



# 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



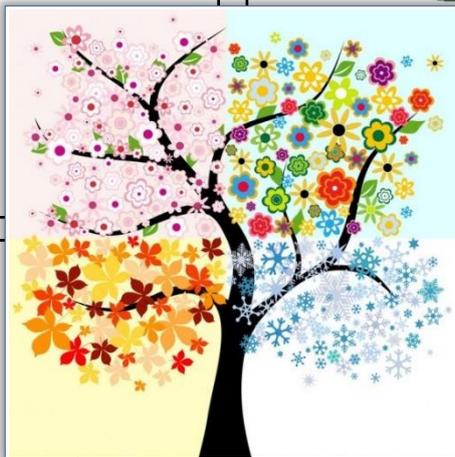
AUTUNNO

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

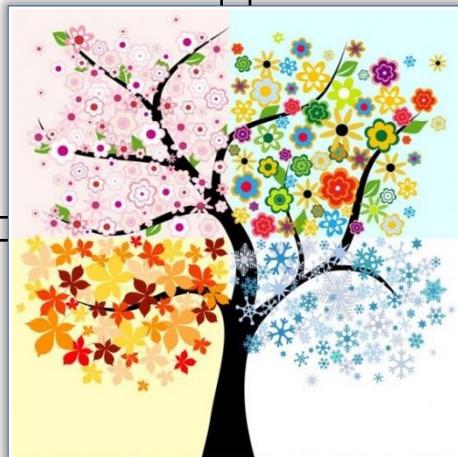


# Le stagioni di verdura e ortaggi



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

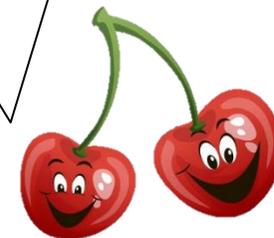


# L'Arcobaleno della salute

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.*

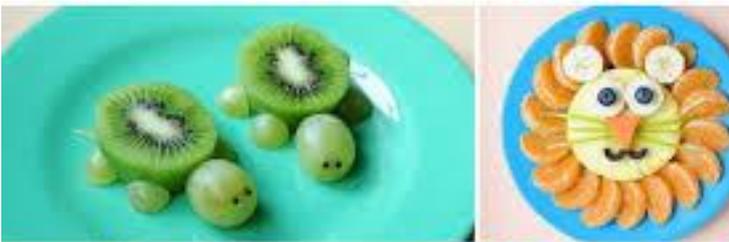
Melanzane,  
radicchio, cavolo  
cappuccio rosso,  
fichi, frutti di bosco  
(lamponi, mirtilli,  
more, ribes), susine,  
uva nera

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

# 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 !!!*





# Piccoli artisti crescono

*Ti bastano frutta, verdura, carta o cartoncino, qualche colore a tempera, al massimo alcuni pennarelli... e tanta fantasia!!!*

CON UNA MELA TAGLIATA A METÀ



CON UNA PATATA TAGLIATA A METÀ E SAGOMATA



CON UNA O TANTE GAMBE DI SEDANO

