



I SALI MINERALI

I sali minerali sono sostanze molto importanti per far funzionare bene il nostro organismo.

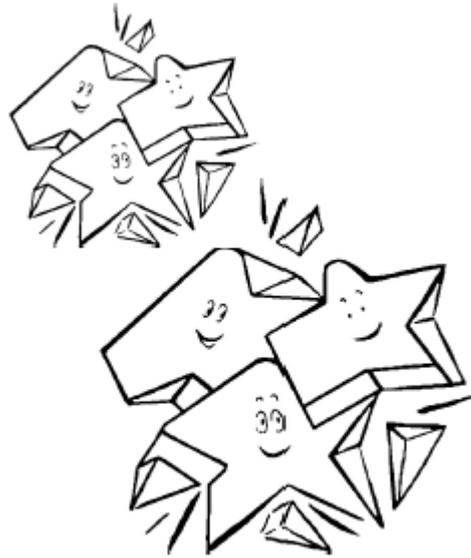
I sali minerali sono il ferro, il calcio, il potassio, il fosforo, il fluoro e tanti altri.

Il **calcio** si trova nel latte, nel formaggio, nelle verdure e nelle mandorle.

Il **fosforo** si trova nel latte, nel formaggio, nel pesce, nella carne, nella frutta secca e nei legumi. Il calcio e il fosforo servono per formare le ossa e i denti.

Il **ferro** si trova nella carne, nei legumi e in alcune verdure e serve a trasportare l'ossigeno nel sangue.

Il **fluoro** si trova nell'acqua, nel tè, nel caffè, nel riso, nel pesce e protegge i denti dalla carie.



LE VITAMINE

Le vitamine ci proteggono dalle malattie e fanno sviluppare e funzionare bene il nostro organismo. Sono abbondanti nella frutta e nella verdura, ma si trovano anche in alimenti di origine animale come il fegato, le uova, il pesce e il latte.

Le vitamine vengono chiamate con le lettere dell'alfabeto.

A B C

La vitamina **A** serve per la vista.

La vitamina **D** per le ossa e per i denti.

Le vitamine del gruppo **B** per i nervi e il sangue.

La vitamina **C** difende il nostro corpo dalle malattie.



L'ACQUA

L'acqua si trova in quasi tutti gli alimenti ed è molto importante per il corpo umano. L'acqua si trova pura e semplice, ma anche nelle bevande e nei liquidi, come il tè, i succhi, il brodo, nella frutta fresca, nelle verdure e anche in altri alimenti.

