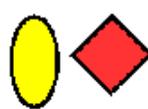
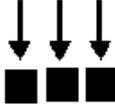




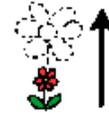
PERCHE' L' UOMO DEVE MANGIARE IL CIBO ?



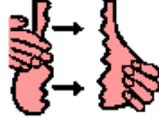
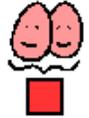
Ogni giorno ti nutri di cibi diversi .



Il cibo è importante per vari motivi :



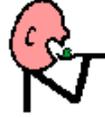
esso ti dà energia necessaria al movimento e alla crescita;



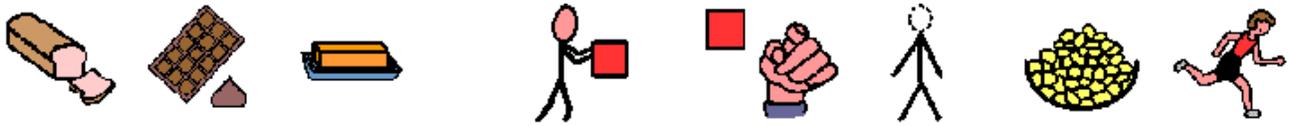
viene usato dal nostro organismo per riparare i tessuti ammalati o danneggiati;



infine protegge il tuo corpo dalle malattie .



Per stare bene è importante mangiare **carboidrati, grassi, proteine.**



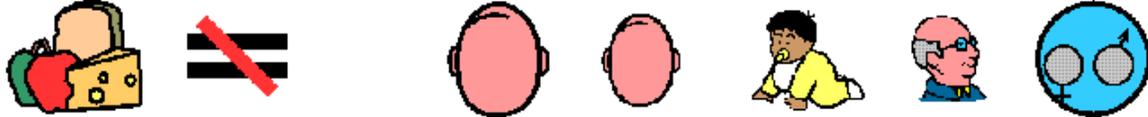
I carboidrati e i grassi sono cibi che danno al tuo corpo molta energia.



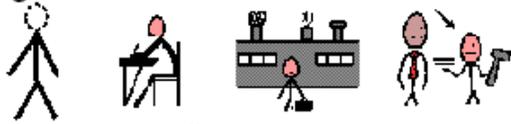
Le proteine sono impiegate dal tuo corpo per produrre nuove cellule,



sono molto importanti per la crescita e per guarire i tessuti ammalati.



Il bisogno di cibo varia da una persona all'altra, secondo l'età, il sesso



il corpo e il tipo di lavoro svolto.



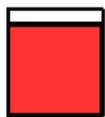
Oltre a carboidrati, grassi e proteine, il tuo corpo ha bisogno

A B
C D

di vitamine e i sali minerali.



Le verdure, il latte, il burro e il fegato sono



alimenti

ricchi

di vitamina A

A

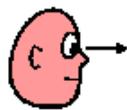


che aiuta

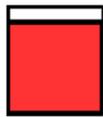
le cellule della crescita, e



è



importante per la vista. La carne, le uova, le arance e i limoni



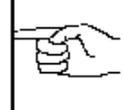
B

C

D



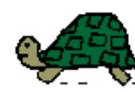
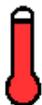
sono ricchi di vitamina B, C, E, D; aiutano a far star bene i denti e la pelle



e rendono le ossa dure e forti. Anche i sali minerali e le fibre presenti nel cibo



ti aiutano a crescere forte e sano.



E' molto importante bere tanta acqua e masticare lentamente



per essere sempre in forma e non avere mal di pancia.