

EDUCAZIONE ALIMENTARE



Prof.ssa S. Maggi

Libro di testo:
educazione alimentare da p.162

A fine capitolo eseguire il test di controllo seguendo il link sulle
indicazioni di studio

PRINCIPI NUTRITIVI

Sono sei classi di sostanze contenuti negli alimenti e nel corpo umano:

PROTEINE : sono i mattoni per costruire le cellule; possono essere **animali**: carne - pesce – uova – formaggi; **vegetali**: legumi.



GRASSI : riserva di carburante, forniscono energia all'organismo, da spendere poco per volta; **animali**: burro – strutto; **vegetali**: olio di oliva e di semi.



CARBOIDRATI: disponibilità immediata di energia; semplici: zuccheri; complessi: derivati dei cereali come pane, riso, pasta.



VITAMINE: assicurano il funzionamento dell'organismo. Suddivise per lettere.

SALI MINERALI: funzioni elettriche di nervi e muscoli : calcio – fosforo – ferro.

ACQUA: 62% del corpo umano.



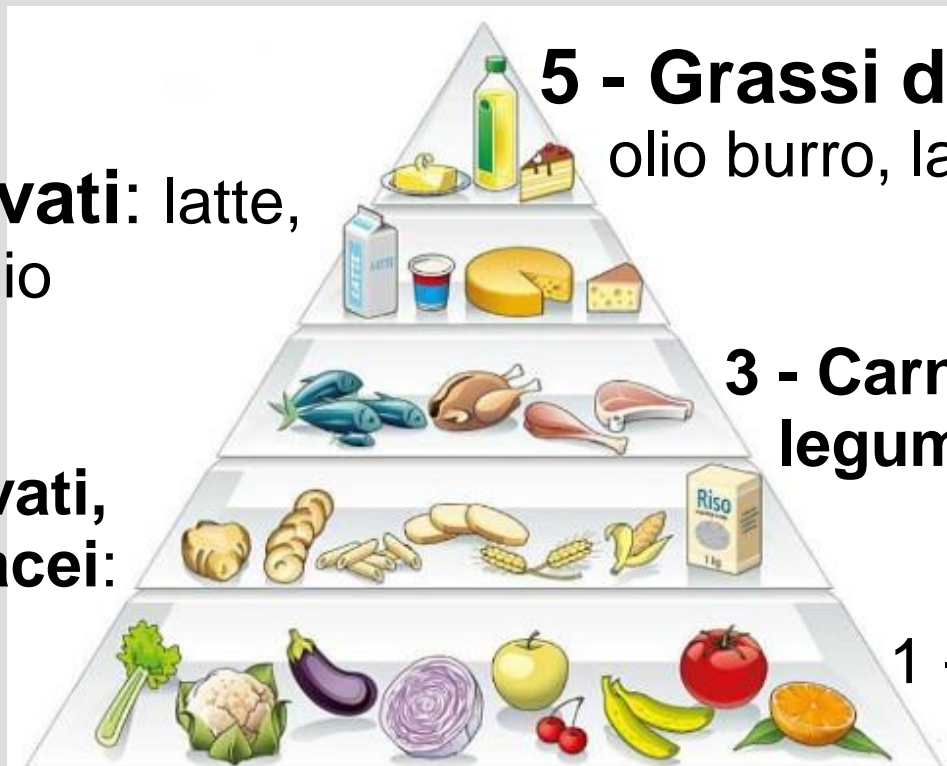
RAZIONI DI NUTRIMENTI

Ogni giorno l'organismo ha bisogno di una certa quantità di energia da poter spendere, vanno quindi assunte le giuste quantità dei diversi **principi nutritivi**.

Per farlo dividiamo gli alimenti in **5 GRUPPI**:

4 - Latte e derivati: latte, yogurt, formaggio

2 - Cereali e derivati, patate e farinacei: pane pasta



5 - Grassi da condimento: olio burro, lardo, strutto, panna

3 - Carne, pesce, uova e legumi – proteine nobili

1 - Verdura e frutta

DIETA MEDITERRANEA

Questo regime alimentare è stato dichiarato *patrimonio dell'umanità*. E' molto più che semplici alimenti, è interazione sociale, e comprende uno **stile di vita sana, comprende:**

- **Regolare attività fisica,**
- **riposo,**
- **convivialità,**
- **porzioni non troppo abbondanti,**
- **piatti genuini cucinati in casa.**

Uno stile di vita SANO comprende, oltre ad una corretta alimentazione, regolare esercizio dei muscoli, che contribuisce al senso di benessere e al mantenimento del peso corporeo nella norma

