

# Nutrizione

In che modo l'alimentazione può influenzare il funzionamento dell'organismo?



# VALUTAZIONE DEGLI ALIMENTI

- Monitoraggio del contenuto di sostanze costitutive - proteine, sostanze ricche di energia - zuccheri e grassi, nonché del contenuto di acqua, vitamine, minerali e fibre
- Valutazione in termini di quantità - quantità
- Valutazione della qualità - composizione degli alimenti





# NUTRIZIONE

- Nutrizione - il processo che si svolge in tre fasi: digestione, assorbimento, metabolismo.
- Digestione - decomposizione chimica di particelle complesse in molecole semplici - i nutrienti, mediante l'uso di enzimi.
- Assorbimento - processo attraverso il quale le molecole nutritive penetrano nei fluidi corporei - sangue e linfa, attraverso la parete dell'intestino tenue.
- Trasformazione delle sostanze - complessa trasformazione biologica e chimica all'interno delle cellule.
- Le particelle nutritive vengono decomposte dall'azione dell'ossigeno e viene liberata energia

# INGREDIENTI ALIMENTARI DI BASE



- Proteine
- Grassi
- Zuccheri

## DA - INGREDIENTI DEGLI ALIMENTI

- L'acqua
- Sali
- Fibra alimentare
- Vitamine, minerali



# PROTEINE

- Elementi di base per la costruzione, la crescita, il rinnovamento e il funzionamento di tutte le cellule, i tessuti e gli organi.
- Importante per la crescita e il rinnovamento dei tessuti, soprattutto per i bambini
- Fonte di enzimi e ormoni
- Proteine vegetali - legumi (soia, piselli)
- Proteine animali - carne, latte, uova





## GRASSI

- Un'importante fonte di energia per l'organismo
- Hanno un alto valore energetico e vengono immagazzinati
- Le vitamine A e D sono disciolte al loro interno
- Grassi vegetali - semi di girasole, semi di papavero
- Grassi animali - burro, grasso





# ZUCCHERI

Una fonte di energia per l'organismo, in particolare per l'attività muscolare e la crescita dei bambini.

Fonte di energia - immagazzinata

Zucchero complesso - amido (patate, cereali)

Lo zucchero più facilmente digeribile - nel miele e nella frutta dolce





## FIBRA DIETETICA

- Un componente importante degli alimenti che ha un effetto benefico sulla funzione dell'intestino - svuotamento dell'apparato digerente
- Parte non utilizzabile delle piante
- Frutta, verdura, cereali







## VITAMINE

Una molecola organica che è un micronutriente essenziale

Necessario per la vita e la salute umana

La loro carenza causa diverse malattie

Le più importanti: vitamine A, B, C, D

## MINERALI

- Un nutriente necessario in piccole quantità per mantenere l'organismo in salute.



# SALI

- Una parte essenziale delle cellule
- Il più importante per l'uomo è il cloruro di sodio (sale da cucina)
- Composti di calcio e fosforo - importanti per la crescita di ossa e denti
- Iodio - importante per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea





## ACQUA

- Necessario per tutti gli eventi vitali dell'organismo
- Importante per diluire i liquidi corporei
- Assunzione - liquidi, minestre, frutta, verdura
- Escrezione - respirazione, sudore, urina





## REGIME DI ASSUNZIONE

- Gli esseri umani possono sopravvivere senza acqua solo per 2-3 giorni.
- L'acqua è l'ambiente per i processi metabolici e di trasformazione dell'energia
- 500-1000 ml di acqua entrano nel corpo attraverso il cibo, 1000-1500 ml attraverso le bevande, 250-400 ml attraverso il metabolismo
- Fabbisogno di liquidi per 1 kg di peso corporeo: neonati 110 ml, bambini sotto i 10 anni 40 ml, adulti 22-38 ml
- La temperatura ambiente gioca sempre un ruolo nell'assunzione di liquidi



## RIFERIMENTI

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1\\_v%C3%BD%C5%BEiva](https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1_v%C3%BD%C5%BEiva)

<https://www.skolskyportal.sk/skola-stravovanie/pitny-rezim-dolezita-sucast-zdraveho-zivotneho-stylu>

<https://oskole.detiamy.sk/clanok/potrava-a-jej-zakladne-zlozky/2>