

## GLI ALIMENTI E LA LORO FUNZIONE



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.

### CARBOIDRATI E GRASSI

**CARBOIDRATI E GRASSI HANNO LA FUNZIONE DI DARE ENERGIA AL NOSTRO CORPO. I CARBOIDRATI SONO PRESENTI NEL **PANE**, NELLA **PASTA**, NELLE **PATATE** ECC ...**



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

**1) A COSA SERVONO CARBOIDRATI E GRASSI?**

**2) QUALI ALIMENTI CONTENGONO CARBOIDRATI?**

**3) QUALI ALIMENTI CONTENGONO I GRASSI?**

**VITAMINE E SALI MINERALI**

VITAMINE E SALI MINERALI HANNO LA FUNZIONE DI  
PROTEGGERE IL NOSTRO CORPO DALLE MALATTIE. SONO  
PRESENTI NELLA **FRUTTA** E NELLA **VERDURA.**



**1) A COSA SERVONO VITAMINE E SALI MINERALI ?**

**2) QUALI ALIMENTI CONTENGONO VITAMINE E SALI MINERALI?**

## PROTEINE

LE PROTEINE HANNO LA FUNZIONE NEL NOSTRO CORPO DI COSTRUIRE NUOVE CELLULE E RIPARARE QUELLE DANNEGGIATE.

LE PROTEINE SONO CONTENUTE NELLA **CARNE**, NELLE **UOVA**, NEL **PESCE**, **NEI LEGUMI** ( **PISELLI, CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE...**)



**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. È 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 ?**