

MAPPE per la SCUOLA  
www.mappe-scuola.com

# I PRINCIPI NUTRITIVI

sono 6 **classi di sostanze** contenute negli alimenti e nel corpo umano

COSA SONO

6 classi

4 di origine **ORGANICA** provenienti dal mondo dei **viventi**

2 di origine **INORGANICA** non viventi

## PROTEINE

funzione plastica

sono i "mattoni" di ricambio del nostro corpo

formaggio, carne, pesce, uova.



## GRASSI

funzione energetica

la riserva di carburante da spendere poco a poco

olio, burro, grasso delle carni



## CARBOIDRATI

funzione energetica

carburante da spendere subito

2 gruppi  
SEMPLICI (zuccheri)

dolci, marmellata



COMPLESSI o polisaccaridi

pane, pasta, riso, patate



## VITAMINE

funzione regolatrice e protettiva

per il funzionamento dell'organismo

in tutti i cibi

divise in

IDROSOLUBILI

LIPOSOLUBILI

## SALI MINERALI

funzione regolatrice

per i nervi e i muscoli

3 principali  
CALCIO  
FOSFORO  
FERRO



sono il 4% del peso del corpo

## ACQUA

funzione regolatrice

- solvente di molte sostanze;  
- mezzo di trasporto tra zone diverse nell'organismo;  
- regola la temperatura ecc.



è il 62% del peso del corpo