

## 1.2.2.- Les nostres cèl·lules són les que mengem!

### Descripció

Les cèl·lules del nostre cos necessiten nutrients i oxigen per viure i aquests nutrients els traiem dels aliments. Per altra banda no tots els aliments aporten els mateixos nutrients per les nostres cèl·lules, ni tenen la mateixa importància. Per tot això és important conscienciar que els màxims responsables de l'alimentació saludable som nosaltres mateixos.

### Activitat

Amb l'ajut dels alumnes de l'aula, es considera que cada taula (25-30 aproximadament) és una cèl·lula. Es dibuixa esquemàticament el sistema digestiu, el excretor, i el cardiovascular. Aquests s'encarreguen de proporcionar a cada una de les taules els nutrients i oxigen i eliminar els residus i CO<sub>2</sub>. D'aquesta manera podem fer una representació gràfica d'un sistema de cèl·lules i de les necessitats de les mateixes. Es pot reflexionar amb la diferència d'aportació de nutrients de diferents aliments o fins i tot parlar dels TCA en el cas de no aportar els suficients aliments al cos. És una manera d'entendre de manera global el funcionament del nostre cos.