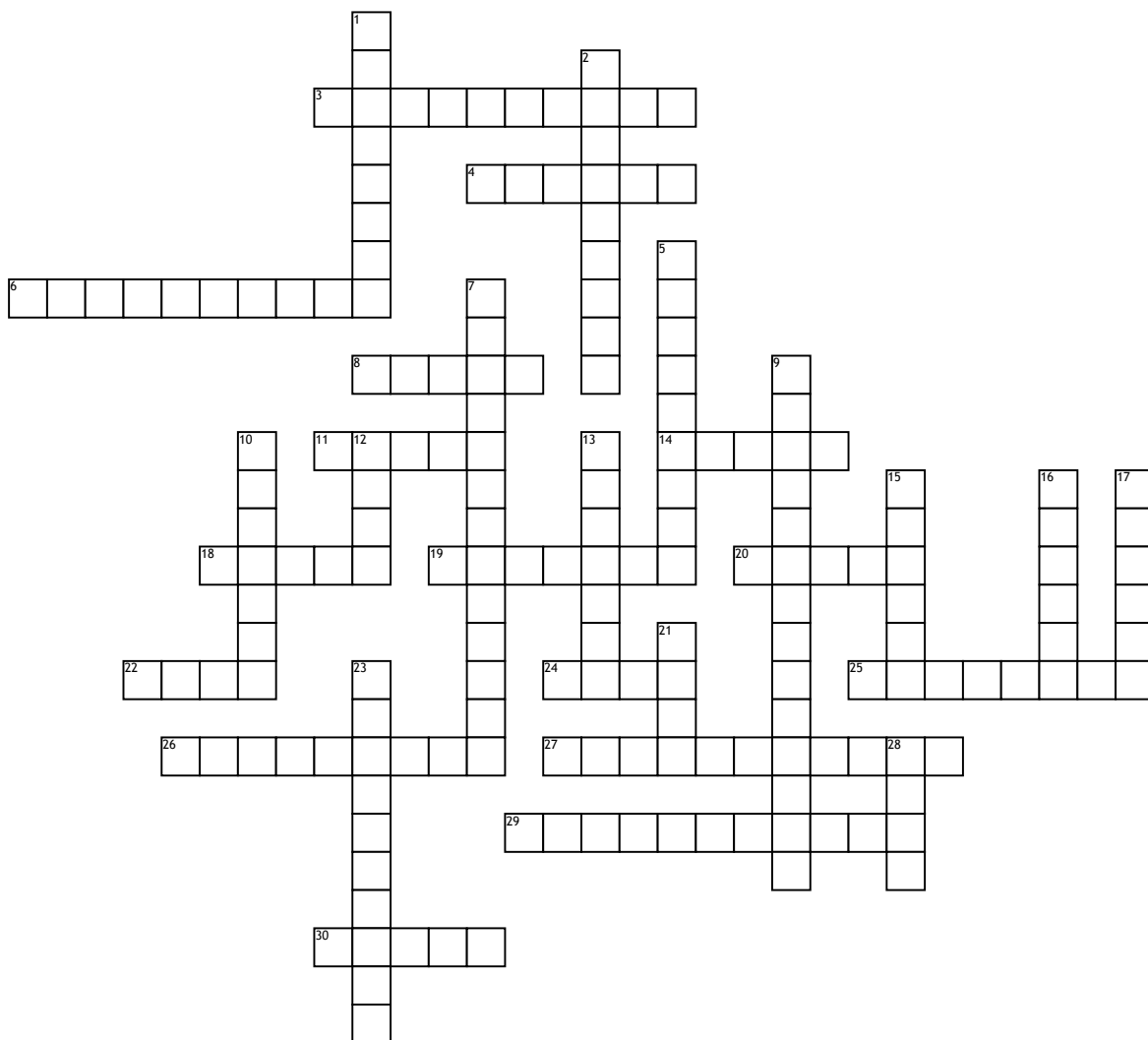


# L'alimentazione



## Across

3. Processo durante il quale avvengono le trasformazioni fisico-chimiche subite dai nutrienti assunti

4. I cibi gialli disintossicano il...

6. Composti che formano le proteine

8. Alimentazione sana, corretta ed equilibrata

11. Facilitano l'eliminazione delle scorie e accelerano il metabolismo i cibi...

14. Ricco di calcio

18. Nutrimento fondamentale per l'accrescimento

19. Elemento chimico, dal simbolo P, non metallo diffuso sotto forma di sali nel mondo minerale, vegetale e animale.

20. costituisce la maggior parte del corpo umano

22. Chiamato anche cloruro di sodio

24. Dipende dai centri che si trovano nell'ipotalamo e che regolano l'assunzione di acqua.

25. sono sostanze chimiche complesse necessarie per la regolazione dell'organismo.

26. Da evitare per la dieta

27. Intreccio di reazioni che forniscono energia

29. La bevanda che si assume dopo l'allenamento ha lo scopo di restituire la giusta dote di...

30. Costituisce la maggior parte del corpo umano

## Down

1. Devono essere appetibili e di facile digestione

2. Pasto di fondamentale importanza

5. Ruolo di origine animale e vegetale

7. E' una figura che si occupa del rapporto tra alimentazione, nutrizione e stato di benessere psicofisico della persona

9. Acqua che si trova negli spazi esterni delle cellule

10. Il grano è un tipo di...

12. si coltivano erbaggi e piante da frutto

13. Utilizzate per definire l'apporto di un alimento

15. Possono essere saturi o insaturi

16. Forniscono proteine

17. I cibi verdi sono depuratori del...

21. E' uno dei cinque pasti giornalieri

23. Le bevande preferibili sono quelle...

28. E' un cereale