

# 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 contenute 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.



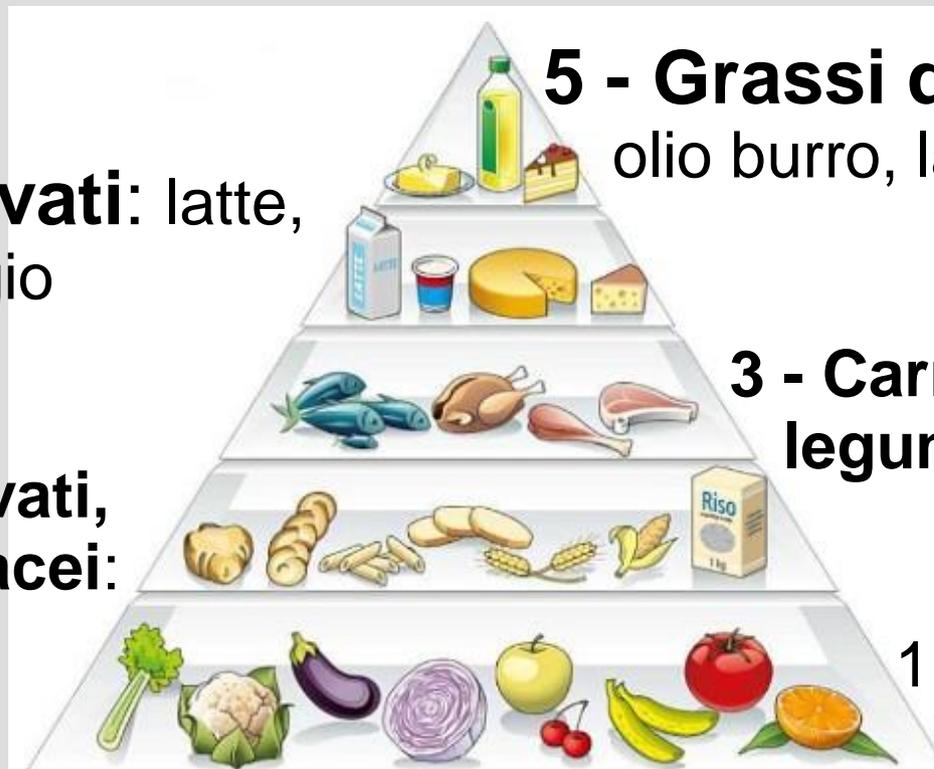
# RAZIONI DI NUTRIMENTI

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

