MANGIARE TROPPO FA MALE ALLA SALUTE PER SAPERE QUANTE CALORIE IMMETTIAMO NEL CORPO SI DEVONO LEGGERE LE ETICHETTE **DEGLI ALIMENTI** LA TEBELLA DEI LARN CI DICE CHE: A UNA DETERMINATA ALTEZZA DEVE CORRISPONDERE **UN DETERMINATO PESO** OGNI PRINCIPIO NUTRITIVO HA UN VALORE CHE SI Kcal (chilo-calorie) ENERGETICO MISURA IN CONOSCENDO I PRINCIPI NUTRITIVI RELATIVO CONTENUTI IN E IL VALORE CALORICO **UN ALIMENTO** SI PUO' CALCOLARE **VALORE ENERGETICO** DI QUELL'ALIMENTO SAPENDO QUESTO SI PUO' STABILIRE **UNA CORRETTA ALILMENTAZIONE**

