L'ALIMENTAZIONE

Il corpo umano ha bisogno ogni giorno di cibi che diano sostanze per crescere ed avere energia per muoversi, studiare, giocare, lavorare, pensare… Queste sostanze sono i **principi nutritivi**. Ogni principio nutritivo ha un compito diverso. Esaminiamoli uno per uno.

GRASSI E CARBOIDRATI

Carboidrati e grassi sono principi nutritivi che danno **energia**.

I **carboidrati** sono presenti ad esempio nello zucchero, miele, cereali, pane, pasta, patate.

Servono a dare subito energia al corpo!

I **grassi** sono presenti nell'olio, burro, frutta secca.
Sono una scorta di energia, che usiamo quando ci serve!

1) A cosa servono grassi e carboidrati?

2) Quali alimenti contengono carboidrati?

LIVEWORKSHEETS

3)Quali alimenti contengono grassi?

VITAMINE E SALI MINERALI

Vitamine e **sali minerali** sono principi nutritivi **protettivi**, servono per mantenersi in salute e proteggersi dalle malattie.

Sono presenti nella frutta, verdura, latte, pesce.

1) A cosa servono vitamine e sali minerali?

2) Quali alimenti contengono vitamine e sali minerali?

LE PROTEINE

Le proteine sono principi nutritivi **costruttivi**, perché il corpo le usa per costruire nuove cellule e riparare quelle danneggiate.

Le **proteine** sono contenute nella carne, nelle uova, nel formaggio e nei legumi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie…).

LIVEWORKSHEETS

1) A cosa servono le proteine?

2) Quali alimenti contengono proteine?

ACQUA

Un'altra sostanza nutritiva importante è l'**acqua**. Il corpo umano è fatto dal 70% di acqua. E' necessario rifornirsi regolarmente di acqua, bevendo molto e mangiando cibi che contengono acqua, come frutta e verdura.

1) L'acqua è importante per il corpo umano

2) Come facciamo a rifornirci di acqua?

LIVEWORKSHEETS