

- ① QUAL È LA FUNZIONE CHE LE PROTEINE SVOLGONO NEL NOSTRO CORPO?
- ② COME SONO FATTE LE PROTEINE?
- ③ IN QUALI ALIMENTI SONO MAGGIORMENTE CONTENUTE LE PROTEINE?
- ④ IN QUALI ALIMENTI È CONTENUTO L'AMIDO?
- ⑤ QUAL È LA FUNZIONE DEI CARBOIDRATI?
- ⑥ IN QUALI CIBI SI TROVANO MAGGIORMENTE?
- ⑦ COSA SUCCEDERE SE MANGIATE TROPPI GRASSI?
- ⑧ ELENCA QUALCHE SALE MINERALE CHE CONOSCI E INDICA QUALE FUNZIONE SVOLGE NEL NOSTRO CORPO.
- ⑨ QUAL È LA DIFFERENZA FRA VITAMINE IDROSOLOBILI E LIPOSOLOBILI?
- ⑩ QUAL È LA PERCENTUALE DI ACQUA
- ⑪ SERVONO A FORMARE, FAR CRESCERE, MANTENERE, FAR FUNZIONARE BENE E RIPARARE IL NOSTRO CORPO.

- ② Sono COMBINAZIONE di sostanze PICCOLI-SSIME come gli AMMINOACIDI che sono MATERIALE FONDAMENTALE per LA FORMAZIONE di NUOVE CELLULE.
- ③ ALIMENTI RICCHI di proteine sono: LE CARNI, IL PESCE, LE UOVA, IL LATTE, I LEGUMI, I CEREALI.
- ④ ALIMENTI CHE CONTENGONO L'AMIDO SONO IL PANE, LA PASTA, IL RISO, LE PATATE.
- ⑤ CARBOIDRATI Danno energia a nostro corpo, soprattutto QUANDO SI FA Sport.
- ⑥ ALIMENTI RICCHI di CARBOIDRATI sono IL MIELE, IL LATTE, LO ZUCCHERO SEMPLICE, LA FRUTTA, IL PANE, LA PASTA, LE PATATE.
- ⑦ L'ENERGIA IN ECCESSO SI ACCUMULA SOTTO FORMA di GRASSI e diventa OBESITÀ.
- ⑧ IL CALCIO in PICCOLE QUANTITÀ contribuisce cono ALLA COSTITUZIONE delle OSSA e i denti, MA Permette anche di CONTRARRE I MUSCOLI e rende anche il ^{del cuore} BATTITO.
- ⑨ LA DIFFERENZA è che si sciogliono nell'ACQUA e' VITAMINE lipo SOLUBILI e QUACE si sciogliono nei GRASSI e' VITAMINE LIPOSOLUBILI.
- ⑩ LA PERCENTUALE di ACQUA di nostro corpo

è formato per il 65%, quindi essa è un elemento molto importante per stare bene già che serve ad eliminare i rifiuti dell'organismo e lubrificare le articolazioni e l'esofago.

ISABEL Quiroz