

- ETA'
- SESSO
- PESO
- REDDITO
- ABITUDINI

DIPENDE DA:

**ENERGETICA**  
(energia data dagli zuccheri)

**REGOLATRICE**  
(difesa dell'organismo data dalle vitamine e sali)

**PLASTICA**  
(costruzione del corpo data da proteine e grassi)

FUNZIONE

**ALIMENTAZIONE**

**GLI ALIMENTI  
I PRINCIPI NUTRITIVI**

**SOSTANZE INORGANICHE**

ACQUA

SALI MINERALI

NON SVOLGE NESSUNA DELLE 3  
FUNZIONI MA E' INDISPENSABILE  
PER LA VITA

**SOSTANZE ORGANICHE**

PROTEINE, GRASSI,  
ZUCCHERI, VITAMINE

**DI ORIGINE ANIMALE**  
CARNE - PESCE - UOVA - LATTE

**DI ORIGINE VEGETALE**  
(FRUTTA VERDURA)