

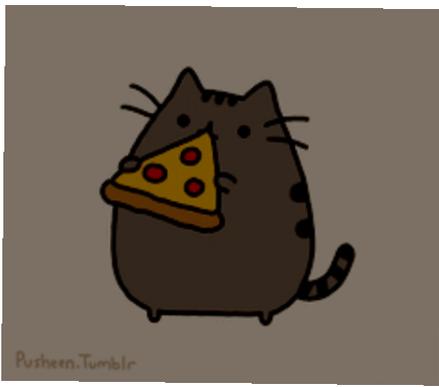
# L'ALIMENTAZIONE



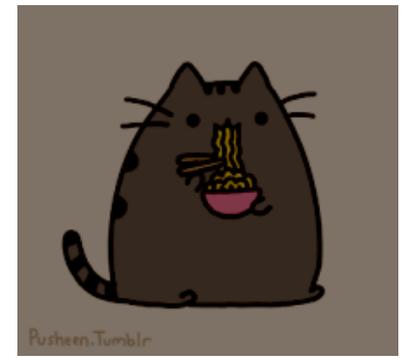
# INDICE

- Alimenti energetici
- Alimenti plastici
- Alimenti regolatori
- Proteine e vitamine
- Acqua e sali minerali
- Piramide alimentare





# Alimenti energetici



Gli alimenti energetici forniscono energia per il metabolismo, come per esempio la cioccolata il pane, l'olio, il burro...



# Alimenti plastici

Gli alimenti plastici forniscono le sostanze per costruire e riparare cellule e tessuti, come per esempio la carne, il latte, le uova...



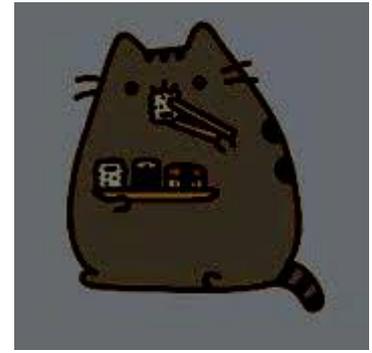


# Alimenti regolatori

Gli alimenti regolatori o protettivi contengono sostanze che permettono un corretto svolgimento delle reazioni dell'organismo come frutta e verdura...



# Proteine e vitamine



Le proteine sono sostanze formate da lunghe catene di molecole più piccole dette **amminoacidi.**



# Acqua e sali minerali

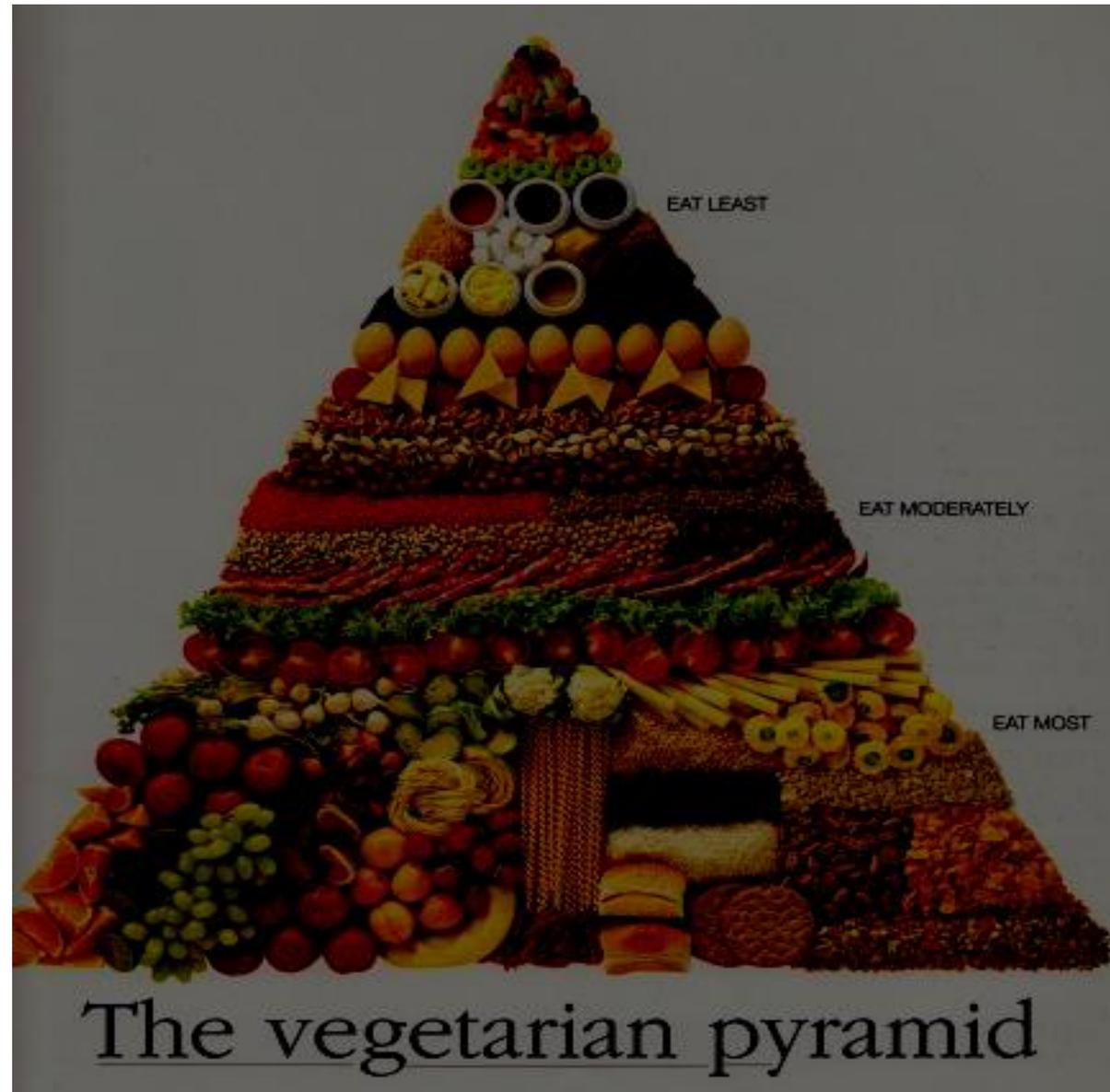
L'acqua è una parte fondamentale del nostro corpo, ogni giorno con l'urina e il sudore perdiamo circa 2,5 l di acqua. Essa viene introdotta nel nostro corpo bevendo, ma è contenuta anche in alcuni alimenti. I sali minerali regolano le varie attività del nostro organismo.

Esse contengono:

- Il calcio;
- Il fosforo;
- Il potassio, il sodio e il cloro;
- Il ferro.



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE



**Realizzato da:**

**Amelia Liguoro**

**Marika Nappo**

**Vincenzo Busiello**

**Giovanni La Porta**

**Classe II sez. D**

Scuola Secondaria di I Grado 'Antonio Custra'  
Cercola