



# ALIMENTAZIONE

MARCELLI STEFANIA  
ADDUCI MARIALUCREZIA  
3A ITI



## CHE COS'È L'ALIMENTAZIONE?

L'alimentazione è l'assunzione di tutte quelle sostanze (gli alimenti) che sono necessarie e utili per la costituzione del corpo, per la crescita e per avere le giuste energie per affrontare le attività di ogni giorno!

Seguire una corretta alimentazione ci aiuta ad avere una  
**BUONA SALUTE**



Perché il cibo è importante?

Fornisce energia e permette di acquisire sostanze necessarie per costruire e ricostruire le cellule e i tessuti.





# Ho fame!! Cosa posso mangiare?

Le principali componenti degli alimenti sono:

Sali minerali

Proteine

Grassi

Vitamine

Carboidrati

Queste componenti alimentari sono classificate, in base al consumo che se ne deve fare, all'interno di una piramide detta:

# PIRAMIDE ALIMENTARE



**E ora  
scopriamo di  
cosa si tratta !!**



*La parola proteina significa primo elemento.*

# PROTEINE



*Le proteine sono elementi essenziali per la crescita e la riparazione, il buon funzionamento e la struttura di tutte le cellule viventi.*

Si trovano in diversi tipi di cibi: Carne, pollame, pesce, uova, latte, formaggi e yogurt, legumi, cereali, noci, semi e verdure.



*Le proteine sono assolutamente essenziali per la vita!*

I componenti base di tutti i  
Carboidrati sono gli zuccheri.



## CARBOIDRATI



Esistono in varie forme e si trovano principalmente nei cibi ricchi di amido quali pane, pasta e riso, in alcune bevande come succhi di frutta.

La funzione primaria dei carboidrati è quella di fornire energia, ma questi nutrienti rivestono anche un ruolo importante per la struttura e la funzione di cellule, tessuti e organi. Sono essenziali per un'alimentazione equilibrata.

# GRASSI



I grassi sono anche detti lipidi.  
Esistono circa 600 tipi diversi di grassi, tra  
quelli di origine animale e quelli di origine  
vegetale



Oltre ad essere una immediata fonte di  
energia per l'organismo, possono essere  
accumulati rappresentando una  
necessaria riserva. Nell'organismo  
agiscono come isolanti termici,  
proteggendo e sostenendo gli organi.

A seconda della loro struttura fisica, i grassi si dividono in  
saturi e insaturi. Gli acidi grassi saturi sono solidi a  
temperatura ambiente (lardo, burro, ecc.), quelli insaturi sono  
invece liquidi a temperatura ambiente (oli).



# VITAMINE

Le vitamine svolgono una funzione importante per il corretto funzionamento delle cellule, dei tessuti e degli organi.

Favoriscono l'assimilazione di proteine, zuccheri e grassi; combattono i radicali liberi che danneggiano le nostre cellule.



Il nostro organismo non è in grado di produrre da solo tutte le vitamine; è quindi necessario introdurle attraverso l'alimentazione con una dieta varia in cui non devono mancare frutta e verdura.

I sali minerali sono sostanze inorganiche che svolgono funzioni essenziali per la vita dell'uomo: partecipano infatti ai processi cellulari come la formazione di denti e ossa, sono coinvolti nell'attivazione di numerosi cicli metabolici e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi.

## SALI MINERALI

Gli esseri viventi non sono in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale: i sali vengono assimilati attraverso l'acqua e gli alimenti, oppure sotto forma di condimento aggiunto al cibo, come il sale da cucina.



Il fabbisogno giornaliero di sali minerali è minimo, ma dal momento che vengono continuamente eliminati con il sudore, le urine e le feci, devono essere assunti con una corretta ed equilibrata alimentazione.



*GRAZIE PER LA VISIONE  
SPERIAMO VI SIA PIACIUTO IL NOSTRO LAVORO!!!!*