



I NUTRIENTI

I CARBOIDRATI



- ◆ Forniscono energia e permettono di svolgere tutte le funzioni del nostro corpo
- ◆ Devono essere consumati regolarmente durante la giornata
- ◆ Le porzioni devono essere moderate
- ◆ Preferire quelli integrali e non raffinati



DOVE SI TROVANO?



LE PROTEINE

MACRONUTRIENTI



- ◆ Sono costituite da tanti piccoli "mattoni" chiamati aminoacidi
- ◆ Alcuni di questi sono detti "essenziali" perché devono essere assunti tramite gli alimenti
- ◆ Costituiscono i muscoli e permettono una regolare crescita
- ◆ Svolgono numerose altre funzioni

DOVE SI TROVANO?



I GRASSI



- ◆ Costituiscono un'importante fonte di energia
- ◆ Se assunti in eccesso (soprattutto i grassi saturi) possono accumularsi nel nostro corpo
- ◆ Gli omega 3 e 6 sono grassi "buoni" e svolgono numerosi effetti benefici

DOVE SI TROVANO?



I MICRONUTRIENTI

LE VITAMINE E I SALI MINERALI

- ◆ Le vitamine sono idrosolubili (C e del gruppo B) e liposolubili (A, D, E, K).
- ◆ I sali minerali sono calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, zinco...
- ◆ Sono indispensabili per il buon funzionamento delle cellule
- ◆ Una loro carenza può manifestarsi con svariate malattie

DOVE SI TROVANO?

L'ACQUA

- ◆ È indispensabile per la vita e permette di svolgere numerose funzioni nel nostro corpo
- ◆ Viene introdotta con le bevande ma anche con i cibi (frutta e verdura) e viene eliminata con le urine, con il sudore e con la respirazione



RICORDA DI BERERE ALMENO 8-10 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO E DI NON SOSTITUIRLA CON BEVANDE ZUCCHERATE E GASSATE!!

COMPLESSI	SEMPLICI
<ul style="list-style-type: none"> • CEREALI E CEREALI INTEGRALI • FARINE • PASTA • RISO • COUS-COUS • PANE • PATATE • LEGUMI 	<ul style="list-style-type: none"> • ZUCCHERO • MIELE • LATTE • FRUTTA <p>MA ANCHE...</p> <ul style="list-style-type: none"> • MARMELLATE • SUCCHI DI FRUTTA • BIBITE GASSATE • CARAMELLE • DOLCI ...

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
<ul style="list-style-type: none"> • CARNI ROSSE • CARNI BIANCHE • PESCE • UOVA • LATTE E DERIVATI 	<ul style="list-style-type: none"> • LEGUMI • FRUTTA SECCA A GUSCIO/SEMI

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
<ul style="list-style-type: none"> • CARNI ROSSE • SALUMI • LATTE E DERIVATI (FORMAGGI, BURRO, PANNA...) • UOVA • PESCE 	<ul style="list-style-type: none"> • OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA • SEMI OLEOSI • FRUTTA SECCA A GUSCIO

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
<ul style="list-style-type: none"> • CARNI • SALUMI • PESCE • LATTE E DERIVATI 	<ul style="list-style-type: none"> • VERDURE • ORTAGGI • FRUTTA FRESCA • FRUTTA SECCA A GUSCIO

