



L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) E IL MINISTERO DELLA SALUTE

INVITANO A CONSUMARE *ALMENO 400 G AL GIORNO* = **5 PORZIONI**

DI FRUTTA E VERDURA FRESCHE, DI STAGIONE, COLORATE E DEL TERRITORIO.



**“VIVI
SANO”**

Mangia frutta e verdura durante i pasti principali, spuntini e merende, anche fuori casa, così da garantire un apporto insostituibile di sostanze preziose come sali minerali, vitamine, acqua, sostanze colorate protettive e fibre, che riducono il rischio di malattie cronico-degenerative (obesità, diabete, tumori..) e svolgono numerose funzioni benefiche per l'organismo.

RICORDATI DI VARIARE

I COLORI DEL BENESSERE!!!

BLU VIOLA

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), susine, uva nera

contengono antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio

VERDE

asparagi, agretti, basilico, bietta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

contengono clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina

BIANCO

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano

contengono polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio

ROSSO

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole

contengono licopene e antocianine

GIALLO

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, lichi, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

contengono flavonoidi, carotenoidi e vitamina C

A PROPOSITO DI FRUTTA SECCA...

La **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle, pistacchi...) e i **semi oleosi** (zucca, sesamo, lino...) apportano vitamine, sali minerali, fibre, proteine ma anche grassi buoni... quindi consumali al naturale e con moderazione agli spuntini o merende!!

