



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*  
**Istituto Comprensivo Statale "N. Nicolini"**

TOLLO (CH) - VIA CASALE FELIZZI SNC - Tel. 0871. 961126 - 961587  
Email: [chic81300t@istruzione.it](mailto:chic81300t@istruzione.it) - Pec: [chic81300t@pec.istruzione.it](mailto:chic81300t@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.istitutocomprensivotollo.gov.it](http://www.istitutocomprensivotollo.gov.it)  
Cod. Mecc. CHIC81300T - Cod. Fisc. 80003000694

I.C. "N.NICOLINI"-TOLLO  
Prot. 0003812 del 31/10/2018  
(Uscita)

*Ai genitori degli alunni  
Scuola dell'Infanzia e Primaria  
Tollo - Crechio - Canosa Sannita*

*Ai referenti di Plesso*

**Oggetto : Presentazione volume "MAMMA HO SEMPRE FAME" – 12 Novembre 2018.**

Si comunica che il giorno 12 Novembre 2018 alle ore 17:00, presso l'Enomuseo di Tollo, avverrà la presentazione del volume in oggetto, presentato dalla dott.ssa Daniela Tiberio , dietista,nutrizionista.

Si invitano le famiglie a partecipare.

Si allega volantino della manifestazione.



RD/PP

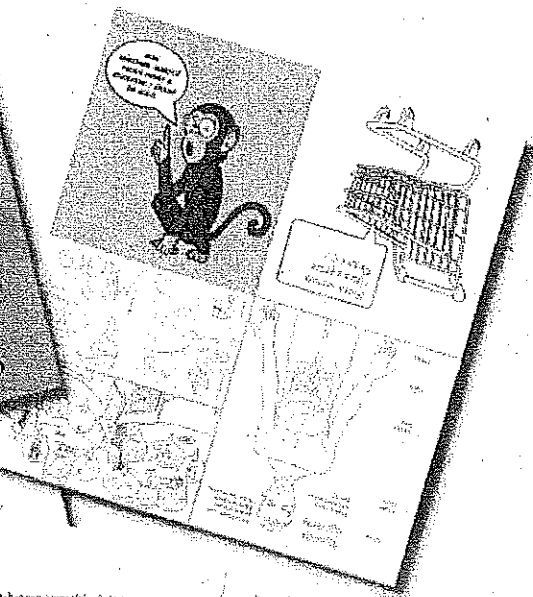


# Lunedì 12 novembre 2018

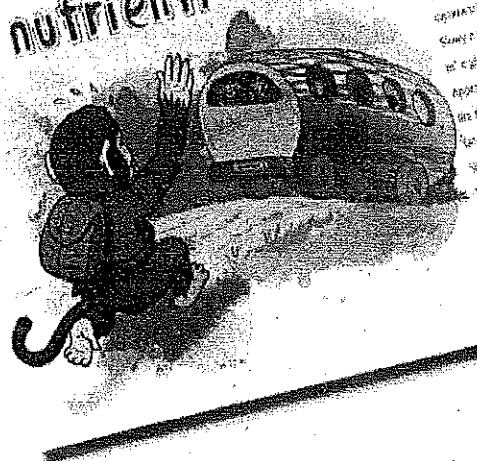
ore 17,00 TOLLO (CH) Enomuseo  
presentazione del Volume

## MAMMA HO SEMPRE FAME

Manuale semplice per educare al mangiar bene  
della Dott.ssa **Daniela Tiberio** dietista, nutrizionista  
Presentazione ai genitori degli alunni delle scuole  
primarie e materna di Tollo-Canosa e Crecchio



**i nutrienti**



Ogni giorno, la nostra vita è governata da una serie di processi che avvengono a livello molecolare. In ogni cellula, le molecole si combinano e si separano, si trasformano e si ricompongono. Questo processo è regolato da una serie di enzimi, che agiscono come catalizzatori, accelerando le reazioni chimiche. La nutrizione gioca un ruolo fondamentale in questo processo, fornendo le materie prime e l'energia necessarie per sostenere la vita.

La nutrizione è il processo attraverso il quale il corpo umano ottiene e utilizza le sostanze nutritive per sostenere la vita. Le sostanze nutritive sono divise in macro e micronutrienti. I macro nutrienti sono i carboidrati, le proteine e i lipidi, mentre i micronutrienti sono le vitamine e i minerali. Una dieta equilibrata e sana è essenziale per mantenere un buono stato di salute e prevenire le malattie.

Il sistema digestivo è responsabile di trasformare il cibo in nutrienti che possono essere utilizzati dal corpo. Questo processo inizia nella bocca, dove il cibo viene masticato e mescolato con la saliva. Il bolo alimentare viene poi trasportato nello stomaco, dove viene digerito e assorbito. I nutrienti vengono poi trasportati nel sangue e distribuiti in tutto il corpo.

Una dieta sana e bilanciata è fondamentale per il benessere. Dovrebbe includere una varietà di alimenti, tra cui frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani. È importante limitare il consumo di zuccheri, sale e grassi saturi. Inoltre, è essenziale bere abbastanza acqua e mantenere un'attività fisica regolare.

