LA NUTRIZIONE

MANGIARE È IMPORTANTE PER CRESCERE BENE E MANTENERSI IN BUONA SALUTE.

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI <u>CIBI SANI</u>, CAPACI DI FORNIRCI TUTTA <u>L'ENERGIA.</u>

IL NOSTRO CORPO È IN CONTINUO MOVIMENTO, ANCHE QUANDO DORMIAMO:

IL CUORE BATTE



IL SANGUE CIRCOLA



I POLMONI RESPIRANO



AL NOSTRO CORPO SERVE **ENERGIA**, CIOÈ FORZA CHE GLI VIENE DATA DAL CIBO



L'ENERGIA FORNITA DAL CIBO SI MISURA IN CALORIE.



GLI ALIMENTI

LA SALUTE È UN BENE PREZIOSO CHE SI CONSERVA CON UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA.

SIN DALLA NASCITA SONO STATI GLI ALIMENTI A FORNIRE AI BAMBINI TUTTE LE CALORIE DI CUI HANNO BISOGNO. DAPPRIMA È STATO IL LATTE, CHE È L'ALIMENTO PIÙ COMPLETO, POI I DIVERSI CIBI.

GLI ALIMENTI PROVENGONO:

DAL MONDO **VEGETALE** (CEREALI, LEGUMI, PATATE, ORTAGGI E FRUTTA) E DAL MONDO **ANIMALE** (LATTE, UOVA, CARNE).

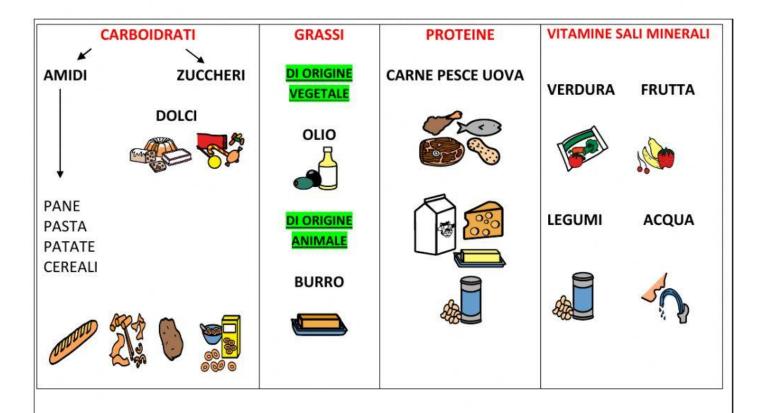
SONO CLASSIFICATI IN TRE GRANDI GRUPPI: <u>CARBOIDRATI</u>, GRASSI E PROTEINE.

SONO ESSENZIALI ANCHE LE <u>VITAMINE</u> E <u>I SALI MINERALI</u>

INOLTRE È IMPORTANTE BERE MOLTA ACQUA.

L'ACQUA È PRESENTE IN TUTTE LE BEVANDE E IN TUTTI GLI ALIMENTI.





TRASCINA GLI ALIMENTI NELLA CASELLA GIUSTA

CARBOIDRATI		
PROTEINE	GATA.	
VITAMINE E SALI MINERALI		
GRASSI		