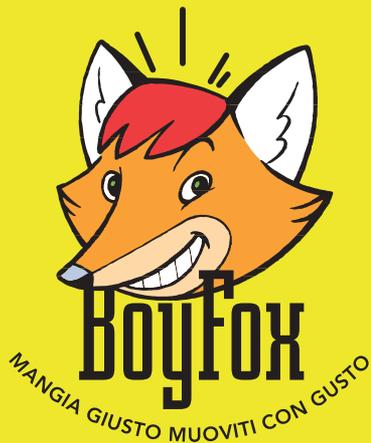


*Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.*





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.



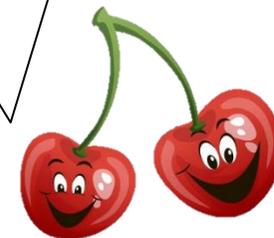
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

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

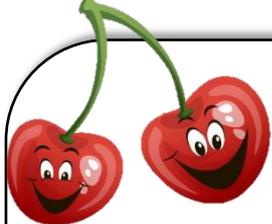
*Contengono
antocianine, carotenoidi,
vitamina C, potassio e
magnesio.*

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



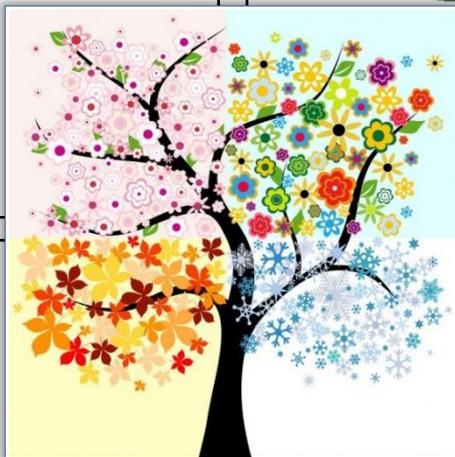
AUTUNNO

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

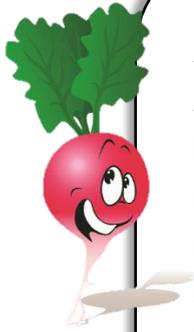
INVERNO



Arance
Banane
Clementine
Cachi
Kiwi
Limoni
Mandarini
Mele
Pere
Pompelmo
Prugne

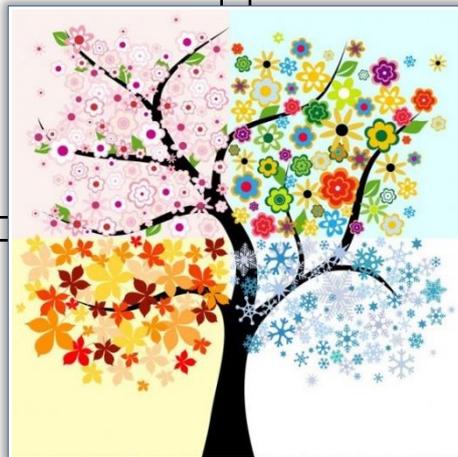


Le stagioni di verdura e ortaggi



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 !!!



