

il carburante è l'elemento
essenziale affinché l'auto possa
muoversi

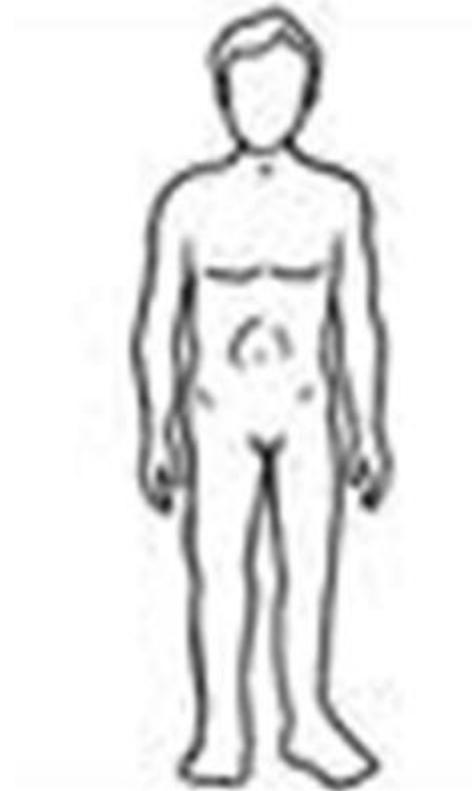


Se manca il carburante l'auto si ferma



Gli **alimenti sono le sostanze che (introdotte nell'organismo) sono utili per il suo funzionamento**

**Il corpo è una
macchina fantastica**



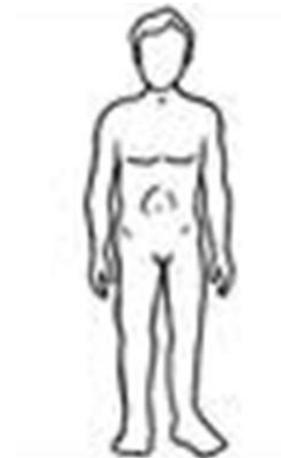
ed il suo benessere dipende dal mantenimento di livelli adeguati di **glucosio nel sangue**

Il **glucosio** (lo zucchero)

è il carburante naturale



Che permette di far funzionare il corpo umano





Dove si trova il glucosio?

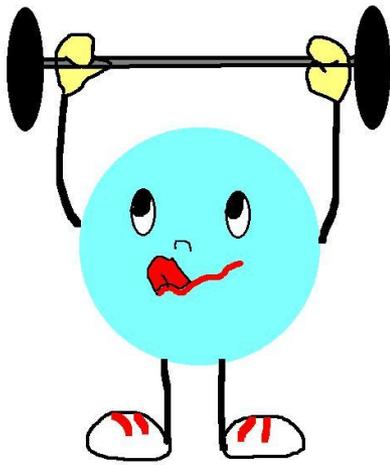
Il glucosio si trova...

nella pasta

nel miele

nella frutta





Durante la crescita, il bisogno di zuccheri è elevato, perché i ragazzi hanno una notevole attività motoria

Sono da preferire alimenti che contengano glucidi complessi, cioè amidi, come pane, pasta e patate.



Infatti da essi il glucosio si libera più lentamente e si evita così l'affaticamento del pancreas. Inoltre gli zuccheri complessi favoriscono meno l'insorgenza della carie.

Un eccesso di zuccheri nella dieta favorisce l'aumento di peso, perché la quantità in eccesso viene trasformata in grassi.



UNA CARENZA DI GLUCIDI PROVOCA LA PERDITA
DI PESO.

