

# I principi nutritivi

che cosa sono ?

sono sostanze contenute negli alimenti

indispensabili per le esigenze dell'organismo

sono distinte in sei gruppi

proteine

- uova
- carni
- pesce
- latte e derivati
- legumi

alimenti

hanno

una funzione plastica

forniscono

il materiale

per la costruzione

di cellule e tessuti

zuccheri o carboidrati

- pasta
- pane
- cereali
- zuccheri
- dolciumi

alimenti

hanno

funzione energetica

perché

sono la fonte principale di energia per il corpo

grassi

- olio
- burro
- margarina
- salumi
- frutta secca

alimenti

hanno

funzione energetica

contengono

più del doppio di energia di zuccheri e proteine

vitamine

sono necessarie al corpo

esistono

in piccole quantità'

alimenti

ortaggi frutta

diversi tipi di vitamine

ognuna di loro svolge

un compito specifico di regolazione

hanno

funzione regolatrice

una sostanza fondamentale per la vita

acqua

è

è contenuta

in quasi tutti gli alimenti

passa attraverso l'apparato digerente

senza subire trasformazioni

sali minerali

alimenti

ortaggi frutta

hanno

regolatrice plastica

sono

- potassio
- sodio
- ferro
- magnesio