

L'ALIMENTAZIONE

è corretta
se rispetta

- ❖ salute
- ❖ età
- ❖ ambiente

serve per garantire
all'organismo

dai quali
si ottiene

NUTRIENTI

assunti
attraverso

suddivisi in

L'ENERGIA

secondo il

FABBISOGNO
ENERGETICO

- ❖ carboidrati
- ❖ lipidi
- ❖ proteine
- ❖ sali minerali
- ❖ vitamine
- ❖ acqua

I CIBI

che
compongono la

DIETA

basata sulla

PIRAMIDE
ALIMENTARE