

GLI ALIMENTI E LE LORO FUNZIONI

Ogni giorno mangi tanti alimenti diversi, carne, frutta, dolci, e sai anche che alcuni ti piacciono di più e altri di meno. Come mai mangiamo tanti alimenti che hanno un sapore diverso, ossia dolce, amaro, salato?

Il nostro corpo per funzionare ha bisogno di cibi diversi che nutrono i nostri organi.

Alcuni cibi servono a dare energia al nostro corpo per compiere tutti i movimenti che si fanno durante il giorno. Hanno quindi una funzione energetica e si chiamano:

ALIMENTI ENERGETICI

*Gli alimenti energetici sono:
i carboidrati
i grassi*

Tante cellule del nostro corpo ogni giorno muoiono e se ne formano altre nuove, proprio perché nutriamo il nostro corpo con gli alimenti che hanno una funzione costruttiva e costruiscono le cellule, sono detti perciò:

ALIMENTI COSTRUTTIVI

*Gli alimenti costruttivi sono:
le proteine*

Inoltre, perché tutto funzioni regolarmente nel nostro corpo, per impedire che ci vengano le influenze, i raffreddori e altre malattie, abbiamo bisogno di nutrire il nostro corpo con gli alimenti che hanno una funzione protettiva, così ci proteggono dall'insorgere di malattie e si chiamano:

ALIMENTI PROTETTIVI

*Gli alimenti protettivi sono:
le vitamine
i sali minerali*

FUNZIONE PROTETTIVA	VITAMINE SALI MINERALI	TIPI DI ALIMENTI	

Inserisci alcuni disegni di alimenti nella pagina qui sotto e scrivi sotto ciascun alimento cosa contiene e quale funzione ha.