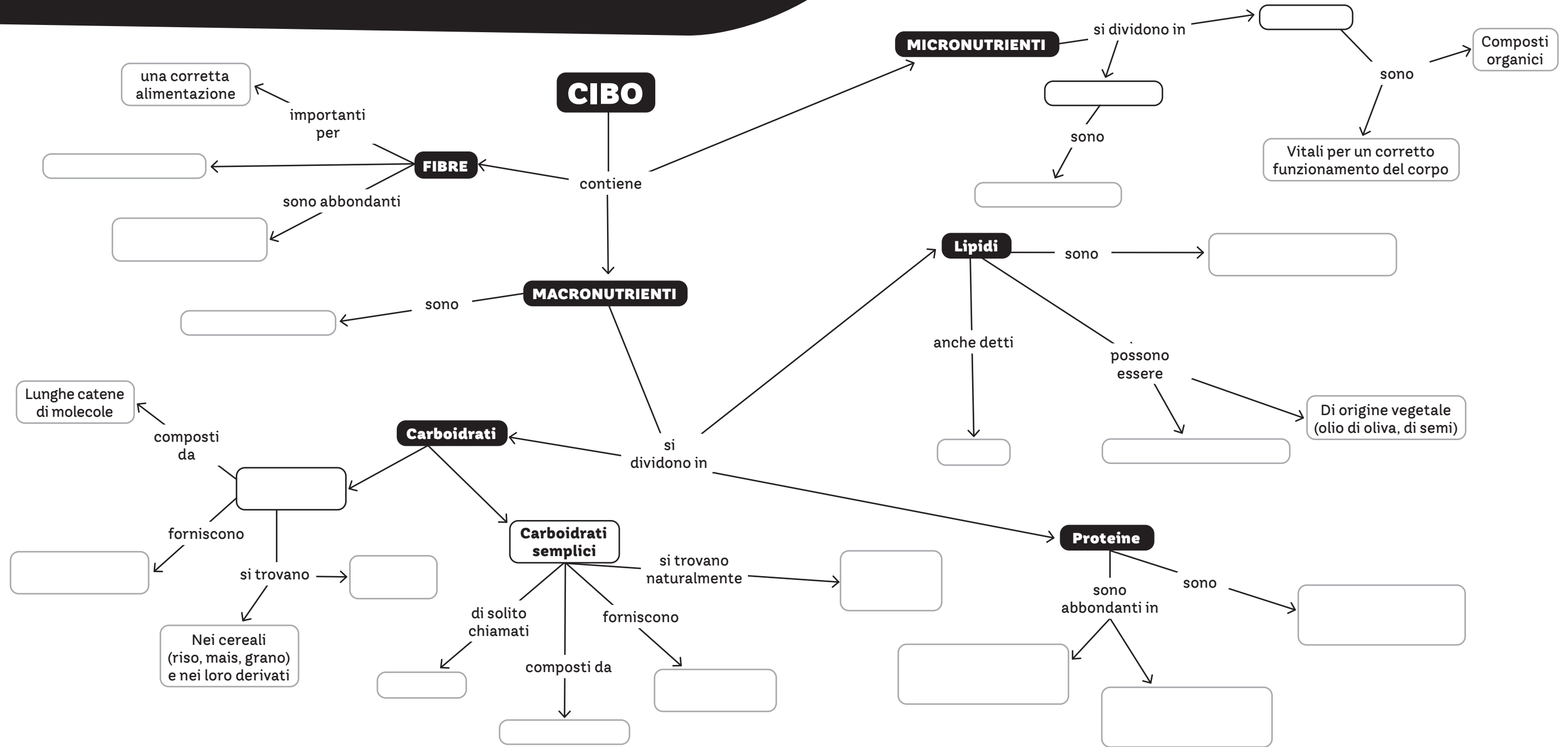


CHE COSA C'È NEL CIBO?



Nella frutta, nel miele e nel latte

Alcuni cibi di origine vegetale (noci, frutta secca e legumi)

Energia subito disponibile

Necessari per costruire molte sostanze

Di origine animale (burro, lardo, formaggio)

“Zuccheri”

Composti minerali

Le sostanze più abbondanti nel cibo

Non sono assorbite dal sistema digerente

Sali minerali

Nella frutta, nella verdura e nei cereali

Energia a rilascio graduale

Una o due unità

Il principale materiale con cui il corpo cresce e si ripara

Carboidrati complessi

“Grassi”