

- 1. Che cosa si intende per alimentazione? Che cos'è il fabbisogno energetico? Da che cosa dipende?

Attraverso l'alimentazione introduciamo il cibo che fornisce all'organismo **energia e sostanze utili**. L'alimentazione deve variare a seconda del **fabbisogno energetico**, che è la quantità di energia che occorre a ogni individuo in un giorno e dipende da diversi fattori: età, sesso, peso, altezza.

- 2. Quali sono i principi nutritivi contenuti negli alimenti? Qual è la loro funzione?

Gli alimenti contengono i **principi nutritivi**: **proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali** e acqua. Ognuno di essi svolge funzioni specifiche: **plastica o costruttrice, energetica, regolatrice**.

- 3. Quali sono gli organi dell'apparato digerente? Che cosa s'intende per digestione?

Nell'**apparato digerente** avviene la **digestione**, cioè la trasformazione degli alimenti in sostanze semplici, l'**assorbimento** e l'**eliminazione dei residui**. Tali funzioni sono svolte da vari organi: **bocca, faringe, esofago, stomaco e intestino**.



| | |
|----------|----------|
| italiano | rumeno |
| inglese | albanese |
| francese | arabo |
| spagnolo | cinese |

| |
|-----------|
| proteine |
| proteins |
| protéines |
| proteínas |
| proteină |
| proteină |
| بروتينات |
| 蛋白质 |

| |
|---------------|
| carboidrati |
| carbohydrates |
| glucides |
| carbohidratos |
| glucidă |
| karbohidratet |
| كازيوهيدرات |
| 碳水化合物 |

| |
|---------|
| grassi |
| lipids |
| lipides |
| lípidos |
| lipidă |
| lipidet |
| دھنیات |
| 脂肪 |

| |
|-----------|
| vitamine |
| vitamins |
| vitamines |
| vitaminas |
| vitamină |
| vitaminat |
| فيتامينات |
| 维生素 |



► 4. Com'è fatta la bocca? Come avviene la digestione in bocca?

Nella **bocca** inizia la digestione: il cibo viene tritato dai denti, che lo trasformano fisicamente, impastato dalla lingua e irrorato dalla saliva che, attraverso la **ptialina**, trasforma chimicamente gli amidi in zuccheri. Il cibo così trasformato viene detto **boło**.

► 5. Com'è fatto lo stomaco? Come avviene la digestione nello stomaco?

Il boło deglutito percorre la **faringe**, l'**esofago** e raggiunge lo **stomaco**, dove la digestione prosegue grazie all'azione della **pepsina** e dell'**acido cloridrico**, che trasformano le proteine in peptoni. Il boło diventa **chimo**.

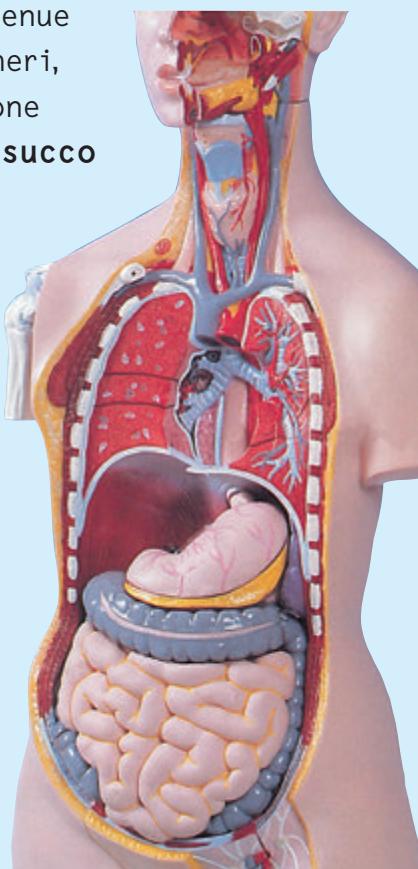
► 6. Com'è fatto l'intestino? Quali processi avvengono nell'intestino?

Il chimo passa nell'**intestino**, che si divide in intestino **tenue** e **crasso**. Nell'intestino tenue viene completata la digestione degli zuccheri, delle proteine e dei grassi, grazie all'azione della **bile**, del **succo pancreatico** e del **succo enterico**. Il chimo si trasforma in **chilo**.

Nel digiuno e nell'ileo dell'intestino tenue, attraverso i **villi intestinali**, avviene l'assorbimento delle sostanze digerite. L'**intestino crasso** assorbe acqua, vitamine e sali minerali.

► 7. Che cosa s'intende per assimilazione? Dove avviene?

L'**assimilazione** è il processo di "rimontaggio" delle sostanze semplici assorbite. Avviene a livello cellulare.



| | |
|---------------------------------------|----------------|
| █ | sali minerali |
| █ | mineral salts |
| █ | oligo-éléments |
| █ | oligoelementos |
| █ | microelement |
| █ | mineral |
| █ | أملاح معدنية |
| █ | 膳食礦物質 |

| | |
|---------------------------------------|--------------------|
| █ | apparato digerente |
| █ | digestive system |
| █ | appareil digestif |
| █ | aparato digestivo |
| █ | aparat digestiv |
| █ | sistemi i tretjes |
| █ | جهاز هضمي |
| █ | 消化系统 |

| | |
|---------------------------------------|-------------------|
| █ | intestino tenue |
| █ | small intestine |
| █ | intestin grêle |
| █ | intestino delgado |
| █ | intestin subtire |
| █ | zorra e hollë |
| █ | أمعاء دقيقة |
| █ | 小肠 |

| | |
|---------------------------------------|---------|
| █ | bile |
| █ | bile |
| █ | bile |
| █ | bilis |
| █ | bilă |
| █ | vrer |
| █ | الصفراء |
| █ | 胆汁 |

| | |
|---------------------------------------|------------------|
| █ | intestino crasso |
| █ | large intestine |
| █ | gros intestin |
| █ | intestino grueso |
| █ | intestin gros |
| █ | zorra e trashë |
| █ | أمعاء غليظة |
| █ | 大肠 |



Riorganizza le tue conoscenze

Completa la mappa inserendo al posto giusto i termini sotto elencati.

GRASSI • REGOLATRICE • INTESTINO • ACQUA • PROTEINE • MONOSACCARIDI • BOLO

