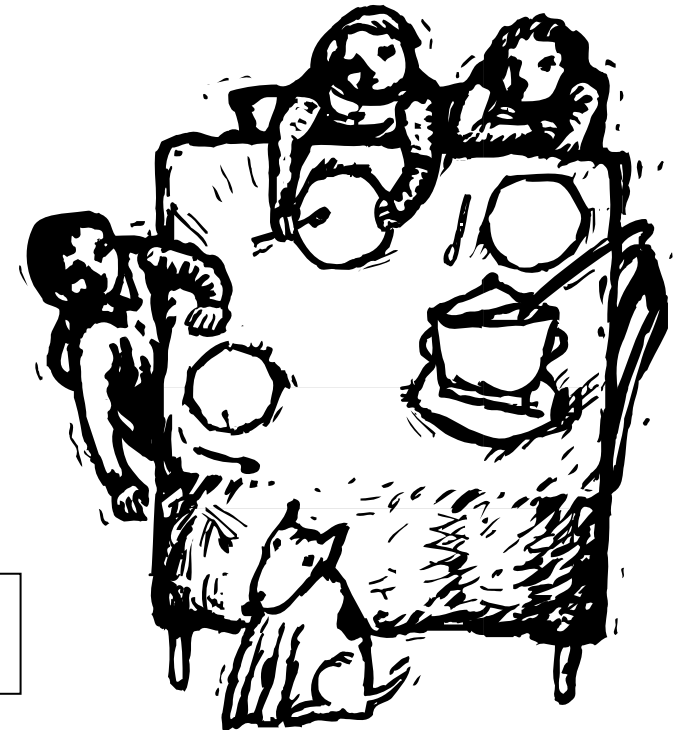
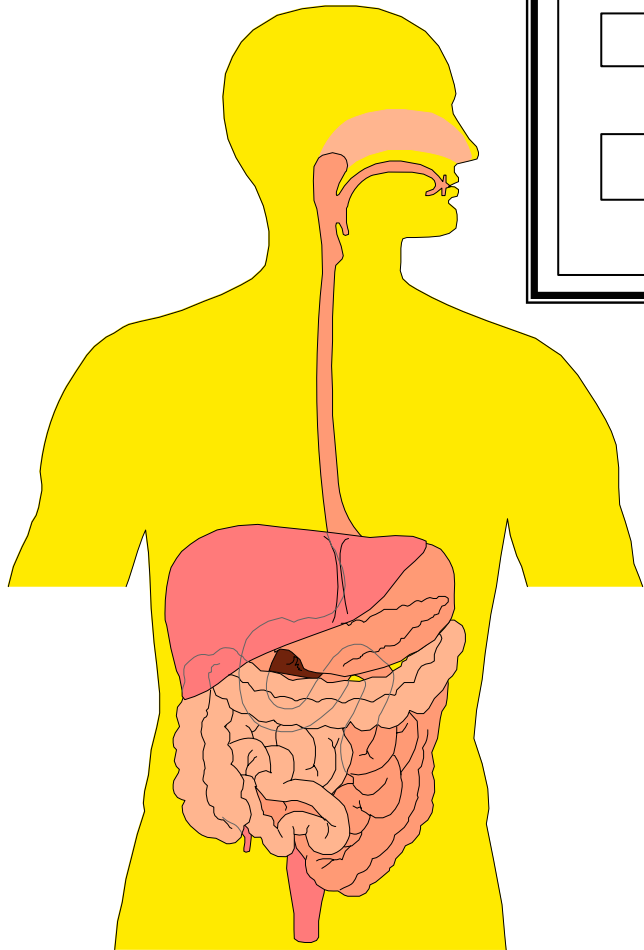


# ENS NODRIM



Empty rectangular box for text or drawing.

# La nutrició

Consisteix en prendre substàncies del medi, transforma-les dins del nostre cos per a aprofitar-les i eliminar els residus.

**L'alimentació:** aconseguim, preparem i prenem aliments

**El procés digestiu:** obtenim els nutrients dels aliments que prenem

**La respiració:** el nostre cos obté oxigen de l'aire

**La circulació:** la sang recorre el cos per repartir l'oxigen i els nutrients per tot l'organisme i arreplega els residus

**L'excreció:** Es neteja la sang i s'elimien els residus

La nutrició  
compren :

# La nutrició

Consisteix en prendre substàncies del medi, transforma-les dins del nostre cos per a aprofitar-les i eliminar els residus.

\_\_\_\_\_ aconseguim, preparem i  
prenim aliments

\_\_\_\_\_ obtenim els nutrients dels  
aliments que prenem

\_\_\_\_\_ el nostre cos obté oxigen  
de l'aire

\_\_\_\_\_ la sang recorre el cos per  
repartir l'oxigen i els nutrients per tot  
l'organisme i arreplega els residus

\_\_\_\_\_ Es neteja la sang i s'elimien  
els residus

La nutrició  
compren :

Per mig de **l'alimentació**: el cos aconsegueix els **nutrients**, que són les substàncies que necessitem per a creixer i portar a cop les activitats (pensar, moure...)

Hi ha que  
menjar de tot,  
per estar  
**sans**

carn, peix, ous i llegums: necessaries per a creixer

llet i derivats: necessaris per als ossos

oli i mantega: necessaris per a tenir energia i moure'ns

fruites i verdures: necessaris per a estar sans i evitar malalties.

arròs, pasta, pa, sucre i dolços: necessaris per a tenir energia i moure'ns



Per mig de \_\_\_\_\_: el cos aconsegueix els \_\_\_\_\_,  
que són les substàncies que necessitem per a créixer i portar a cop les  
activitats (pensar, moure...)

Hi ha que  
menjar de tot,  
per estar

\_\_\_\_\_

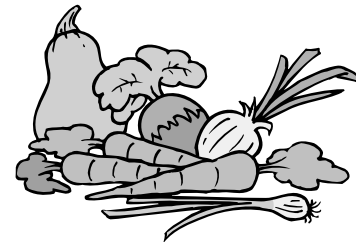
carn, peix, ous i llegums: necessàries per a créixer

llet i derivats: necessaris per als ossos

oli i mantega: necessaris per a tenir energia i  
moure'ns

fruites i verdures: necessaris per a estar sans i  
evitar malalties.

arròs, pasta, pa, sucre i dolços: necessaris per a  
tenir energia i moure'ns



Es imprescindible  
la  
higiene

Es important  
que els  
aliments  
estiguen en  
bones  
condicions

Hi ha que mirar  
molt bé la  
data de caducitat



JOSE MIGUEL LAZARO BAYARTE

Guardar els aliments en llocs  
adequats, perquè no es facen  
mol bé.

Ens hem de llavar molt bé les  
mans abans de menjar

Aquesta data esta impresa en  
tots els aliments envasats

No s'han de consumir  
aliments caducats, serien  
roïns per a la salut

Es imprescindible  
la

---

Guardar els aliments en llocs  
adequats, perquè no es facen  
mol bé.

Es important  
que els

---

Ens hem de llavar molt bé les  
mans abans de menjar

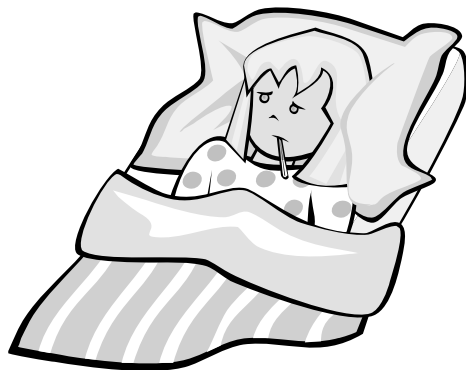
estiguen en

---

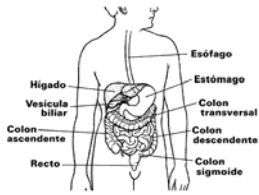
Hi ha que mirar  
molt bé la

---

Aquesta data esta impresa en  
tots els aliments envasats



No s'han de consumir  
aliments caducats, serien  
roïns per a la salut



# La digestió

Es el procés en què es **transformen els aliments** que menjem **en els nutrients** necessaris per a viure

La digestió comença en **la boca** on triturarem els aliments i es mesclen amb **la saliva**, els fem molts, per que passen per **l'esofag**

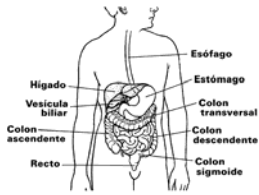
Fases

De **l'esofag** passen a **l'estomac** es transformen en una espècie de massa, que passa a **l'intesti prim**.

La digestió acaba la **l'intesti prim**, d'allí els nutrients passen a la sang

Les substàncies inútils passen a **l'intesti gros** i s'expulsen a l'exterior per **l'anus**





# La digestió

Es el procés en què es \_\_\_\_\_ que menjem \_\_\_\_\_ els \_\_\_\_\_ necessaris per a viure.

La digestió comença en \_\_\_\_\_ on triturem els aliments i es mesclen amb \_\_\_\_\_, els fem molts, per que passen per \_\_\_\_\_.

Fases De \_\_\_\_\_ passen a \_\_\_\_\_ es transformen en una espècie de massa, que passa a \_\_\_\_\_.

La digestió acaba la \_\_\_\_\_, d'allí els nutrients passen a la sang

Les substàncies inútils passen a \_\_\_\_\_ i s'expulsen a l'exterior per \_\_\_\_\_.

Per mantindre l'aparell digestiu molt sà:



Hem de cuidar **l'higiene bucal**

Llavar-se les dents després de cada menjada

No abusar dels dolços

Visitar el dentista una vegada a l'any

Hem de **menjar molta fruita, verdura, llegums i pà integral** per facilitar el recorregut dels aliments a través del tub digestiu (boca - esofag - intesti prim - intesti gros - anus).

Per mantindre l'aparell digestiu molt sà:



Hem de cuidar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Llavar-se les dents després de cada menjada

No abusar dels dolços

Visitar el dentista una vegada a l'any

Hem de \_\_\_\_\_ molta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ per facilitar el recorregut dels aliments a través del tub digestiu (boca - esofag - intesti prim - intesti gros - anus).

# La respiració



Es el procés pel qual el nostre cos **obté oxigen de l'aire**. Es realitza gracies a l'aparell respiratori on es troben els pulmons.

**Inspiració:** els pulmons s'inflen i s'omplien d'aire

**Expiració:** els pulmons es buiden i expulsen l'aire

Moviments respiratoris

**Salut** de l'aparell  
respiratori



**Respirar per el nas:** dins del nas hi han uns pelets que retenem la pols. A més l'aire es colfa i s'humiteja per a que arribe als pulmos més calent

**No fumar:** el tabac és molt perjudicial per a l'aparell respiratori i per a la salut en general.

# La respiració



Es el procés pel qual el nostre cos \_\_\_\_\_ . Es realitza gracies a l'aparell respiratori n es troben els pulmons.

\_\_\_\_\_ : els pulmons s'inflen i s'omplin d'aire

Moviments respiratoris

\_\_\_\_\_ : els pulmons es buiden i expulsen l'aire

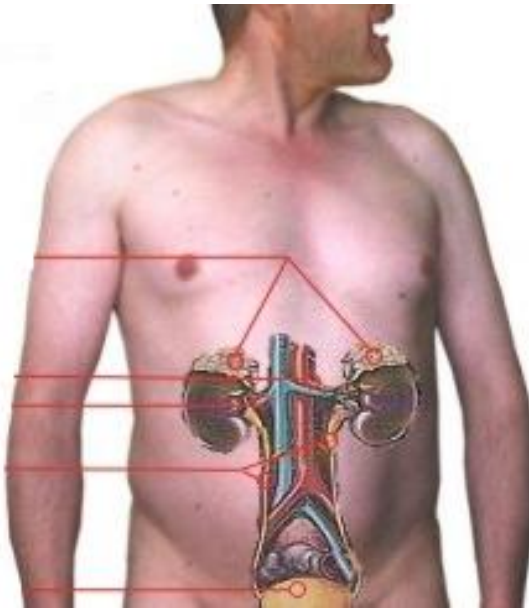
\_\_\_\_\_ de l'aparell respiratori

\_\_\_\_\_ : dins del nas hi han uns pelets que retenem la pols. A més l'aire es colfa i s'humiteja per a que arrive als pulmos més calent

\_\_\_\_\_ : el tabac és molt perjudicial per a l'aparell respiratori i per a la salud en general.



# L'excrció

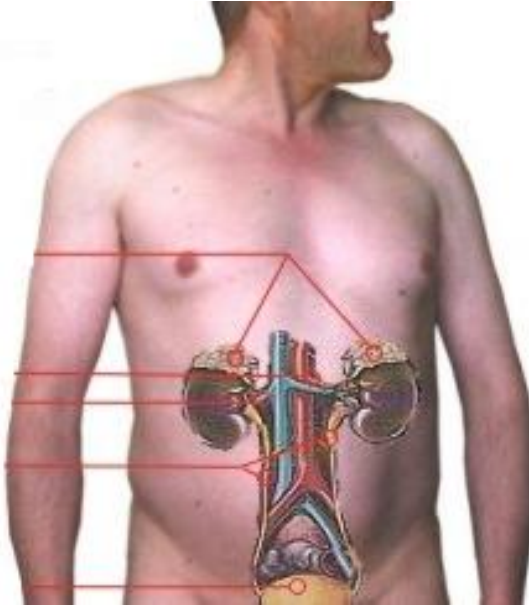


Es el procés pel qual es neteja la sang i s'eliminen els residus per l'orina.

Els *renyos* filtren la sang i retiren els residus.

Els residus i aigua formen *l'orina* que s'emmagatzema dins de la bufeta.

# L'excrció

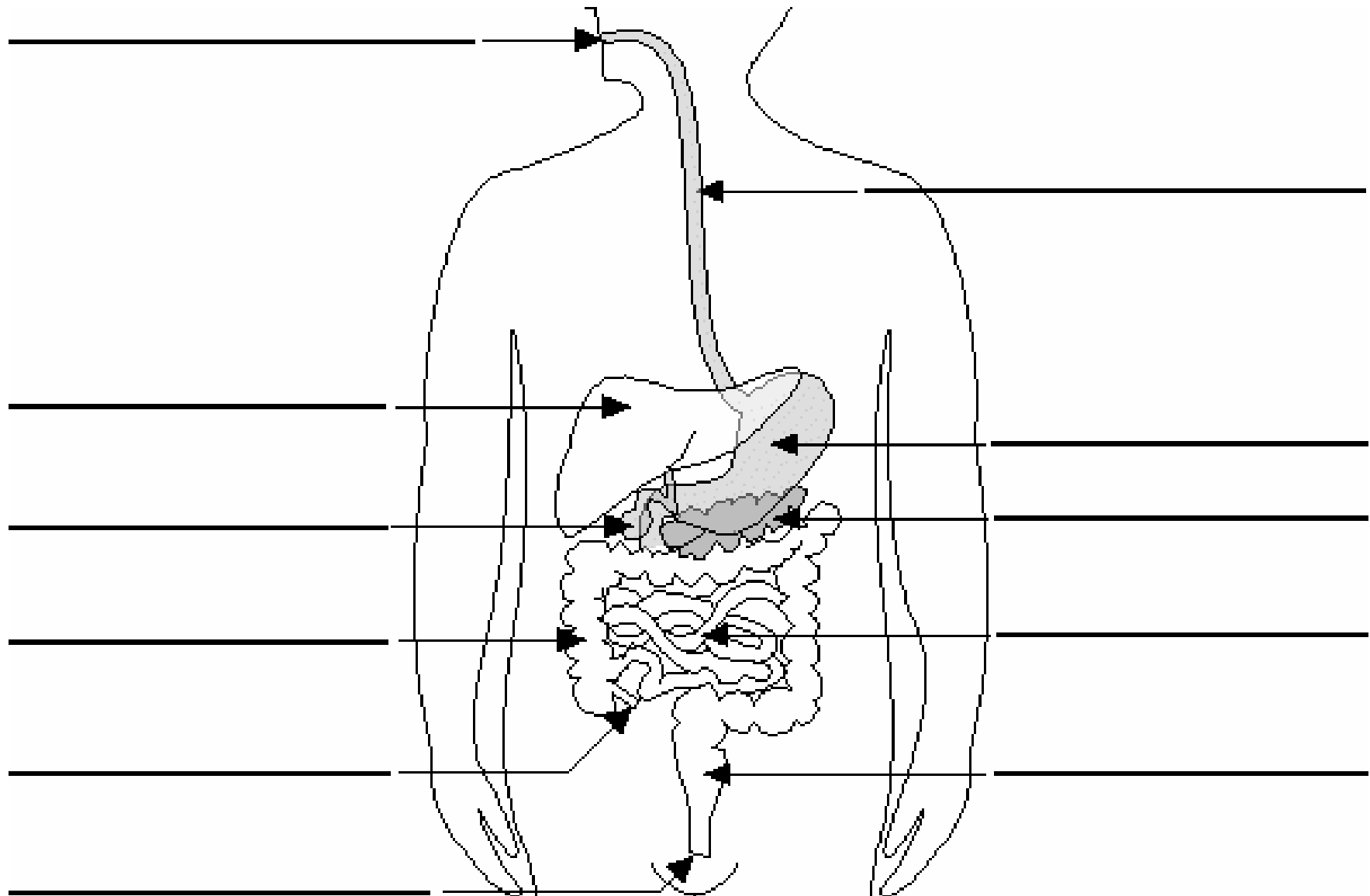


Es el procés pel qual \_\_\_\_\_ i  
\_\_\_\_\_ per l'orina.

Els \_\_\_\_\_ flitren la sang i retirn els  
residus.

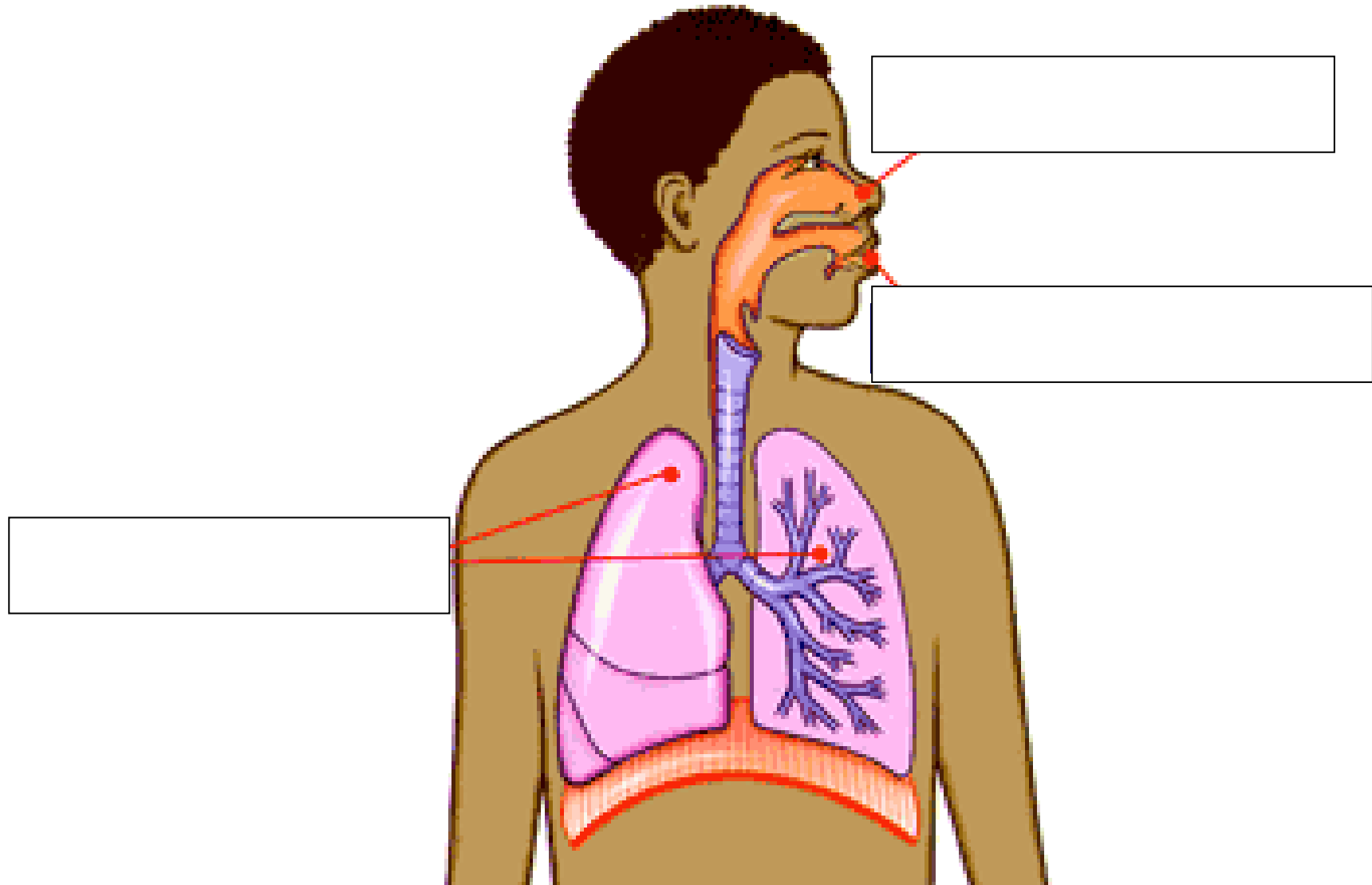
Els residus i aigua formen \_\_\_\_\_  
que s'emmagatzema dins de la bufeta.

Escriu les parts de l'aparell digestiu

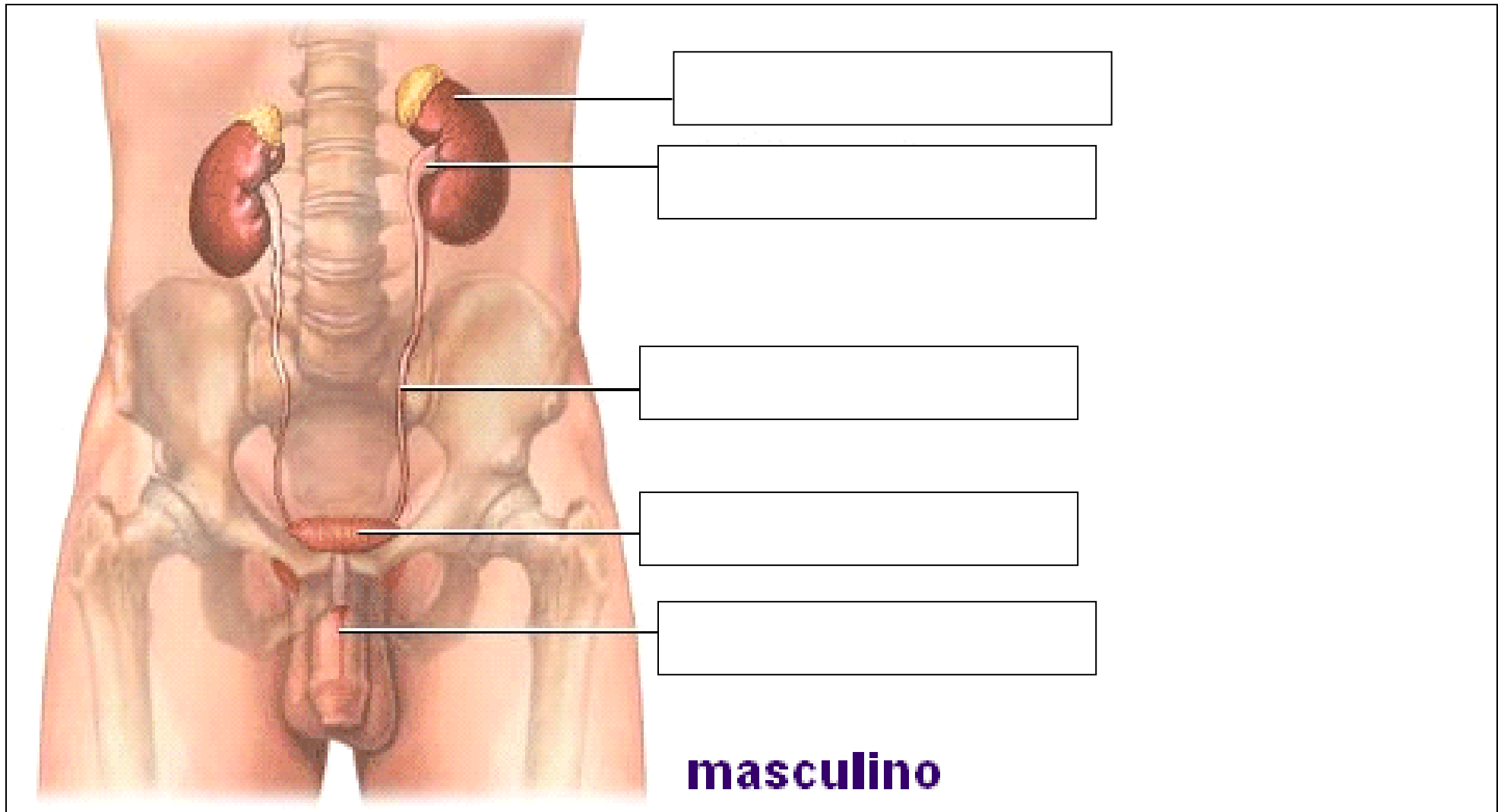




Escriu les parts de l'aparell respiratori

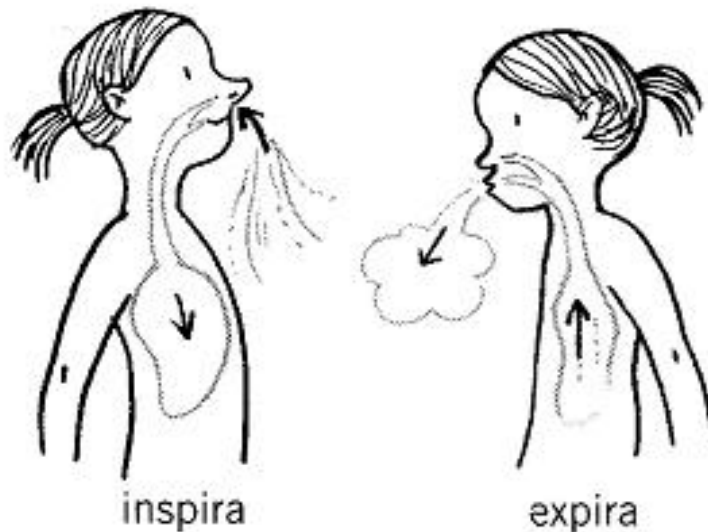


Escriu les parts de l'aparell excretor



Marca les respostes correctes en la fitxa

- Tenim dos pulmons.
- Utilitzem els pulmons per a respirar.
- Quan inspirem, l'aire entra als pulmons.
- Quan expirem, l'aire ix dels pulmons.



### FITXA D'OBSERVACIÓ

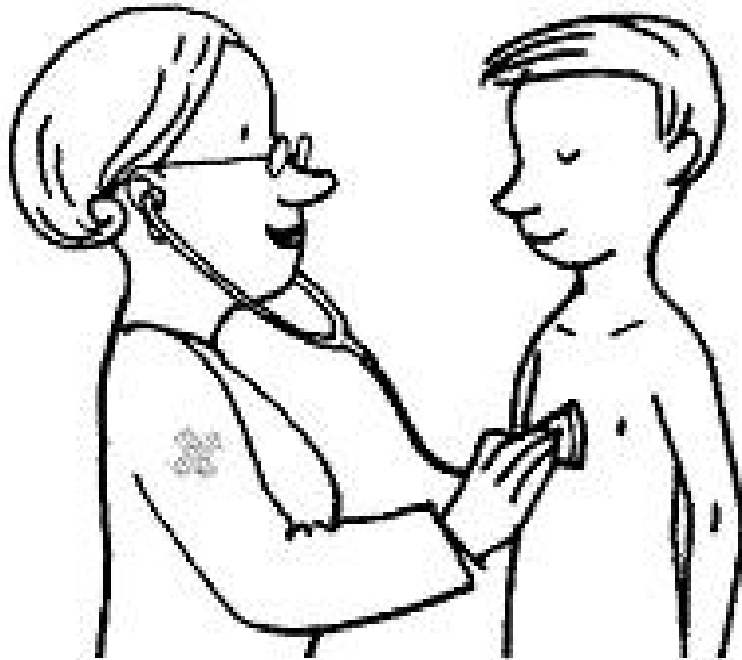
#### Inspirar

1. Per on entra l'aire?
  - Per les orelles.
  - Pel nas.
  - Per la boca.
2. Què ocorre dins dels pulmons?
  - S'omplin d'aire.
  - Es buiden d'aire.

#### Expirar

1. Per on ix l'aire?
  - Per les orelles.
  - Per la boca.
  - Pel nas.
2. Què ocorre dins dels pulmons?
  - S'omplin d'aire.
  - Es buiden d'aire.

Observa le dibuix i contesta



● Què fa la doctora?

---

---

● Com ho fa?

---

---

● Per a què ho fa?

---

---

Ordena. Escribe 1, 2, 3.



Escriu cada paraula al seu lloc

pulmons

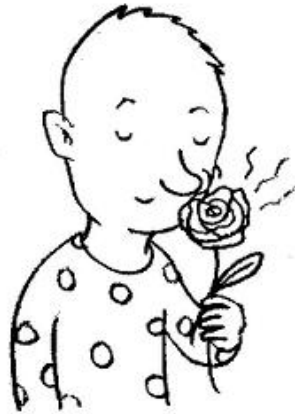
cor

sang

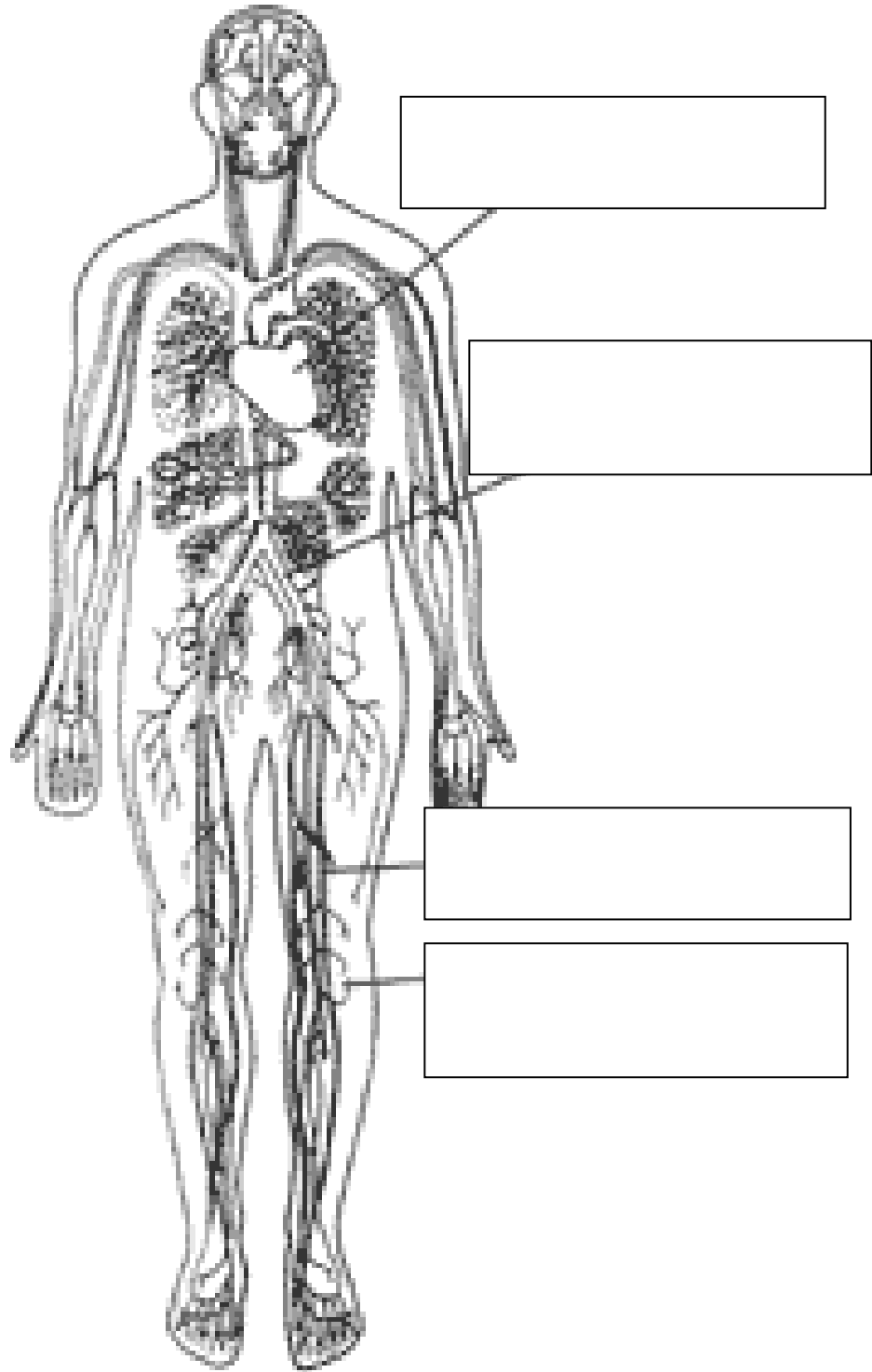
- La \_\_\_\_\_ agafa els aliments i l'oxigen que han entrat al nostre cos i els repartix.
- L'aire arriba als \_\_\_\_\_ i després l'expulsem de nou.
- El \_\_\_\_\_ batega i espenta la sang per tot el cos.

Quim sentit usa cada xiquet? Escribe.

gust - olfacte - vista - tacte - oïda

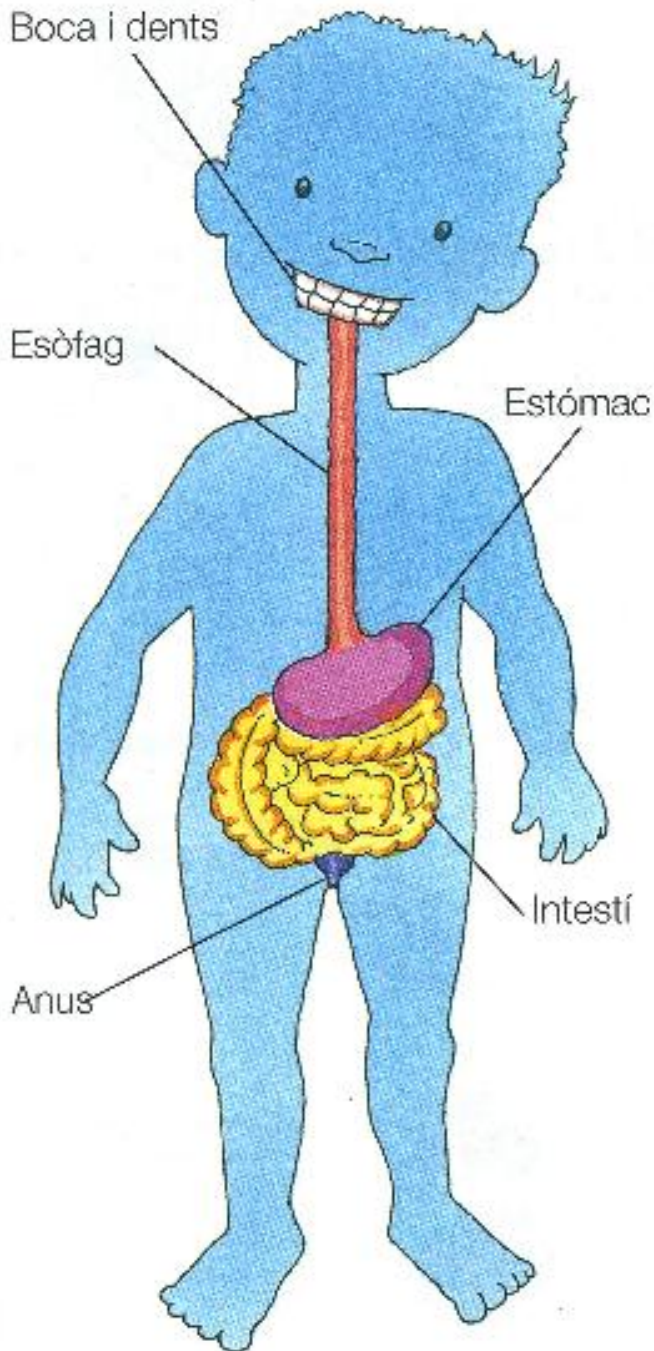


Escriu les parts de l'aparell circulatori





Completa les frases amb les paraules que veus en el dibuix



Els aliments es trituren en la \_\_\_\_\_  
amb les d\_\_\_\_\_.

Els aliments s'engulen i passen per  
l' e\_\_\_\_\_.

En l' \_\_\_\_\_ els aliments es  
mesclen i es desfan.

En l' \_\_\_\_\_ s'absorbeixen  
les substàncies nutritives.

La part dels aliments que no s'aprofita  
s'expulsa per l' \_\_\_\_\_.

Les verdures són molt importants en la nostra dieta diària

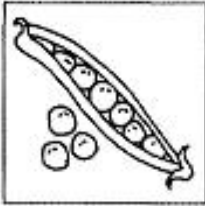
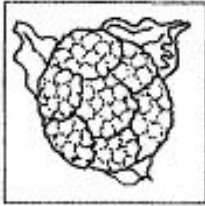
tomaca  
espàrrecs  
col

albergina  
floricol  
bledes

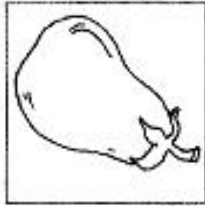
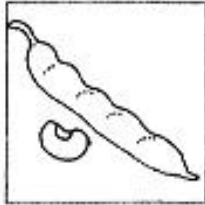
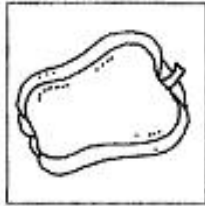
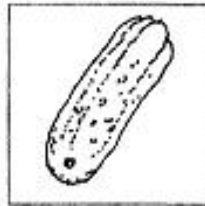
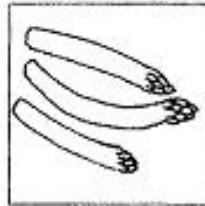
cogombre  
fesols

pebre  
pèsol

carabassó  
maduixes



floricol



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_