

COMPITO PER IL 7 MAGGIO: copia sul quaderno o su un foglio, oppure stampa e incolla.

- **MANGIARE È IMPORTANTE PER CRESCERE BENE E MANTENERSI IN BUONA SALUTE.**
- GLI ESSERI UMANI SONO **ONNIVORI**, CIOÈ POSSONO MANGIARE DI TUTTO.
- IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DELLE SOSTANZE NUTRITIVE CHE SI TROVANO NEI CIBI, PERCIÒ DOBBIAMO MANGIARE COSE DIVERSE.
- **IL CORPO COME UNA CASA** ➡ COSTRUIRE! 

Alimenti come: carne, pesce, uova, latte ... contengono le **PROTEINE** e i **GRASSI** che sono i MATERIALI PER COSTRUIRE E FAR CRESCERE IL NOSTRO CORPO.

- **IL CORPO COME UNA BICICLETTA** ➡ RIPARARE E PROTEGGERE!



Alimenti come frutta e verdura contengono le VITAMINE, i **SALI MINERALI**, l'**ACQUA** e le **FIBRE** che sono i MATERIALI PER PROTEGGERE IL NOSTRO CORPO DALLE MALATTIE.

- **IL CORPO COME UN' AUTOMOBILE** ➡ DARE ENERGIA!



Alimenti come: cereali e loro derivati (pasta, pane, riso ...) contengono i **CARBOIDRATI** cioè il CARBURANTE che fornisce l'ENERGIA NECESSARIA AL CORPO PER MUOVERSI, MANTENERE LA TEMPERATURA, FAR FUNZIONARE GLI ORGANI. Anche quando dormiamo il nostro corpo lavora!!

LINK VIDEO LEZIONE:

<https://www.youtube.com/watch?v=OfzjRd5b7Bw>