LE PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE

Le **PROTEINE** sono **essenziali** al **buon funzionamento** del **corpo**.

Queste sostanze sono le migliori amiche della crescita, perché il **loro compito** è **fabbricare** e **rinnovare** tutti i **tessuti** di cui è composto il corpo.

Gli **amminoacidi** sono come degli anelli che **si uniscono** in un girotondo **per formare** le **proteine**, che sono i **mattoncini** dell'**organismo**. In questo modo il **corpo umano** inizia a somigliare a una **complicatissima** e **affascinante costruzione**, in cui ogni pezzetto ha un suo ruolo.

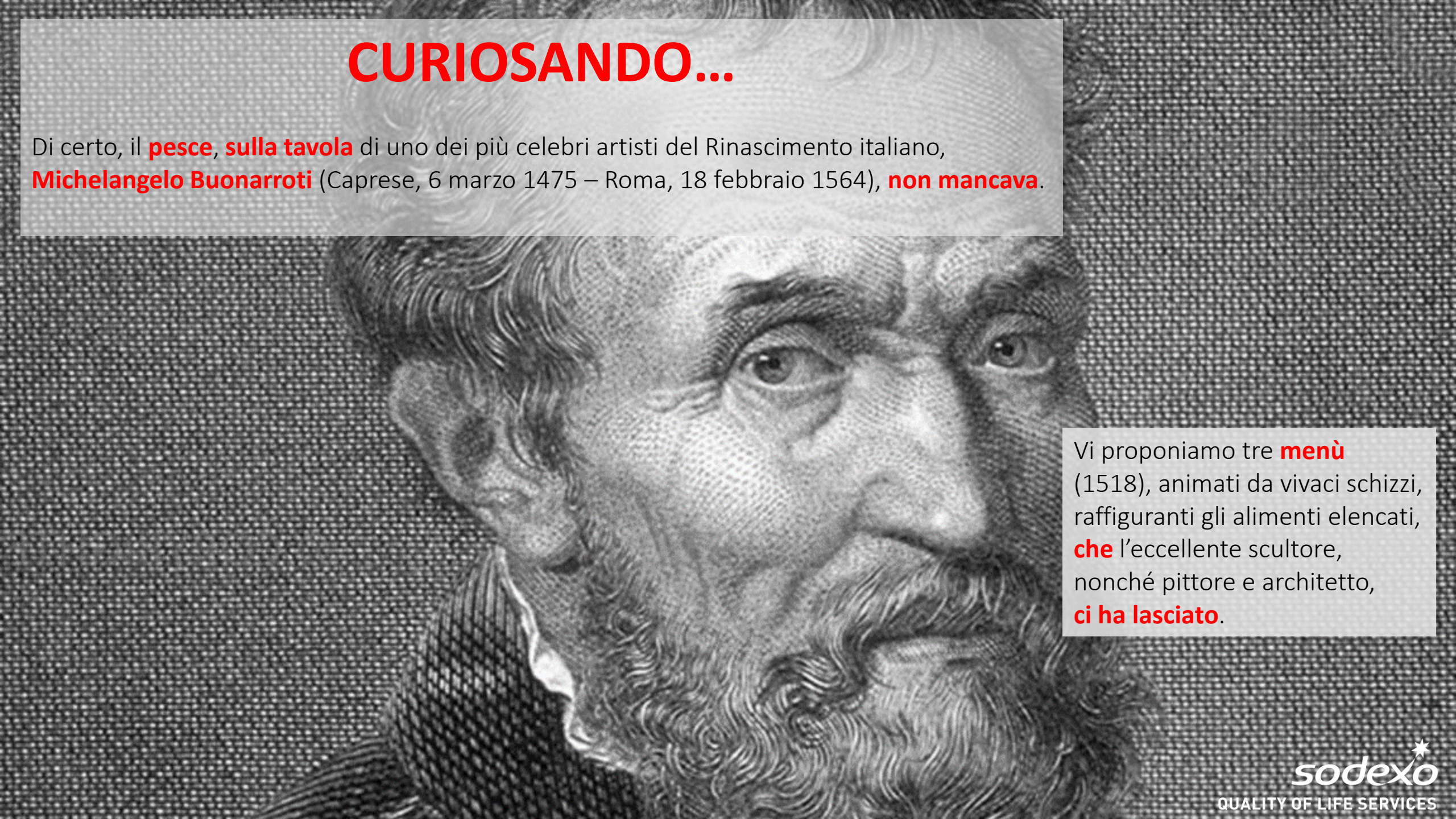
Le proteine sono i **supereroi** dell'**organismo**, si danno da fare perché tutto funzioni al meglio, perché hanno a cuore la salute del corpo e della mente: come una squadra efficientissima, **si suddividono** i **compiti**, portando a termine svariati impegni. Alcune si uniscono come mattoncini per **creare** i **tessuti**, altre hanno le gambe lunghe per **trasportare nel sangue tante sostanze** che non possono muoversi da sole, altre ancora intervengono invece per **aiutare** le **difese immunitarie** e il **metabolismo**, oppure contribuiscono a **formare** altri **componenti** che **regolano** l'**umore** e il **sonno** di grandi e piccini.

Proteine di origine animale: carne, pesce, uova e formaggio.

sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES

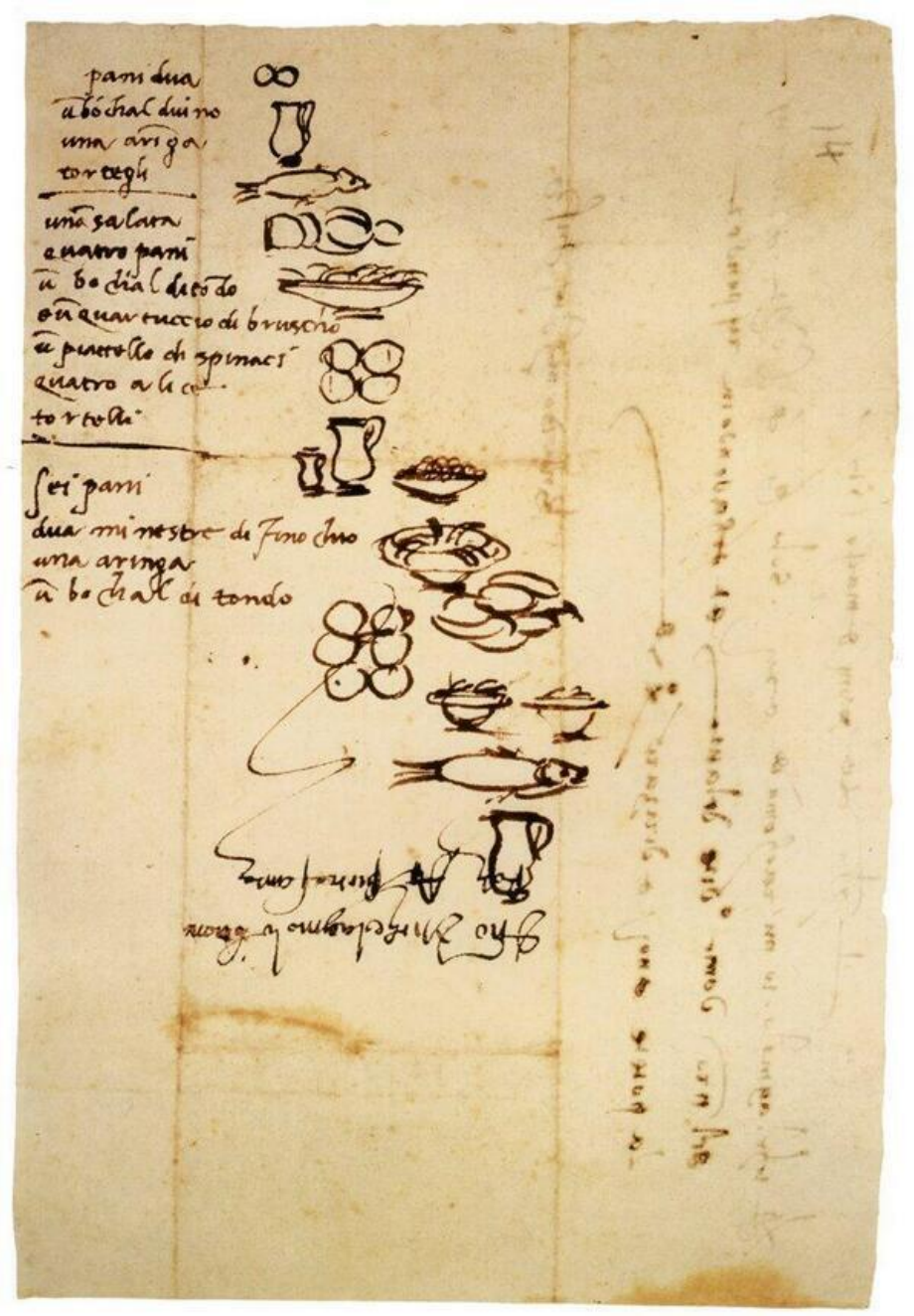
CURIOSANDO…

Di certo, il **pesce**, **sulla tavola** di uno dei più celebri artisti del Rinascimento italiano, **Michelangelo Buonarroti** (Caprese, 6 marzo 1475 – Roma, 18 febbraio 1564), **non mancava**.



Vi proponiamo tre **menù** (1518), animati da vivaci schizzi, raffiguranti gli alimenti elencati, **che** l'eccellente scultore, nonché pittore e architetto, **ci ha lasciato**.

sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES



«Pani dua, un bochal di vino, una ARINGA, tortegli»

(due pagnotte, un boccale di vino, un'aringa, tortelli)

«Una 'nsalata, quatro pani,
un bochal di tondo e un quartuccio di bruscho,
un piattello di spinaci, quatro ALICE, tortelli»

(un'insalata, quattro pagnotte,
un boccale di vino corposo e un quartino di vino secco, un piatto di spinaci, quattro alici, tortelli)

«Sei pani, due minestre di finochio, una ARINGA, un bochal di tondo»

(sei pagnotte, due minestre di finocchi, un'aringa, un boccale di vino corposo)

sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES