

 **Forchetta
e Scarpetta**

*Il piacere del movimento
e della buona alimentazione*



**5 VOLTE AL
GIORNO**

**FRUTTA E ORTAGGI
PER ESSERE IN SALUTE**

Quanto ne sappiamo?



Una buona abitudine pag. 4



E' preferibile mangiare cibi di stagione pag. 6



Quante volte frutta e verdura? pag. 8



Le 7 regole d'oro pag. 9



Mettiamoci alla prova con il QUIZ pag. 11



UNA BUONA ABITUDINE



FRUTTA ed ORTAGGI rappresentano una fonte importantissima di vitamine, di sali minerali e fibra.

Ci offrono anche una buona quantità di **ANTIOSSIDANTI**, cioè di sostanze che hanno una funzione protettiva... una specie di scudo che aiuta a difenderci da tanti disturbi e malattie!

Mangiare frutta ed ortaggi significa **non stancarsi mai dello stesso cibo...**

Sono così tanti da permettere grande varietà; **in ogni stagione**, infatti, possiamo avere in tavola **tanti ortaggi e frutti diversi!**



E' IMPORTANTE
fare in modo che
la nostra alimentazione
preveda questi cibi
più volte al giorno.
Ogni pasto o spuntino
è l'occasione buona
per mangiarli!

SONO UN "TOCCASANA"
PER LA SALUTE
ED UN VALIDO AIUTO
PER MANTENERSI
IN FORMA!

Questi alimenti,
infatti, **SONO SPECIALI:**
poveri di calorie,
sono ricchi in acqua,
vitamine, sali minerali
e sono importanti
per regolare la quantità
di acqua e di sali
del nostro organismo.



E' PREFERIBILE MANGIARE CIBI DI STAGIONE



FRUTTA e VERDURA maturati naturalmente hanno un gusto più buono, un aroma più intenso e gradevole; inoltre garantiscono la quantità ideale ed equilibrata di **acqua, nutrienti e fibra.**

L' ITALIA è un paese molto ricco di frutta e verdura; in ogni stagione potete scegliere tra una grande **VARIETÀ DI PRODOTTI.**

SE VICINO A CASA C'È UN CONTADINO CHE VENDE FRUTTA E VERDURA, NON LASCIATEVI SCAPPARE I SUOI PRODOTTI!



PIÙ LUNGO È IL VIAGGIO che
frutta e verdura devono
compiere per arrivare alle
nostre tavole, PIÙ IL SAPORE
E IL CONTENUTO DI ACQUA,
VITAMINE E ANTIOSSIDANTI
DIMINUISCE!

**REGOLA IMPORTANTE,
QUINDI:**

PREFERIRE
PRODOTTI DI STAGIONE
E COLTIVATI A BREVE
Distanza da dove
Vengono consumati!



QUANTE VOLTE FRUTTA E VERDURA?



QUANDO SI PARLA DI FRUTTA E VERDURA,

GLI ESPERTI CONSIGLIANO DI MANGIARLE

5 VOLTE AL GIORNO,

DISTRIBUITE TRA I PASTI PRINCIPALI

E GLI SPUNTINI!



ECCO 7 REGOLE D'ORO: per consumare al meglio frutta e verdura



- 1) Mangia **TRE FRUTTI AL GIORNO**, variandoli tra di loro, cominciando, se possibile, già dalla prima colazione.
- 2) Mangia **UNA VERDURA CRUDA** al giorno.
- 3) Mangia **UNA VERDURA COTTA** al giorno.
- 4) Mangia almeno **DUE VOLTE ALLA SETTIMANA LEGUMI SECCHI O FRESCHI**.
- 5) Ricorda che un **FRUTTO** o un **ORTAGGIO** (finocchio, carota, sedano, ecc.) **POSSONO ESSERE UN OTTIMO SPUNTINO**.
- 6) Se è possibile scegli **FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE**.
- 7) **VARIA IL PIU' POSSIBILE** il consumo di alimenti vegetali e prova, di tanto in tanto, a mangiare quelli mai assaggiati prima, cominciando con piccole quantità.



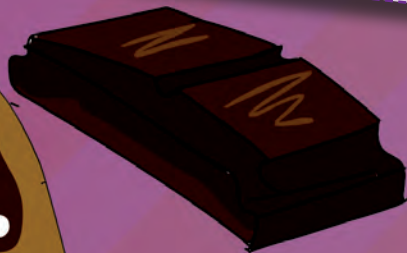


SI POSSONO MANGIARE CIBI DI TUTTI I TIPI,

nessuno vieta dolci, patatine, cioccolata,
bevande confezionate, zuccherate ecc...

**l'importante, però,
è non mangiarli spesso!**

Possiamo lasciargli un posticino ogni tanto...



METTIAMOCI ALLA PROVA CON IL QUIZ



Frutta e verdura sono composte in buona parte da:

- a) acqua
- b) grassi
- c) proteine



Gli antiossidanti sono fondamentali per:

- a) per far giocare i cani
- b) proteggere l'organismo dalle malattie
- c) prevenire il maltempo



Quante volte al giorno è bene mangiare frutta e verdura?

- a) 5 volte al giorno
- b) 2 volte al giorno
- c) 1 volta al giorno



E' preferibile mangiare...

- a) frutta e verdura di stagione
- b) frutta e verdura fuori stagione
- c) frutta e verdura che vengono da paesi lontani

1) a; 2) b; 3) a; 4) a



