**ALIMENTELE**

 **ALIMENTELE –** substanțe chimice cu rol de: **creștere, reparare a celulelor uzate, producere a energiei vitale.**

1. **APA:**

**-** dizolvă substanțele hrănitoare;

**-** transportă substanțele prin corp;

**-** lipsa apei => DEZHIDRATARE.

1. **SUBSTANȚE ORGANICE:**
2. **PROTEINELE:** sunt formate din aminoacizi, la nivelul ribozomilor din celule. Au rol de creștere (formare de noi celule), reparare a celulelor existente sau accelerare a unor reacții chimice (ENZIME).
3. **GLUCIDELE (CARBOHIDRAȚII):** dau energie.
4. **LIPIDELE (GRĂSIMILE):** formează, împreună cu proteinele, membrana celulară. Sunt substanțe de rezervă care, la nevoie, se transformă în glucide.
5. **VITAMINELE:**

**- VITAMINA A –** pentru vedere;

**-** **VITAMINELE B –** pentru creștere și activitatea creierului;

**-** **VITAMINA C –** apără organismul de infecții (IMUNITATE);

**- VITAMINA D –** fixează calciul în oase, rol imunitar;

**- VITAMINA E –** piele și firele de păr;

**- VITAMINA K –** previne hemoragiile.

1. **SĂRURI MINERALE:**
2. **CALCIUL ȘI FOSFORUL:** rezistență pentru dinți și oase;
3. **IODUL:** util pentru glanda tiroidă;
4. **FIERUL:** transportă O2/CO2 în sânge;
5. **SODIUL, POTASIUL ȘI CLORUL:** transportă informația de la un neuron la altul.
6. **MAGNEZIUL:** pentru sistemul nervos (oboseală, stres).

 **TEMĂ:** Căutați pe internet, piramida alimentelor. Determinați ce substanțe conțin alimentele din fiecare nivel al piramidei.