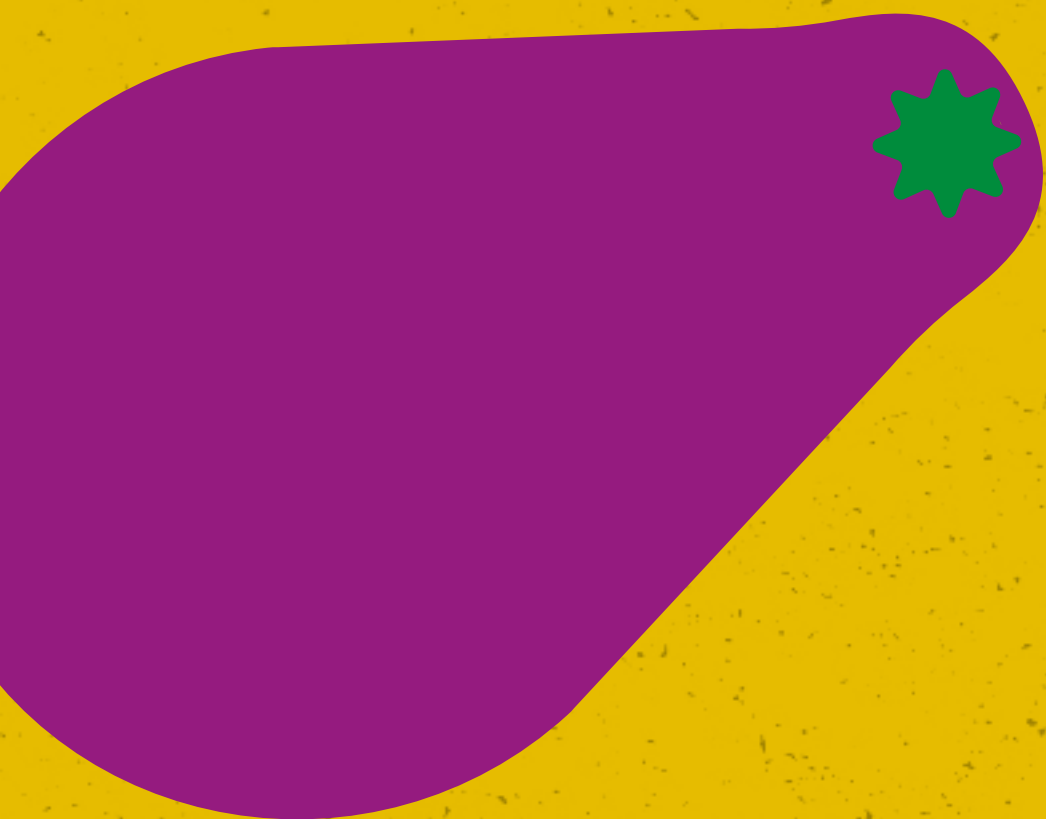
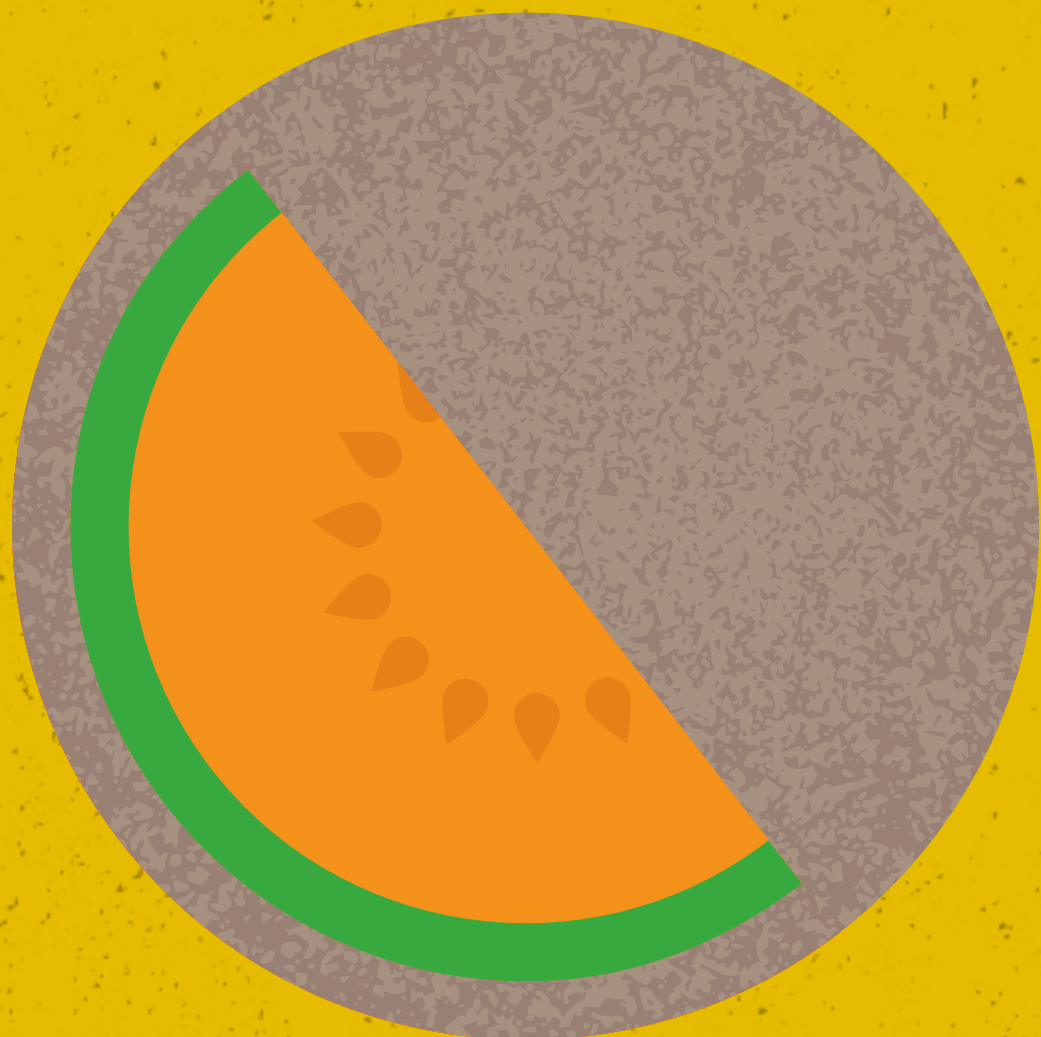
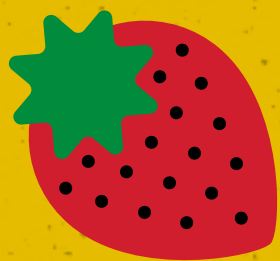



Parliamo  
di...  
FRUTTA e  
VERDURA



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ



**Quante porzioni di FRUTTA  
E VERDURA dovremmo  
mangiare ogni giorno?**

**In un regime alimentare  
equilibrato dovremmo  
introdurre 5 PORZIONI DI  
FRUTTA E VERDURA al giorno.**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Come faccio ad introdurre 5 porzioni di frutta e verdura al giorno? Cioè con la frutta ci riesco, ma le verdure?

Per raggiungere il fabbisogno consigliato, la **frutta** possiamo mangiarla agli **spuntini** in modo da **evitare merendine o snack ipercalorici**. La **verdura** va sempre inserita nei **pasti principali**, cioè a pranzo e cena, sia come **condimento della pasta** o come **contorno** da accompagnare ad un secondo.

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Perché devo rispettare la stagionalità di frutta e verdura?**

**Mangereste un'anguria in pieno inverno? Sicuramente la possiamo trovare al supermercato, ma ha lo stesso sapore dell'anguria che compriamo in piena estate? E secondo voi, perché le arance (ricche di vitamina C) in natura sono disponibili nel periodo autunno/inverno quando aumentano i casi di influenze e raffreddori? Perché la natura già ci offre tutte le "cure" di cui abbiamo bisogno...rispettiamola.**