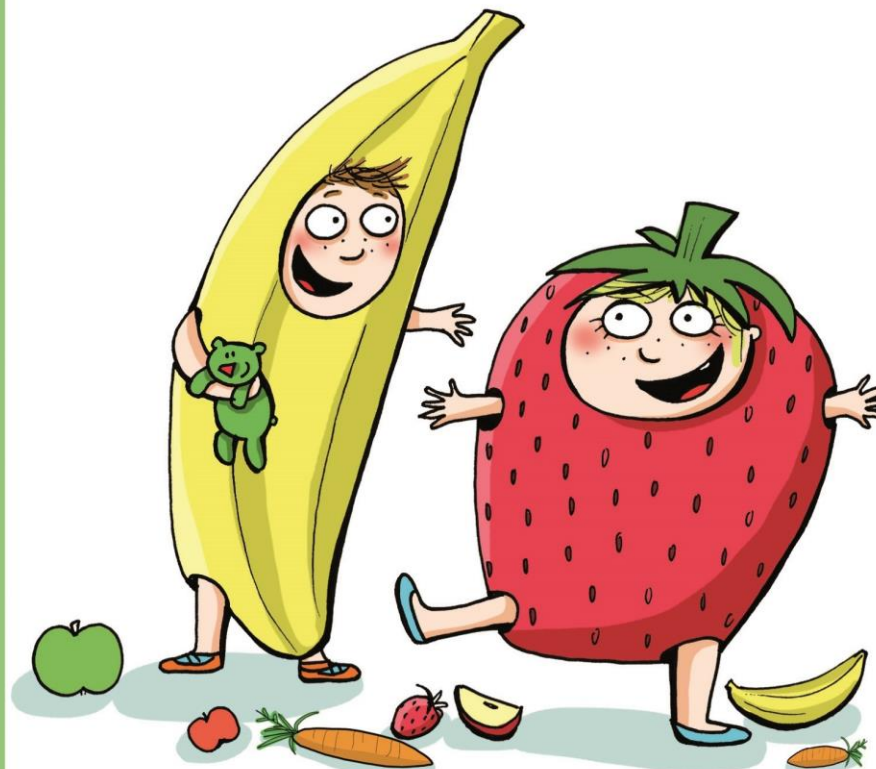


VOLETE SCOPRIRE NUOVE RICETTE CON FRUTTA O VERDURA?
AVERE IL CALENDARIO DELLA FRUTTA E VERDURA
DI STAGIONE? APPROFONDIRE PERCHÉ FRUTTA E VERDURA
SONO COSÌ IMPORTANTI? TUTTO QUESTO E ALTRO ANCORA
IN...



FRUTTA E VERDURA

PER UN'ALIMENTAZIONE VARIATA E COLORATA!



FRUTTA E VERDURA SONO ESSENZIALI PER LA NOSTRA
ALIMENTAZIONE. LE RACCOMANDAZIONI SONO DI MANGIARNE

5 PORZIONI AL GIORNO!

NUMEROSI STUDI DIMOSTRANO CHE CONSUMARE FRUTTA E
VERDURA IN GRANDI QUANTITÀ CONTRIBUISCE ATTIVAMENTE AL
PROPRIO BENESSERE E ALLA PROPRIA SALUTE, FORNENDO
IMPORTANTI NUTRIENTI (VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE
ALIMENTARI E SOSTANZE VEGETALI SECONDARIE).



Istituto scolastico
di Lugano

COSA SIGNIFICA 5 PORZIONI AL GIORNO?



OGNI GIORNO BISOGNA CONSUMARE 5 VOLTE UNA PORZIONE DI FRUTTA O VERDURA. UNA PORZIONE CORRISPONDE A QUANTO STA SUL PALMO DI UNA MANO (CA. 120 G PER GLI ADULTI E CA. 100 G PER I BAMBINI).



NB: UNA DELLE 5 PORZIONI PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA UNA SPREMITA O UN SUCCO 100% FRUTTA E/O VERDURA (2 DL PER GLI ADULTI E 1.5 DL PER I BAMBINI).

COME INTEGRARE LE
5 PORZIONI
DI VERDURA E FRUTTA
DURANTE IL GIORNO?

QUALCHE ASTUZIA ...

COLAZIONI



- FRAPPÉ CON LATTE E FRUTTA (ES. BANANA, MELA, FRAGOLE, ECC.)
- SPREMITA O SUCCO 100% FRUTTA
- AGGIUNGERE DEI PEZZETTINI DI FRUTTA AI CEREALI



PRANZI e CENE

- INIZIARE IL PASTO CON UN'INSALATA, DELLE VERDURE IN PINZIMONIO, UNA MINESTRA DI VERDURE O UN CENTRIFUGATO
- AGGIUNGERE ALLE SALSE PER LA PASTA DEI DADINI DI VERDURA (ZUCCHINE, CAROTE, MELANZANE, PEPERONI, ECC.)
- AGGIUNGERE DOVE SIA POSSIBILE TANTE VERDURE: POLPETTE, SALSE, CONTORNI, ECC.
- IN ESTATE, GRIGLIARE ANCHE DELLE VERDURE
- TERMINARE IL PASTO CON UN DESSERT A BASE DI FRUTTA (MACEDONIA, PUREA DI FRUTTA, ECC.)

MERENDE



- BASTONCINI DI VERDURE CRUDE (CAROTE, FINOCCHI, PEPERONI, CETRIOLI, ECC.)
- FRUTTA FRESCA SOTTOFORMA DI MACEDONIA, SPIEDINI, ECC.
- AGGIUNGERE ALLO YOGURT DEI PEZZETTINI DI FRUTTA
- OGNI TANTO, QUALCHE PEZZETTINO DI FRUTTA SECCA (ALBICOCCHHE, MELE, ECC.)

