Nome: _____ Data: _____

Attività 2: Funzioni dei Nutrienti e Alimenti

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

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

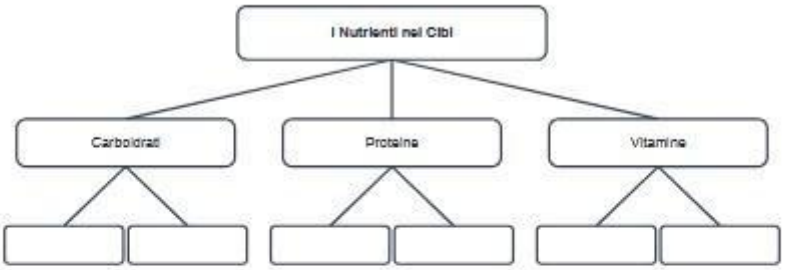
💡 **Ricorda!**

- **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, uovo, arancia).

Mappa degli Alimenti



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

LIVEWORKSHEETS