

*Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.*





Metti in
moto la tua
salute:
vai a tutta
frutta e
verduraaaa!

Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.

Mangiare ogni giorno frutta e verdura:



è essenziale
per mantenere
un buono stato di salute
e per proteggerci
da varie malattie



assicura un buon
apporto di vitamine,
sali minerali, fibra
ed acqua



rende sazi
pur introducendo meno
calorie



aiuta a regolare
la funzionalità
dell'intestino.



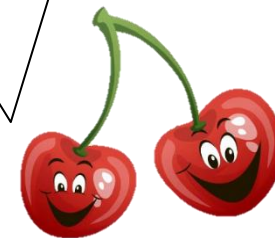
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

L'Arcobaleno della salute

5 PORZIONI AL GIORNO
DI DIVERSI COLORI...
A VOI LA SCELTA, CARI
RAGAZZI E GENITORI



ACQUA, FIBRA,
MINERALI E VITAMINE...
DELLA TAVOLA FRUTTA E
VERDURA SONO LE
REGINE



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

*Contengono licopene
e antocianine*

Arance, limoni,
mandarini,
clementine,
pompelmi, meloni,
cachi, albicocche,
pesche, nespole,
carote, peperoni
gialli, zucca,

*Contengono flavonoidi,
carotenoidi e vitamina C*

Aglio, cavolfiore,
cipolla, finocchio,
funghi, mele,
pere, porri,
banana, sedano

*Contengono
polifenoli, flavonoidi,
potassio, vitamina C,
selenio*

Agretti, asparagi,
basilico, bieta, broccoli,
carciofi, cavoli, cetriolo,
cicoria, cime di rapa,
kiwi, lattuga,
prezzemolo, rucola,
spinaci, peperoni verdi,
uva, zuccina,

*Contengono clorofilla,
carotenoidi, magnesio,
vitamina C, acido folico e
luteina.*

Melanzane,
radicchio, cavolo
cappuccio rosso,
fichi, frutti di bosco
(lamponi, mirtilli,
more, ribes), susine,
uva nera

*Contengono
antocianine, carotenoidi,
vitamina C, potassio e
magnesio.*

Le stagioni della frutta



Albicocche
Arance
Banane
Clementine
Ciliegie
Fragole
Kiwi
Limoni
Mele
Melone
Pere
Pompelmo

PRIMAVERA



Albicocche
Banane
Ciliegie
Cocomero
Fichi
Fragole
Frutti di bosco
Limoni
Mele
Melone
Pesche
Pere
Prugne
Uva
Banane

ESTATE



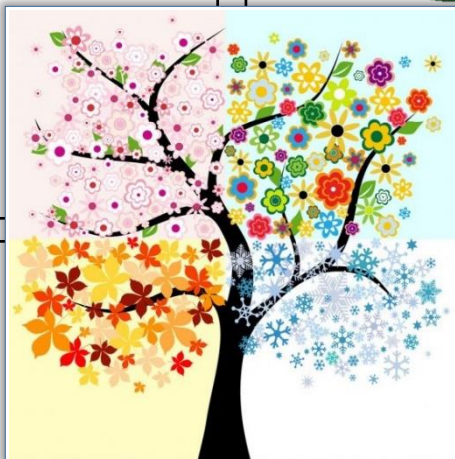
AUTUNNO

Arance
Banane
Cachi
Clementine
Fichi - Frutti di bosco
Kiwi
Limoni
Mandarini
Melagrane
Mele - Pere
Pesche - Pompelmo
Prugne
Uva

INVERNO



Arance
Banane
Clementine
Cachi
Kiwi
Limoni
Mandarini
Mele
Pere
Pompelmo
Prugne



Le stagioni di verdura e ortaggi



Aglio fresco - Asparagi
Bietole
Broccoli
Carciofi
Carote - Cavolfiore
Cetrioli - Cicoria
Cipolla
Fagiolini
Fagioli - Fave
Finocchio - Lattuga
Patate - Piselli
Radicchio
Ravanelli
Sedano
Spinaci
Zucchine

PRIMAVERA



Aglio fresco
Bietole
Carote
Cetrioli
Cicoria
Cipolla
Fagiolini
Fagioli
Lattuga
Melanzane
Patate
Peperoni - Pomodori
Radicchio
Ravanelli
Sedano
Zucchine

ESTATE



AUTUNNO

Aglio - Bietole
Broccoli
Carote
Cavolini di Bruxelles
Cavolo Broccolo
Cavolo Cappuccio
Cicoria
Cime di rapa
Cipolla - Fagiolini
Fagioli - Finocchio
Lattuga - Melanzane
Patate - Peperoni
Pomodori
Radicchio
Sedano - Spinaci
Zucchine - Zucca



INVERNO

Aglio
Bietole
Broccoli
Carote - Catalogna
Cavolfiore
Cavolini di Bruxelles
Cavolo Broccolo
Cavolo Cappuccio
Cicoria
Cime di Rapa
Cipolla - Finocchio
Lattuga
Patate - Radicchio
Sedano
Spinaci
Zucca



Ma cosa vedono i miei occhi?

La frutta può anche essere divertente e trasformarsi grazie alla tua fantasia... prova assieme a mamma e papà a creare uno o più piatti come quelli che vedi sotto oppure inventane tu di nuovi e poi mangiali... vedrai che divertimento e che bontà !!!

