

# CIBO FONTE DI VITA

Il **FABBISOGNO CALORICO** è l'energia necessaria giornalmente ad ogni uomo e si misura in **CALORIE**.

Ogni giorno dobbiamo assumere **SOSTANZE** dette **PRINCIPÌ ALIMENTARI**

Le sostanze assunte devono essere trasformate in sostanze semplici, questo avviene attraverso la **DIGESTIONE**



# PROTEINE

HANNO FUNZIONE PLASTICA O COSTRUTTRICE



# CARBOIDRATI

HANNO FUNZIONE ENERGETICA

# GRASSI

HANNO FUNZIONE ENERGETICA DI RISERVA



# VITAMINE

FUNZIONE REGOLATRICE

# SALI MINERALI

FUNZIONE REGOLATRICE E COSTRUTTRICE



# ACQUA

FUNZIONE REGOLATRICE

# LA DIGESTIONE E L'APPARATO DIGERENTE

La **DIGESTIONE** è l'insieme dei processi chimici e fisici che trasformano gli alimenti in sostanze utili per l'organismo

**BOCCA**

**STOMACO**

**INTESTINO  
TENUE**

**INTESTINO  
CRASSO**

**Ghiandole salivari:**

Parotide  
Sublinguale  
Sottomadibolare

Esofago

Muscolo diaframma

Fegato

Cistifellea

Dotto biliare

**Intestino tenue:**

Duodeno  
Digiuono  
Ileo

Appendice vermiforme

Stomaco

Pancreas

**Intestino**

**crasso:**  
Colon trasverso  
Colon  
ascendente  
Colon  
discendente  
Retto

**DENTI**

**SALIVA**

**BOLO**

**FARINGE**

**ESOFAGO**

Il cibo parte dalla **BOCCA**, viene triturato dai **DENTI**, e trasformato in **BOLO** da **LINGUA** e **SALIVA**. Il bolo passa poi da **FARINGE** ed **ESOFAGO** per proseguire a **STOMACO** e **INTESTINO**.

# L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

Gli **ALIMENTI** hanno diverse **FUNZIONI**: Energetica; Plastica; Protettiva; Regolatrice; di Riserva.

Il **FABBISOGNO ENERGETICO** varia e dipende da: Età, Sesso, Clima, Salute, Attività svolta.

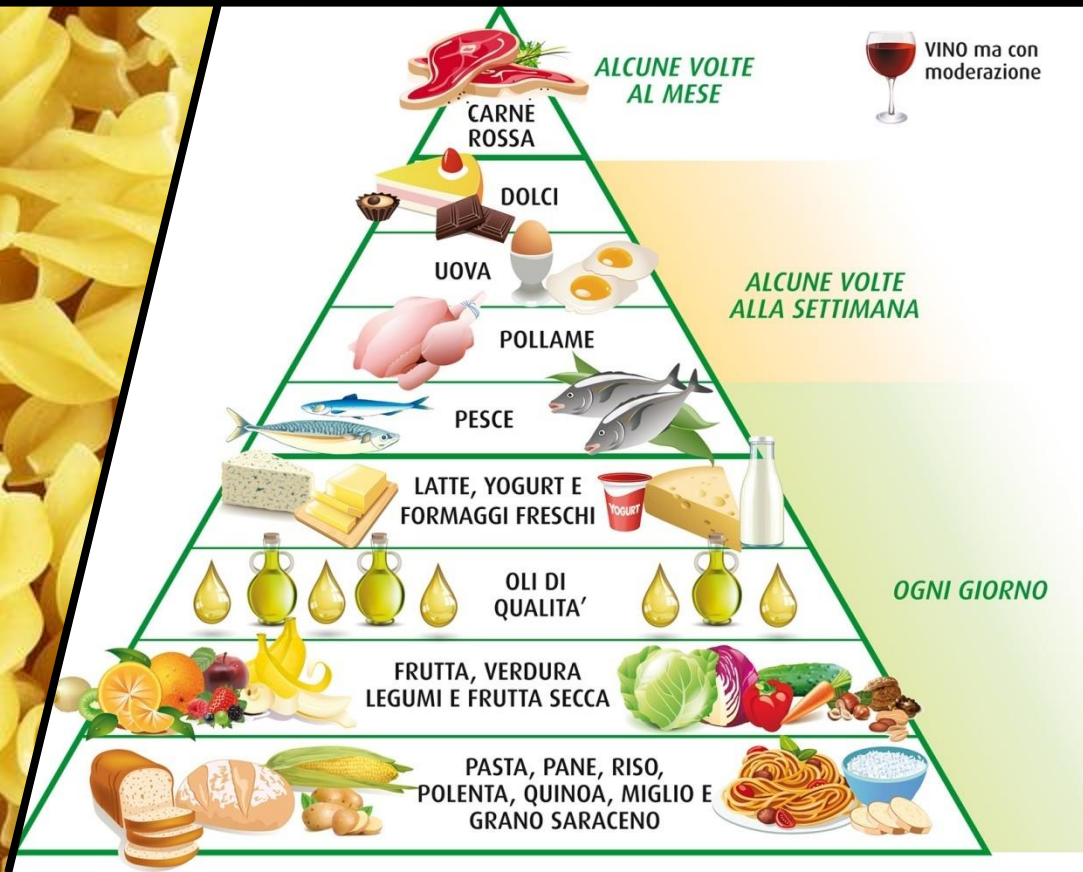
L'organismo non si riposa mai e consuma costantemente energia anche quando dormiamo o siamo fermi. Questo consumo è definito **METABOLISMO BASALE**



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La PIRAMIDE ALIMENTARE indica quali alimenti andrebbero consumati ogni GIORNO, quali alcune volte a SETTIMANA e quali alcune volte al MESE.

La dieta deve essere **VARIA** ed **EQUILIBRATA**



# LA DIETA MEDITERRANEA

La **DIETA MEDITERRANEA** è la tipica dieta diffusa in Italia fino alla metà degli anni '50

## ALIMENTI TIPICI della **DIETA MEDITERRANEA**

**Il Pane;**  
**La Pasta;**  
**L'Olio d'oliva;**  
**I Legumi;**  
**La Frutta;**  
**La Verdura;**  
**Il Pesce;**  
**I Formaggi;**  
**Gli Aromi.**

