recursos pesquers?
38. On és la informació genètica a la cèl·lula eucariota? I la d'un organisme pluricel·lular?
39. Què és un transgènic?
40. Per què els aliments transgènics no es comercialitzen encara a gran escala?

