

## LA NUTRIZIONE



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

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI **CIBI SANI**, CAPACI DI FORNIRCI TUTTA **L'ENERGIA**.

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: **CARBOIDRATI, GRASSI E PROTEINE.**

SONO ESSENZIALI ANCHE LE **VITAMINE** E **I SALI MINERALI**

INOLTRE È IMPORTANTE **BERE MOLTA ACQUA.**

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

| CARBOIDRATI                                                                       |                                                                                   | GRASSI                                                                            | PROTEINE                                                                           | VITAMINE SALI MINERALI                                                              |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| AMIDI                                                                             | ZUCCHERI                                                                          | DI ORIGINE VEGETALE                                                               | CARNE PESCE UOVA                                                                   | VERDURA                                                                             | FRUTTA                                                                              |
|                                                                                   | DOLCI                                                                             | OLIO                                                                              |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                   |  |  |  |  |  |
| PANE<br>PASTA<br>PATATE<br>CEREALI                                                |                                                                                   | DI ORIGINE ANIMALE                                                                |  | LEGUMI                                                                              | ACQUA                                                                               |
|  |                                                                                   | BURRO                                                                             |   |  |  |
|                                                                                   |                                                                                   |  |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |

## TRASCINA GLI ALIMENTI NELLA CASELLA GIUSTA

CARBOIDRATI



PROTEINE



VITAMINE E SALI MINERALI



GRASSI

