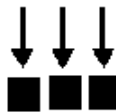




PERCHE' L' UOMO DEVE MANGIARE IL CIBO ?



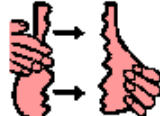
Ogni giorno ti nutri di cibi diversi .



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.

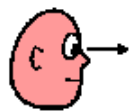
Il bisogno di cibo varia da una persona all'altra, secondo l'età, il sesso

il corpo e il tipo di lavoro svolto.

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

di vitamine e i sali minerali. Le verdure, il latte, il burro e il fegato sono

alimenti ricchi di vitamina A che aiuta le cellule della crescita, e



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



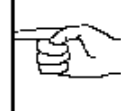
**B**

**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.