

LE MARCHE A TAVOLA

Nelle Marche vi sono tanti piatti a base di pesce, alimento di grande valore per la salute. Infatti è ricco di **proteine**.

Le proteine svolgono un'importante funzione: permettono al nostro organismo di crescere, nutrono le cellule e costruiscono nuovi tessuti (ossa, muscoli ecc.). Perciò sono necessarie nell'alimentazione. Le proteine si trovano soprattutto negli alimenti di origine animale, nel latte e nei suoi derivati e nei legumi.



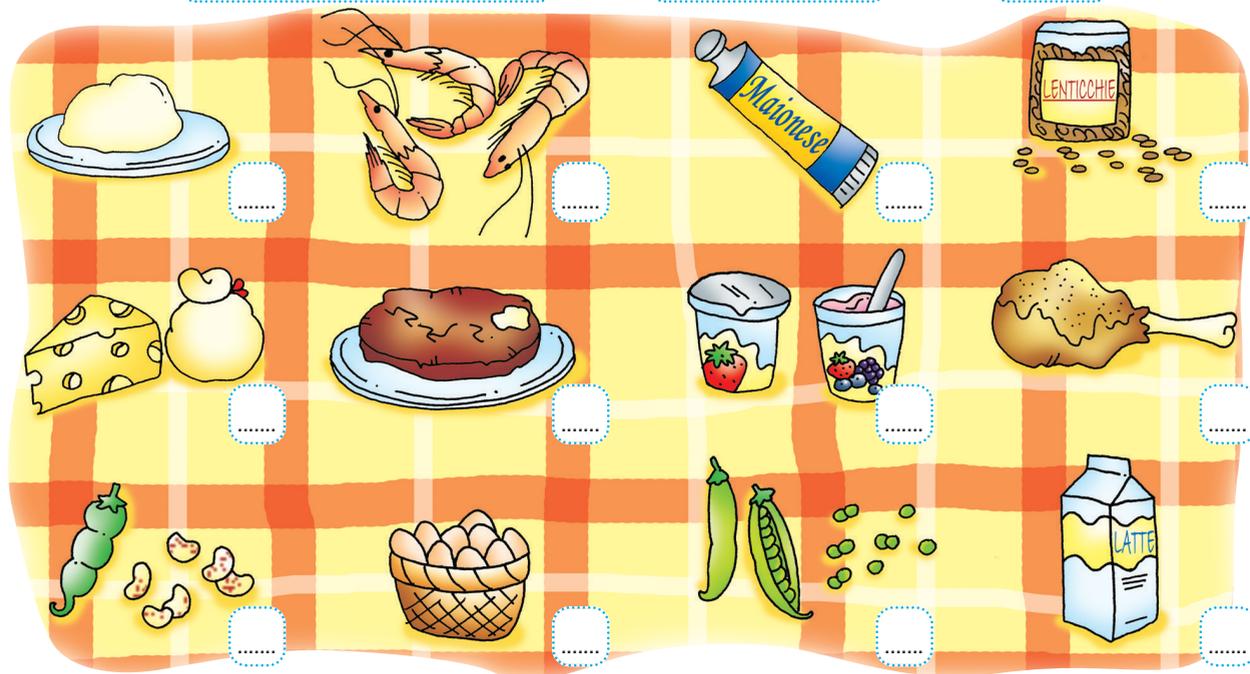
Calamari in umido.

Osseva i seguenti alimenti che contengono proteine, poi numerali come la "famiglia" alla quale appartengono.

1 alimenti di origine animale

2 latte e derivati

3 legumi

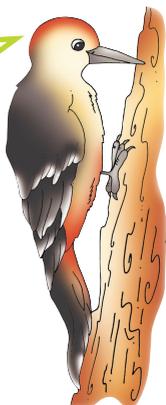


A me piacciono molto formiche e tarli.

Le **larve** poi sono una delizia.

Però, ogni tanto, cerco sostanze vegetali: frutti, bacche, semi e germogli.

Per vivere meglio, la dieta deve essere variata!



Curiosità

Oltre alle proteine, il pesce contiene grassi, sali minerali e vitamine. Se condito con olio e limone diventa più saporito e anche... più nutriente.

Le parole

Larve: sono le forme iniziali dello sviluppo di molti animali fra cui insetti, crostacei, anfibi ecc. L'animale cambia, attraverso varie fasi, fino a quando acquista l'aspetto di adulto.