

## L'ALIMENTAZIONE

### COLLEGA OGNI PRINCIPIO NUTRITIVO AGLI ALIMENTI CHE LO CONTENGONO

PROTEINE  
(legumi, uova,  
carne, formaggio)



VITAMINE  
(frutta, verdura, pesce, latte)



GRASSI E CARBOIDRATI  
(pasta, pane, olio, patate)



### COLLEGA OGNI PRINCIPIO NUTRITIVO CON LA SUA FUNZIONE

PROTEINE

DANNO ENERGIA AL CORPO

VITAMINE

SERVONO A MANTENERSI IN SALUTE  
E A PROTEGGERSI DALLE MALATTIE

GRASSI E CARBOIDRATI

SERVONO A COSTRUIRE E RIPARARE  
CELLULE

**TRASCINA OGNI ALIMENTO NELLA SUA TABELLA**

<b>GRASSI</b>	<b>CARBOIDRATI</b>



VITAMINE	PROTEINE

