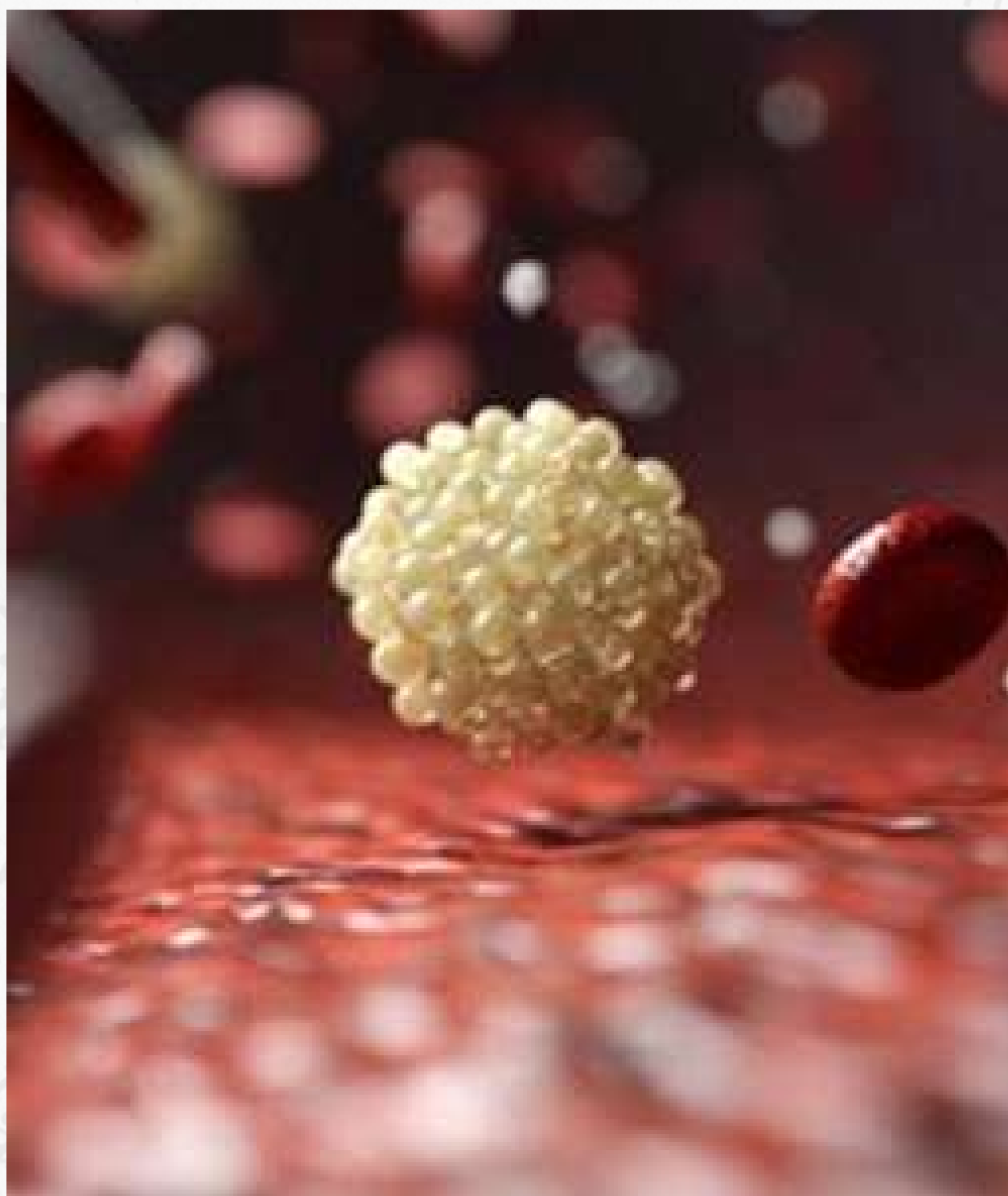


BREAKING NEWS

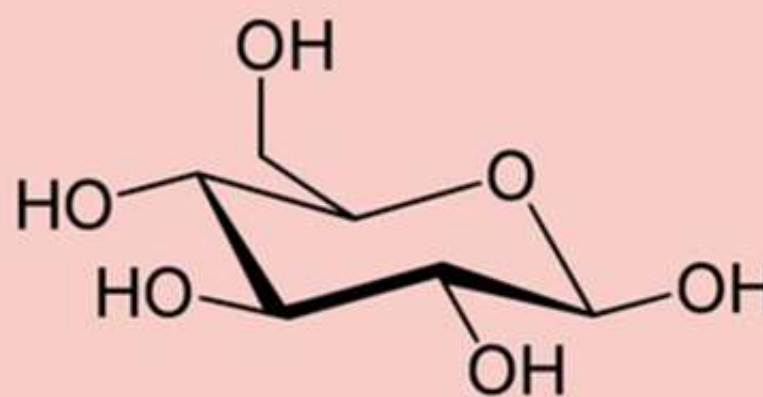
IMPARIAMO A MANGIARE SANO



I nutrienti cosa sono e quali sono le loro funzioni?

I nutrienti sono 7 e i loro nomi sono: proteine, grassi, acqua, carboidrati, fibre alimentari, vitamine e sali minerali. Essi esplicano diverse funzioni cioè plastica, regolatrice, energetica, protettiva.

Glucosio



L'acqua

L'acqua è la sostanza più abbondante nel nostro corpo, si trova nel sangue ed è il solvente in cui avvengono le reazioni chimiche necessarie per la vita, ciò la rende indispensabile.



IMPARIAMO A MANGIARE SANO



Le proteine

le proteine o protidi sono formate da lunghe macromolecole chiamate amminoacidi. le proteine hanno sia funzione energetica che plastica, ne esistono di diversi tipi: Enzimi, emoglobina e anti corpi. Si suddividono in proteine Animali e vegetali.

I grassi

i grassi o i lipidi sono accumulati nel tessuto adiposo sotto forma di trigliceridi.

Sono altamente energetici e si suddividono in animali e vegetali



IMPARIAMO A MANGIARE SANO

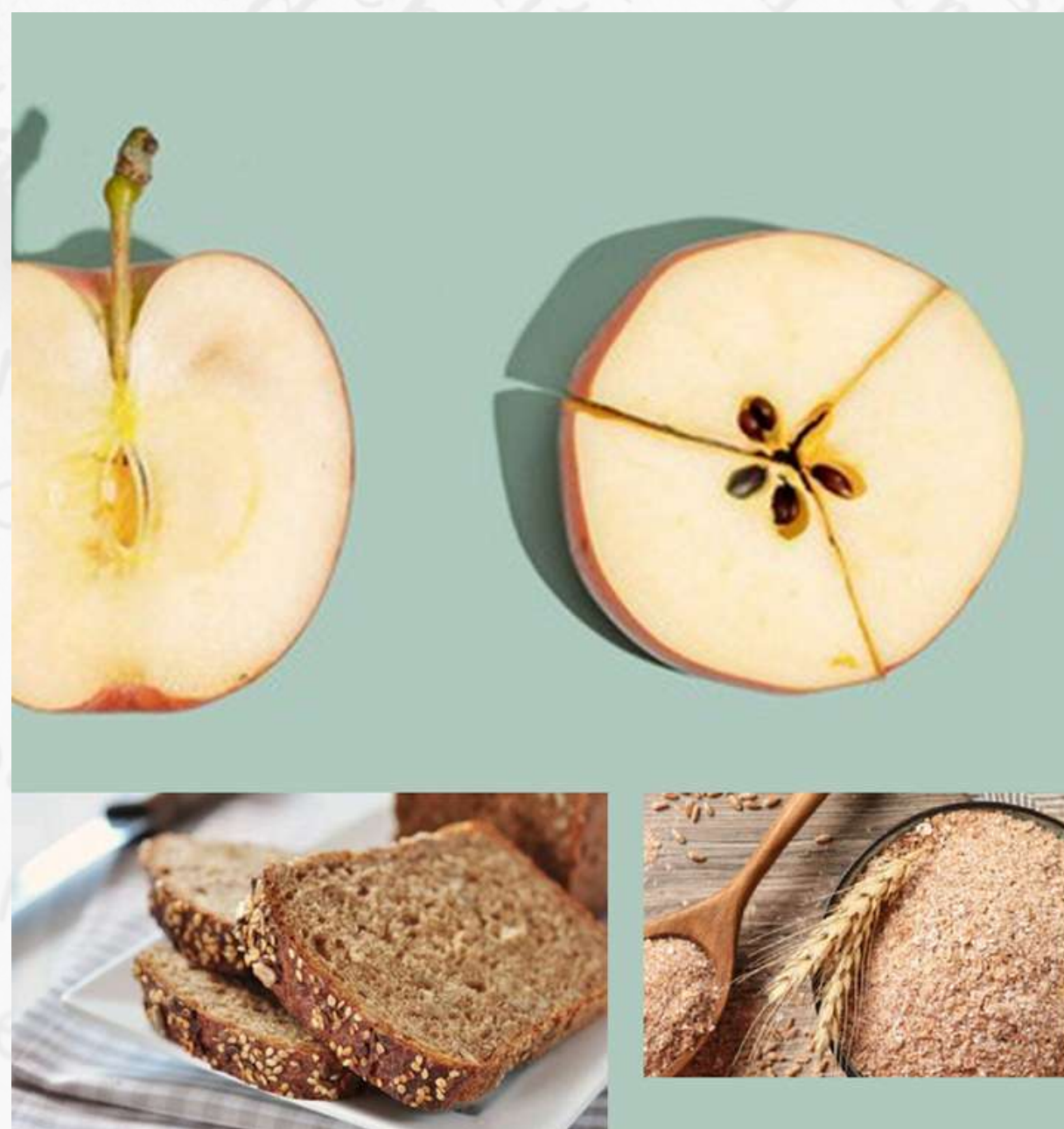


I carboidrati

I carboidrati o glucidi si indicano varie sostanze tra le quali: zuccheri e polisaccaridi. La sua funzione principale è energetica infatti il nostro principale carburante è il glucosio. Poi abbiamo anche altri monosaccaridi come il fruttosio e il saccarosio cioè lo zucchero. Invece migliaia di molecole di glucosio formano i polisaccaridi.

Le fibre alimentari

Le fibre alimentari sono costituite dalle parti commestibili dei vegetali ma che non possono essere digerite perché formate da cellulosa. Hanno un leggero effetto lassativo e prevengono le malattie cardiovascolari. È una fibra alimentare anche la crusca costituita dall'involucro esterno delle fibre.



La Voce dell'IC Padula - San Giacomo

IMPARIAMO A MANGIARE SANO



Le vitamine

Le vitamine sono sostanze non organiche indispensabili alla vita.

Aiutano il nostro corpo a crescere.

Lo proteggono da certe malattie e regolano alcune funzioni.

Si suddividono in liposolubili e idrosolubili. Liposolubili sono A, D, E, K. Idrosolubili le vitamine del gruppo B e C.

I sali minerali

I sali minerali sono sostanze non organiche presenti in natura hanno principalmente funzione plastica e regolatrice.

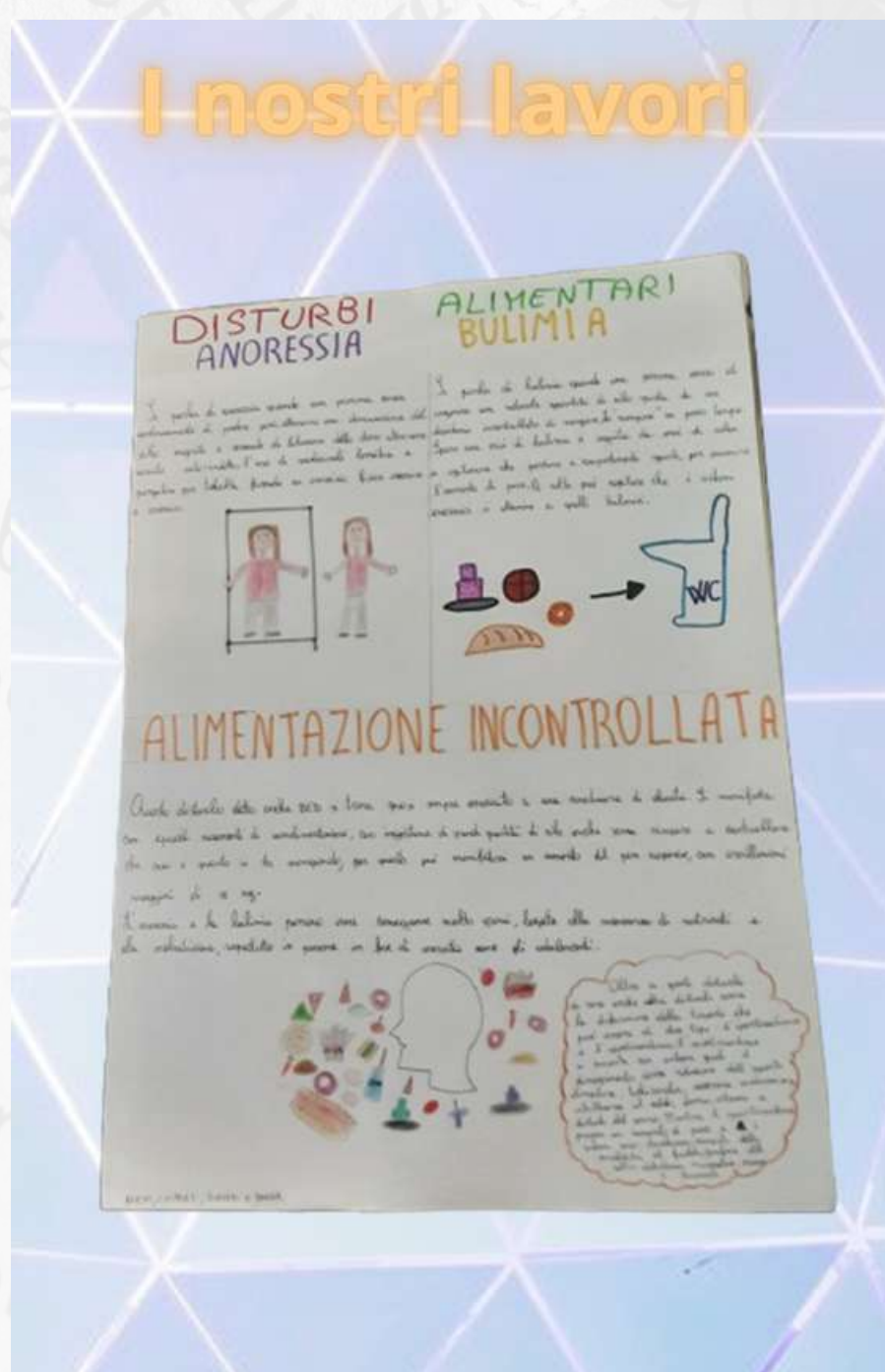
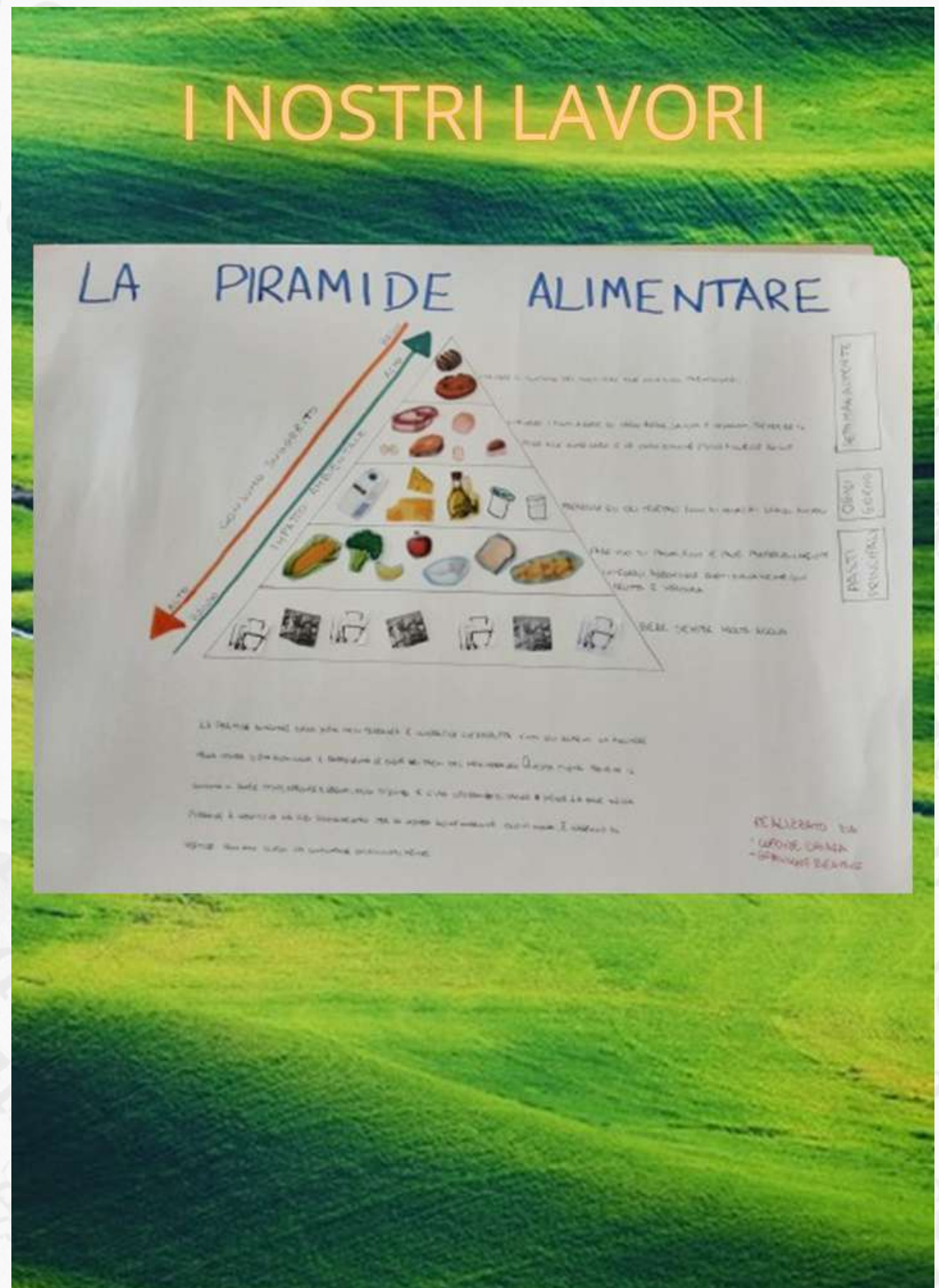
E sono: calcio, fosforo, magnesio, potassio, sodio, cloro, ferro.



MORE INFORMATION AT WWW.COMPENSIVO-ACRIPADULA.EDU.IT

La Voce dell'IC Padula - San Giacomo

IMPARIAMO A MANGIARE SANO



MORE INFORMATION AT WWW.COMPRENSIVO-ACRIPADULA.EDU.IT

IMPARIAMO A MANGIARE SANO



I disturbi dell'alimentazione

Esistono molti disturbi dell'alimentazione, di cui i più diffusi sono: l'anoressia, la bulimia e l'alimentazione incontrollata.

Si parla di Anoressia quando una persona cerca continuamente di perdere peso, ingerendo medicinali o eliminando il cibo ingerito attraverso vomito auto-indotto e facendo esercizio fisico ossessivo e eccessivo.

Si parla di **bulimia** quando una persona ingerisce una notevole quantità di cibo spinta da un desiderio incontrollato di mangiare, di "riempirsi" in poco tempo. Spesso una crisi di bulimia è seguita da sensi di colpa e agitazione che portano a comportamenti opposti, per prevenire l'aumento di peso.



MORE INFORMATION AT WWW.COMPRENSIVO-ACRIPADULA.EDU.IT

IMPARIAMO A MANGIARE SANO



Si parla di alimentazione incontrollata detta anche **BED**. Si trova quasi sempre associata a una condizione di obesità. Si manifesta con episodi ricorrenti di sovralimentazione, con ingestione di grandi quantità di cibo anche senza riuscire a controllare che cosa e quanto si sta mangiando.

La piramide alimentare

La piramide alimentare della dieta mediterranea rappresenta la dieta dei paesi del Mediterraneo e comprende il consumo di pane e pasta, verdure e legumi, olio d'oliva, e l'uso sporadico di carne e pesce. Alla base della piramide trovano posto gli alimenti di consumo quotidiano e al vertice quelli che dovrebbero essere mangiati solo occasionalmente.



MORE INFORMATION AT WWW.COMPRENSIVO-ACRIPADULA.EDU.IT