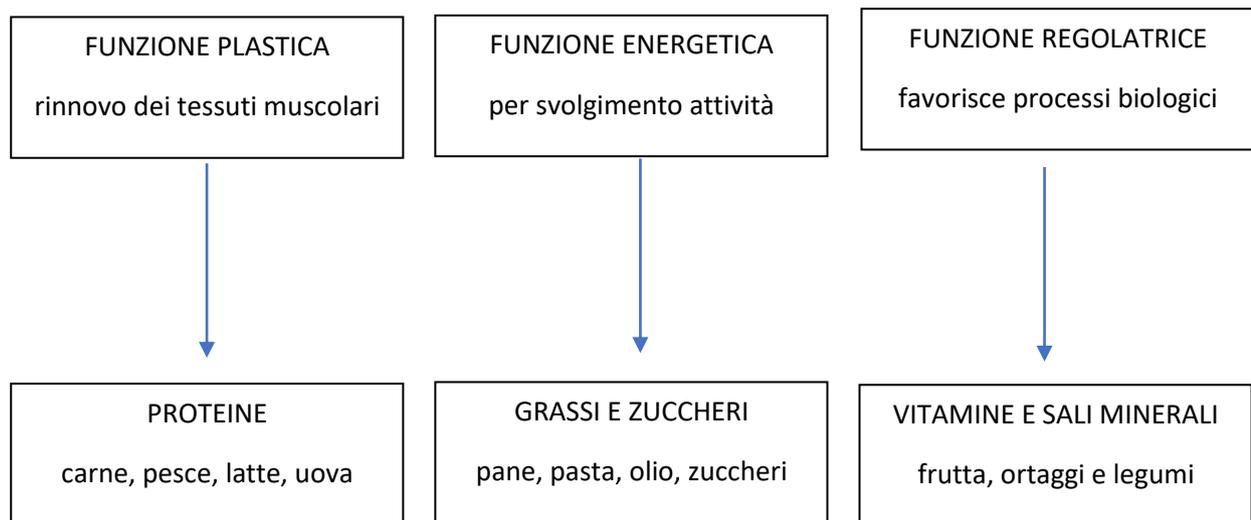


L'ALIMENTAZIONE

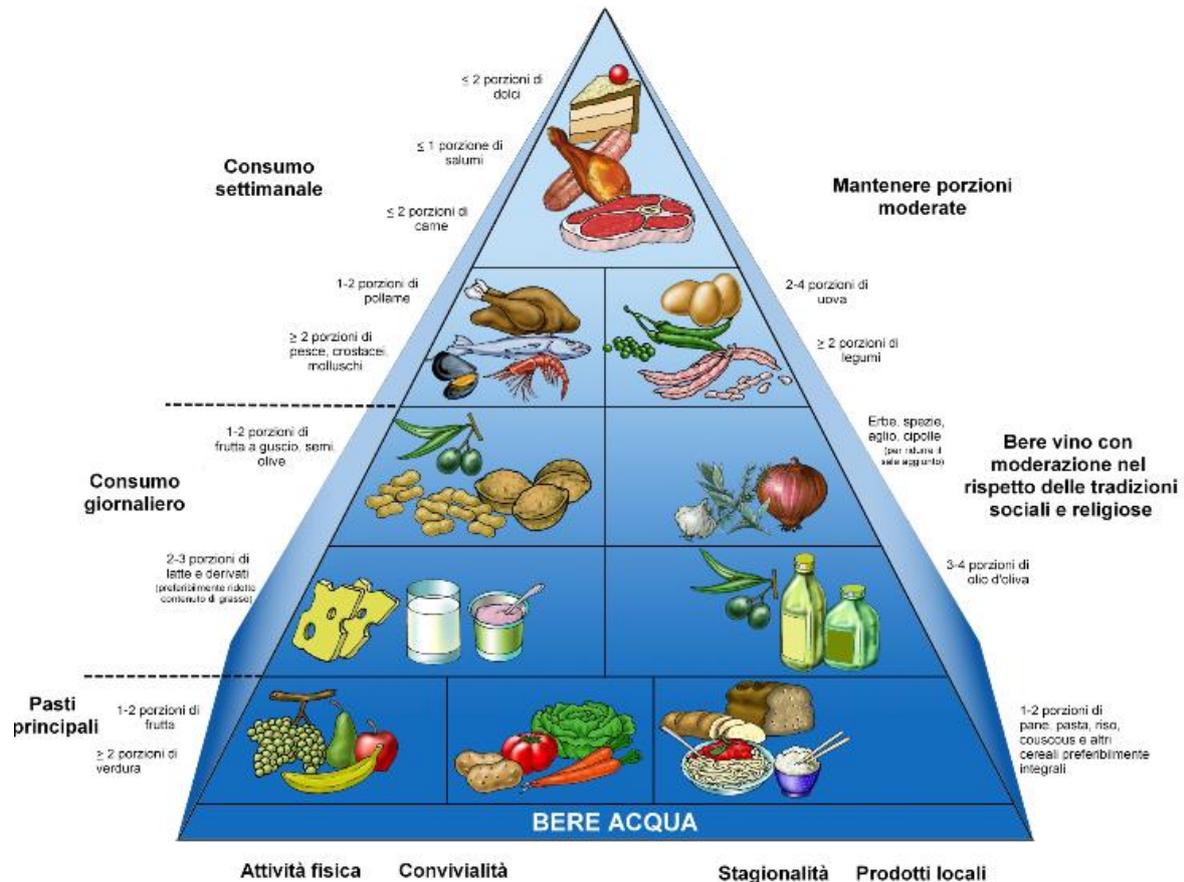
Gli alimenti sono costituiti da sostanze semplici dette *principi nutritivi*:

proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali ed acqua.

I principi nutritivi svolgono essenzialmente tre funzioni:



Un'alimentazione corretta deve fornire ogni giorno una quantità di energia sufficiente per le attività che l'organismo deve svolgere e la giusta quantità di ogni principio nutritivo (*PIRAMIDE ALIMENTARE*)



La quantità di energia che ogni giorno dobbiamo assumere con gli alimenti prende il nome di *fabbisogno energetico* (per ragazzi della nostra età è pari a circa 2400 kcal).

L'energia deve provenire da queste fonti:

- oltre metà dai carboidrati (55-60%) come pane, pasta e riso;
- circa un quarto da grassi (25-30%) come burro, olio, formaggio;
- il resto dalle proteine (10-15 %) come carne e pesce.

Il fabbisogno medio di proteine è di circa 1,5 g * kg di peso corporeo (circa 55 g) di cui

- 2/3 di origine vegetale presenti in pane, pasta, legumi
- 1/3 di origine animale presenti in latte, carne e formaggi.

Il fabbisogno di acqua è di circa 2l/g mentre quello di Sali minerali è assicurato da una alimentazione varia.

Alla quantità di nutrienti introdotti nell'organismo ogni giorno si dà il nome di *razione alimentare*. Essa deve essere distribuita nell'arco della giornata secondo i cinque pasti principali e secondo le seguenti percentuali indicate in tabella:

| <i>PASTO</i> | <i>%</i> | <i>CONTENUTO ENERGETICO</i> | <i>CONTENUTO PROTEICO</i> |
|---------------|-------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| colazione | 20% | $2400 \cdot 0.2 = 480 \text{ kcal}$ | $55 \cdot 0.2 = 11 \text{ g}$ |
| merenda | 5% | $2400 \cdot 0.05 = 120 \text{ kcal}$ | $55 \cdot 0.05 = 2,75 \text{ g}$ |
| pranzo | 40% | $2400 \cdot 0.4 = 960 \text{ kcal}$ | $55 \cdot 0.4 = 22 \text{ g}$ |
| spuntino | 5% | $2400 \cdot 0.05 = 120 \text{ kcal}$ | $55 \cdot 0.05 = 2,75 \text{ g}$ |
| cena | 30% | $2400 \cdot 0.3 = 720 \text{ kcal}$ | $55 \cdot 0.3 = 16,5 \text{ g}$ |
| | | | |
| TOTALE | 100% | 2400 kcal | 55 g |
| | | | |
| | | | |

ATTIVITA':

COMPILATE LA RAZIONE ALIMENTARE DELLA VOSTRA GIORNATA TIPO SULLA BASE DELLE INFORMAZIONI SOPRA RIPORTATE E QUELLE RIPORTATE SULLE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI.