



MANGIARE TROPPO FA MALE ALLA SALUTE

PER SAPERE QUANTE CALORIE IMMETTIAMO NEL CORPO

SI DEVONO LEGGERE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

LA TABELLA DEI LARN

CI DICE CHE: A UNA DETERMINATA ALTEZZA DEVE CORRISPONDERE UN DETERMINATO PESO

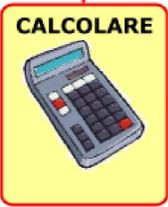
OGNI PRINCIPIO NUTRITIVO

HA UN VALORE ENERGETICO CHE SI MISURA IN Kcal (chilo-calorie)

CONOSCENDO

I PRINCIPI NUTRITIVI CONTENUTI IN UN ALIMENTO E IL RELATIVO VALORE CALORICO

SI PUO'



IL VALORE ENERGETICO DI QUELL'ALIMENTO

SAPENDO QUESTO SI PUO'

STABILIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

E' QUELLA CHE

SODDISFA IL BISOGNO ENERGETICO DELL'ORGANISMO

APPORTA I PRINCIPI NUTRITIVI NECESSARI ALLA VITA

MA ALLO STESSO TEMPO

NON FA INGRASSARE

APPAGA I SENSI

PER UNA BUONA FORMA FISICA E' IMPORTANTE

FARE ATTIVITA' FISICA

PER STABILIRE QUANTO DEVE PESARE UNA PERSONA

SI USA: L'INDICE DI MASSA CORPOREA sigla → IMC

CHE E' IL RAPPORTO FRA

$$IMC = \frac{PESO}{(ALTEZZA)^2}$$

IL PESO E' ESPRESSO IN KILOGRAMMI

L'ALTEZZA E' ESPRESSO IN METRI