



ASP MESSINA
Dip. Prevenzione UOC-SIAN



PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.
(Formazione-Educazione e Dieta)

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, loti,
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!!