



# "L'UOMO E' CIO' CHE MANGIA"

Secondo il filosofo tedesco Feuerbach il cibo influenza la nostra **salute**, il nostro **organismo**, il nostro **pensiero**.



Un'**ALIMENTAZIONE SANA** ed **EQUILIBRATA** permette di garantire un corretto apporto di nutrienti per soddisfare il fabbisogno dell'organismo e, attraverso i cibi giusti, si possono prevenire diversi tipi di patologie.

Per questo motivo **ogni settimana** vi forniremo una **PILLOLA ALIMENTARE**, importante per il vostro benessere!

# I CARBOIDRATI

I carboidrati sono il **combustibile del corpo umano**, cioè forniscono l'energia fondamentale per ogni azione che compiamo. I carboidrati, però, non sono tutti uguali: esistono quelli semplici, gli **zuccheri**, che si trasformano in **energia da utilizzare velocemente**, e quelli complessi, ovvero l'**amido**, che invece offre **energia da consumare più lentamente**.

Gli **zuccheri** ci aiutano con le attività che svolgiamo nell'immediato, per esempio un **allenamento** o una **partita**, mentre i **carboidrati complessi** sono il **sostentamento** che mantiene in forza il nostro corpo quotidianamente e costantemente.

**Carboidrati semplici:** zucchero, miele, marmellate, frutta.

**Carboidrati complessi:** pane, fette biscottate, cereali, pasta, riso, patate.



# CURIOSANDO...

Le parole che hanno lasciato in eredità alla lingua italiana i **Longobardi**, una popolazione germanica, sono moltissime.

Il termine più strano e curioso è sicuramente "**PIZZA**".

Nell'antichità, nel mondo greco e romano, era particolarmente diffusa la "**pita**", una focaccia cotta in forno a legna e condita con olio d'oliva.

I Longobardi, quando si insediarono in Italia, **storpiarono molte parole latine**: non riuscivano a pronunciare correttamente la "**t**", che tendevano a trasformare in "**z**".

Ecco spiegato, come, per bocca di questo popolo, è nato il **pasticcio linguistico** per cui la **pita** è diventata la **pizza**!