

# *«I nutrienti che compongono il nostro cibo»*



# ***Di cosa parleremo oggi?***

- 1. Le funzioni del cibo**
- 2. I macro e micro nutrienti: cosa sono e a cosa servono?**
- 3. I 5 gruppi alimentari**

# FUNZIONI DEL CIBO



**SOCIALE**  
(tradizione, convivialità..)



**NUTRIRE**  
(è il nostro Carburante)



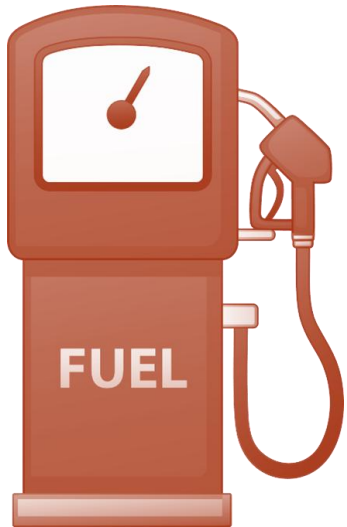
**BENESSERE  
PSICO-FISICO**



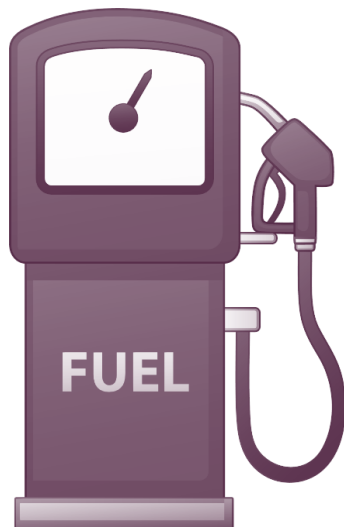


# IL CIBO È IL NOSTRO CARBURANTE

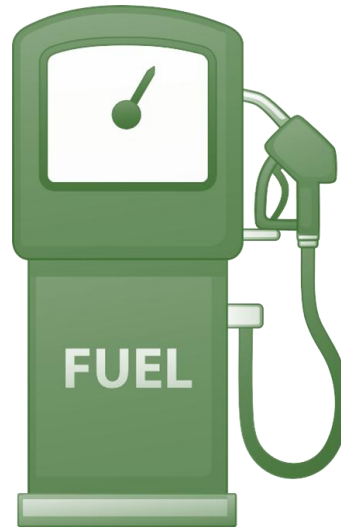
CARBOIDRATI



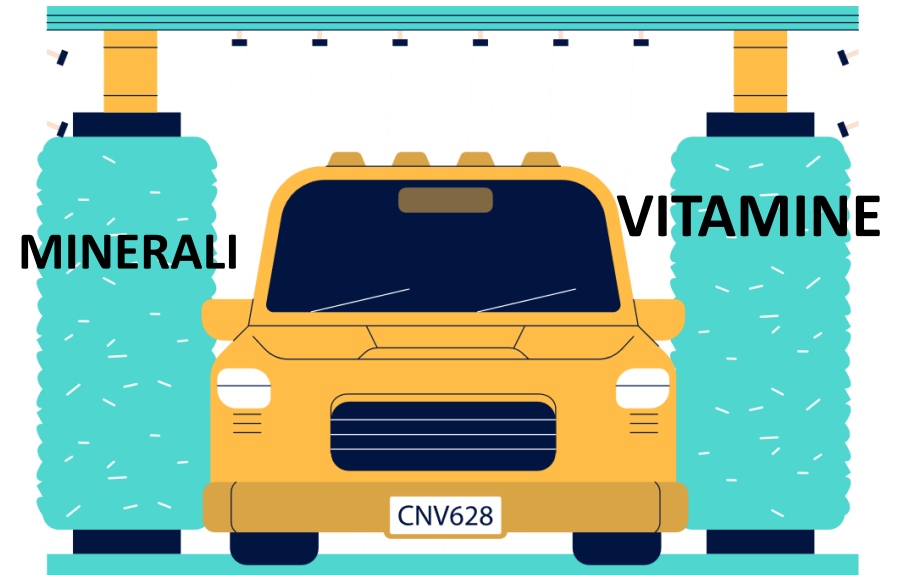
PROTEINE




LIPIDI



**MACRONUTRIENTI**



**MICRONUTRIENTI**



La **CORRETTA MISCELA** delle sostanze che servono al nostro organismo è fondamentale e **fa la DIFFERENZA** !!!!!  
Serve ad esprimere al meglio le sue funzioni



# CARBOIDRATI

**Funzione  
energetica**

45-60% En  
1 g = 4 kcal



**COMPLESSI**



Energia a lento rilascio

**SEMPLICI**



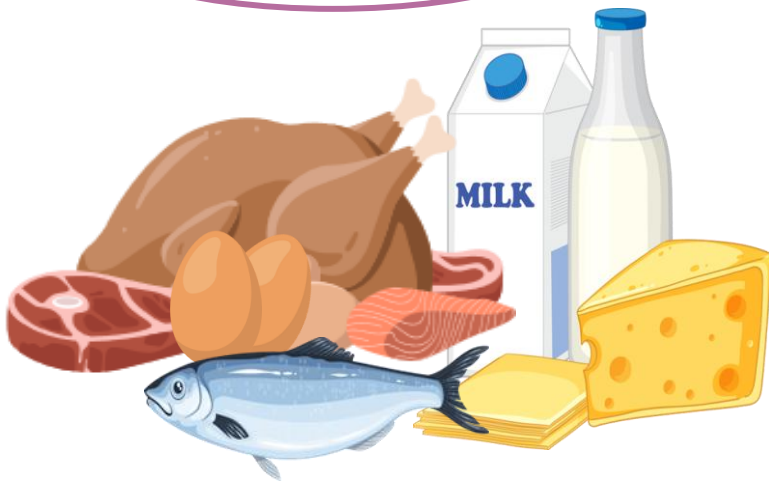
Energia a pronto uso



# PROTEINE

15-20% En  
1 g = 4 kcal

## ANIMALI

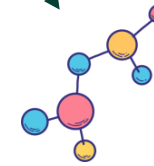
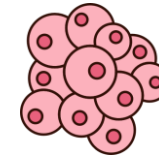


## VEGETALI



Ceci, fagioli borlotti & cannellini (di San Ginese), fagiolo rosso di Lucca, lenticchie, cicerchie...

**Funzione  
Plastico  
Strutturale**







# LIPIDI

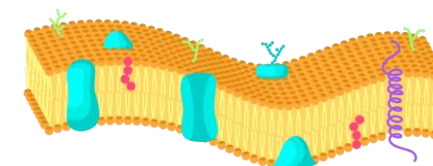


## Funzioni

- riserva energetica



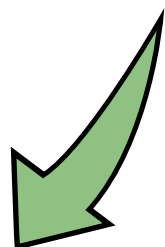
- membrane cellulari



- Regolatrice (molecole con funzioni biologiche ormoni..)



25-30 % En  
1 g = 9 kcal



## VEGETALI



Frutta secca

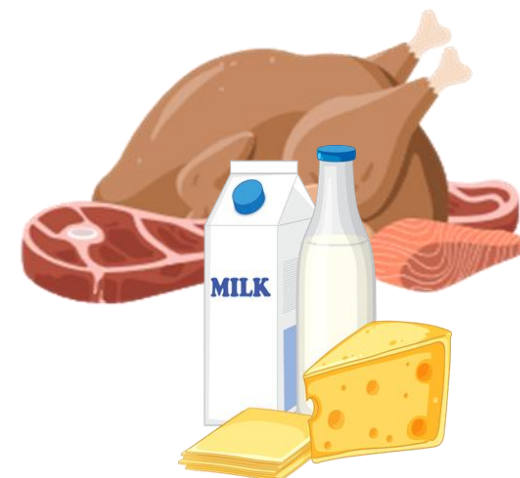


Semi oleosi  
(sesamo, girasole, zucca..)

## ANIMALI



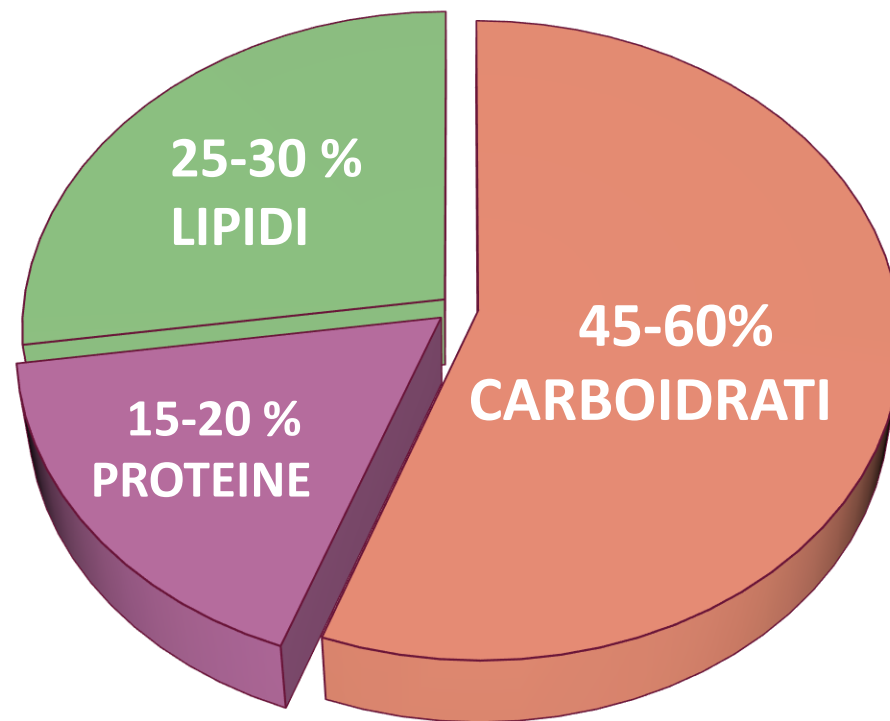
Pesce azzurro

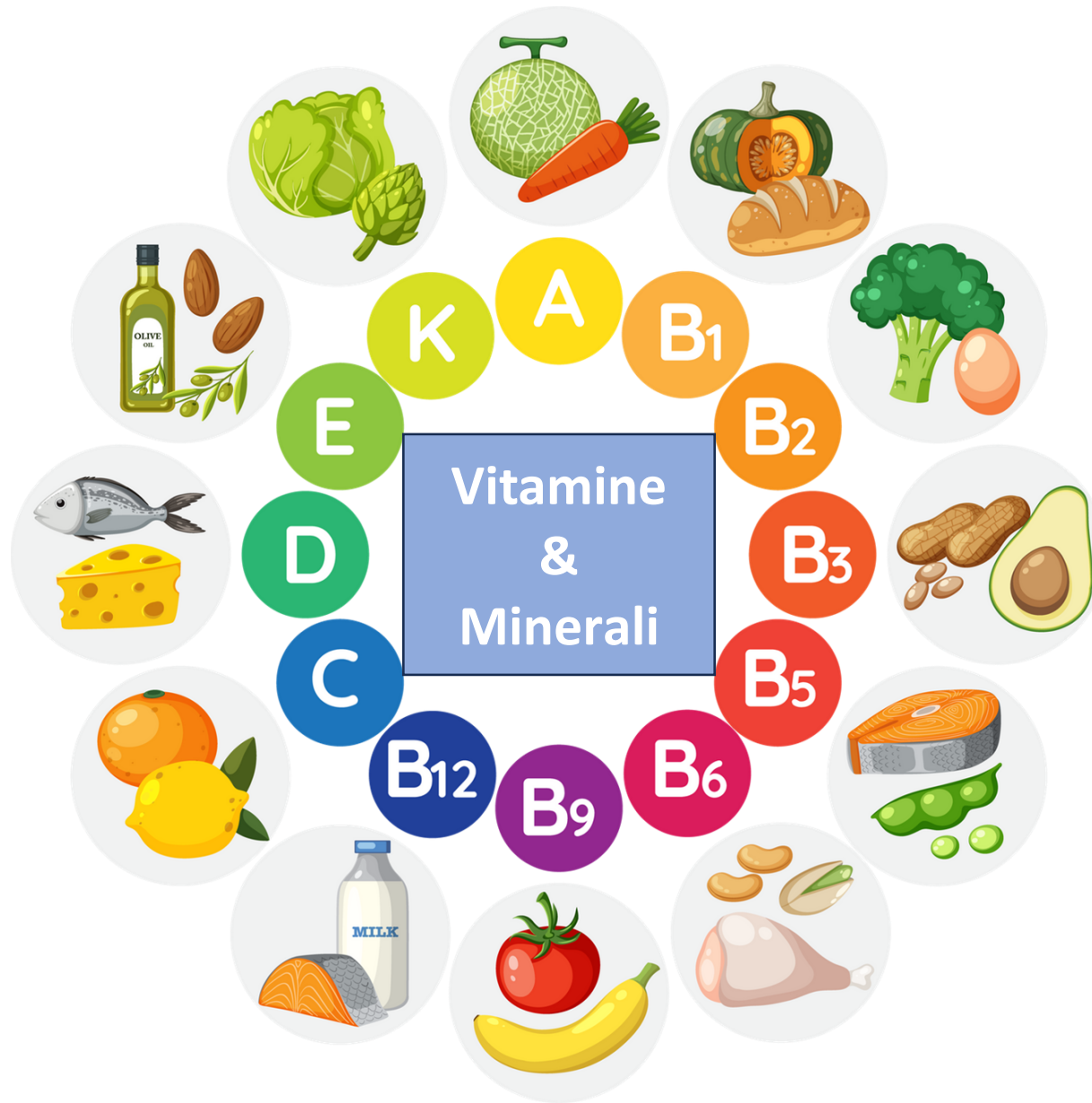




# RIPARTIZIONE ENERGETICA GIORNALIERA DEI NUTRIENTI

## Energia Totale Giornaliera







# METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*



# 5 gruppi alimentari



## 1. Cereali e derivati, tuberi (farinacei)

...E cosa troviamo dentro?

- **Carboidrati**
- Proteine v.
- Vitamine



## 2. Frutta e Verdura

...E cosa troviamo dentro?

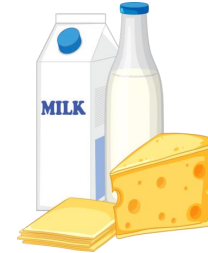
- **Acqua**
- **Fibra**
- Vitamine
- Sali minerali



## 3. Carne, pesce, uova e legumi

...E cosa troviamo dentro?

- **Proteine a/v**
- Grassi
- Vitamine
- Sali minerali



## 4. Latte, latticini, yogurt, formaggi

...E cosa troviamo dentro?

- **Proteine a.**
- Grassi
- Vitamine
- Sali minerali



## 5. Grassi da condimento

...E cosa troviamo dentro?

- **Grassi**
- Vitamine A D E K



# METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*





## ALCUNE FALSE CREDENZE

Le VITAMINE si trovano **SOLO** all'interno di frutta e verdura



**FALSO**

Le vitamine si trovano all'interno anche degli altri gruppi alimentari; ad esempio nell'olio è presente la Vit E, nei cereali integrali le Vit A, E, B



**VERO**

I farinacei (pasta, pane, patate..) forniscono **POCA** energia



**FALSO**

I farinacei sono la nostra principale fonte energetica in quanto fonte di carboidrati



**VERO**

La frutta e la verdura **NON** contengono fibra



**FALSO**

La frutta e la verdura contengono fibra che aiuta e favorisce l'attività dell'apparato digerente



**VERO**





# ***GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!***



Co-funded by  
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.