

EDUCAZIONE ALIMENTARE

PER STARE BENE IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI ASSUMERE DIVERSE SOSTANZE CHE SONO CONTENUTE NEI CIBI. LA MANCANZA DI UN CERTO TIPO DI ALIMENTI NELLA NOSTRA DIETA CREA UNO SQUILIBRIO ALIMENTARE CHE PUO' CAUSARE DANNI E MALATTIE.

LE SOSTANZE DI CUI IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO SONO LE SEGUENTI:

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO ANCHE DI:

SALI MINERALI (es. CALCIO, FERRO, MAGNESIO, IODIO, ECC.) CHE CI DANNO I MATERIALI PER COSTRUIRE PARTI DEL NOSTRO ORGANISMO E REGOLANO ALCUNE FUNZIONI DEL CORPO. I **SALI MINERALI** SI TROVANO NELLA VERDURA, NELLA FRUTTA, NEL LATTE, NEL FORMAGGIO, NELLE UOVA, NELLA CARNE, ...)



L'**ACQUA**, CHE E' IL LIQUIDO PIU' DIFFUSO IN OGNI CELLULA DEL NOSTRO CORPO, CI AIUTA AD ASSIMILARE IL CIBO, AD ELIMINARE LE SOSTANZE DI RIFIUTO, A REGOLARE LA TEMPERATURA CORPOREA ATTRAVERSO IL SUDORE. OGNI GIORNO PERDIAMO CIRCA 2 LITRI D'ACQUA SOTTO FORMA DI SUDORE, DI URINA E DI VAPORE ACQUEO (DURANTE LA RESPIRAZIONE), SE PRATICHIAMO DEGLI SPORT LA PERDITA DI ACQUA E' ANCORA MAGGIORE. LA **SETE** E' IL CAMPANELLO D' ALLARME DEL NOSTRO CORPO: CI AVVERTE CHE DOBBIAMO BERE PER REINTEGRARE L'ACQUA PERDUTA. L'**ACQUA** E' PRESENTE IN TUTTE LE BEVANDE E ANCHE IN MOLTI ALIMENTI. E' IMPORTANTE BERE ALMENO 2 LITRI D'ACQUA AL GIORNO.



Domande guida per lo studio

- 1) Perché il nostro corpo ha bisogno di assumere diverse sostanze? Quali sono?
- 2) A cosa servono i CARBOIDRATI e dove si trovano?
- 3) A cosa servono le PROTEINE e dove si trovano?
- 4) A cosa servono le VITAMINE e dove si trovano?
- 5) A cosa servono i GRASSI e dove si trovano?
- 6) A cosa servono i SALI MINERALI e dove si trovano?
- 7) A cosa serve L'ACQUA e dove si trova?

Domande guida per lo studio

- 1) Perché il nostro corpo ha bisogno di assumere diverse sostanze? Quali sono?
- 2) A cosa servono i CARBOIDRATI e dove si trovano?
- 3) A cosa servono le PROTEINE e dove si trovano?
- 4) A cosa servono le VITAMINE e dove si trovano?
- 5) A cosa servono i GRASSI e dove si trovano?
- 6) A cosa servono i SALI MINERALI e dove si trovano?
- 7) A cosa serve L'ACQUA e dove si trova?

Domande guida per lo studio

- 1) Perché il nostro corpo ha bisogno di assumere diverse sostanze? Quali sono?
- 2) A cosa servono i CARBOIDRATI e dove si trovano?
- 3) A cosa servono le PROTEINE e dove si trovano?
- 4) A cosa servono le VITAMINE e dove si trovano?
- 5) A cosa servono i GRASSI e dove si trovano?
- 6) A cosa servono i SALI MINERALI e dove si trovano?
- 7) A cosa serve L'ACQUA e dove si trova?

Domande guida per lo studio

- 1) Perché il nostro corpo ha bisogno di assumere diverse sostanze? Quali sono?
- 2) A cosa servono i CARBOIDRATI e dove si trovano?
- 3) A cosa servono le PROTEINE e dove si trovano?
- 4) A cosa servono le VITAMINE e dove si trovano?
- 5) A cosa servono i GRASSI e dove si trovano?
- 6) A cosa servono i SALI MINERALI e dove si trovano?
- 7) A cosa serve L'ACQUA e dove si trova?

