

Attività 2: Funzioni dei Nutrienti e Alimenti

Ogni nutriente ha un compito speciale nel nostro corpo. Leggi le descrizioni e abbinai il nutriente alla sua funzione corretta.

Nutriente	Funzione Principale (Scrivi: Energetica, Plastica o Regolatrice)
Carboidrati e Grassi	_____
Proteine	_____
Vitamine e Sali Minerali	_____

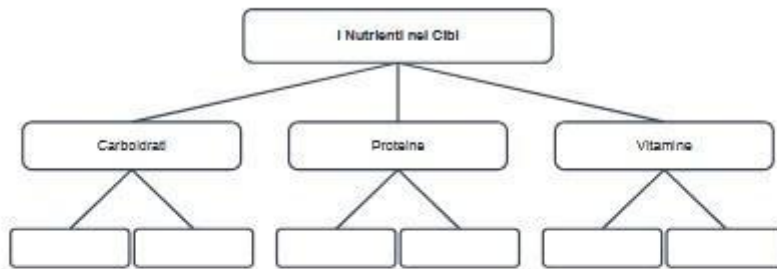
Ricorda!

- **Energetica:** dà forza per muoversi.
- **Plastica:** serve per costruire i muscoli e le ossa.
- **Regolatrice:** protegge il corpo e lo fa funzionare bene.

Dove si trovano i nutrienti?

Completa la mappa qui sotto inserendo almeno due esempi di cibi per ogni categoria (es: pasta, carne, mela, olio, uova, arancia).

Mappa degli Alimenti



Riflessione: Qual è il tuo cibo preferito? Quale nutriente pensi contenga di più?
