

FRUTTA E VERDURA

BENESSERE E SALUTE

Una buona alimentazione e la pratica di uno sport ci aiutano a vivere in salute.

Per una corretta alimentazione abbiamo bisogno di acqua, proteine, carboidrati, grassi ed infine vitamine e sali minerali, ultime, ma non ultime per importanza!

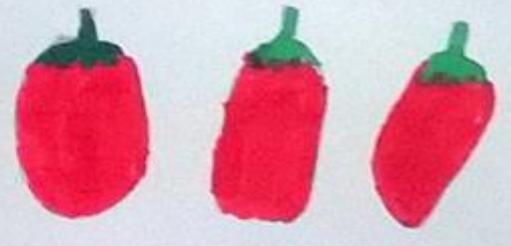
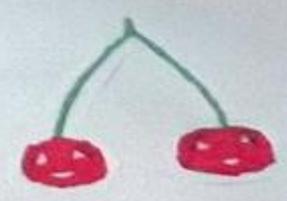
Infatti le vitamine e i sali minerali aiutano il corretto funzionamento delle cellule del nostro corpo e devono venire assunti attraverso l'alimentazione. Le vitamine e i sali minerali hanno funzioni diverse e si trovano nella frutta e nella verdura, anche a seconda del colore delle stesse.

Quindi attenti ai colori!!!

1. **Rosso:** contengono Vitamine A e C, Potassio e Magnesio;
2. **Arancio/Giallo:** sono gli alimenti ricchi di Vitamine C, B1, B6 e Ferro;
3. **Bianco:** sono ricchi di potassio, vitamina C;
4. **Verde:** hanno Vitamine A, B6, B9, C, Ferro, Calcio e Magnesio;
5. **Viola/blu:** comprendono Vitamine A, C e K e minerali come Calcio, Magnesio, Ferro e Potassio.

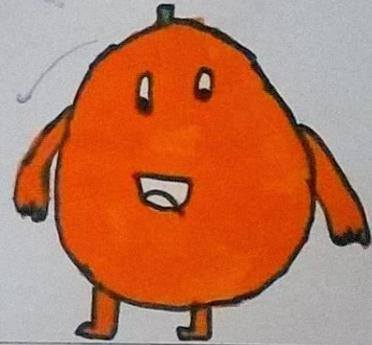
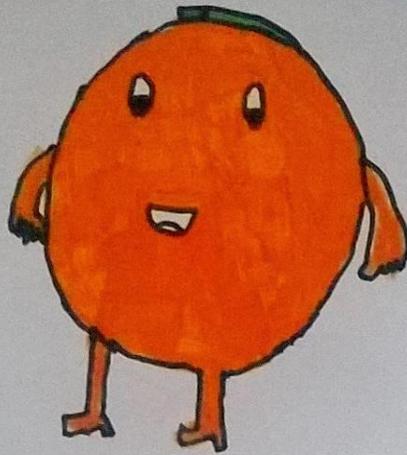
MANGIA A COLORI

ROSSO



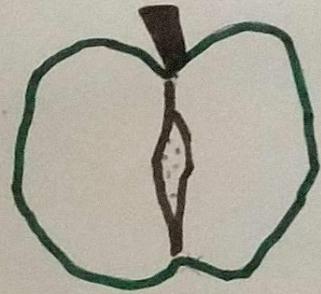
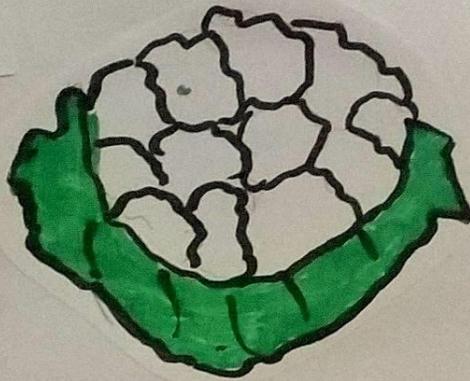
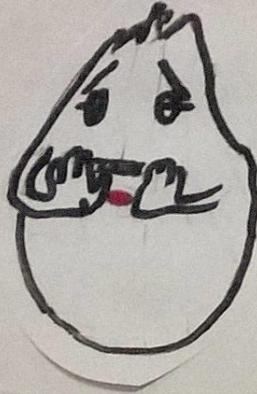
FA
BENE AL
CUORE E ALLA
MEMORIA

ARANCIO



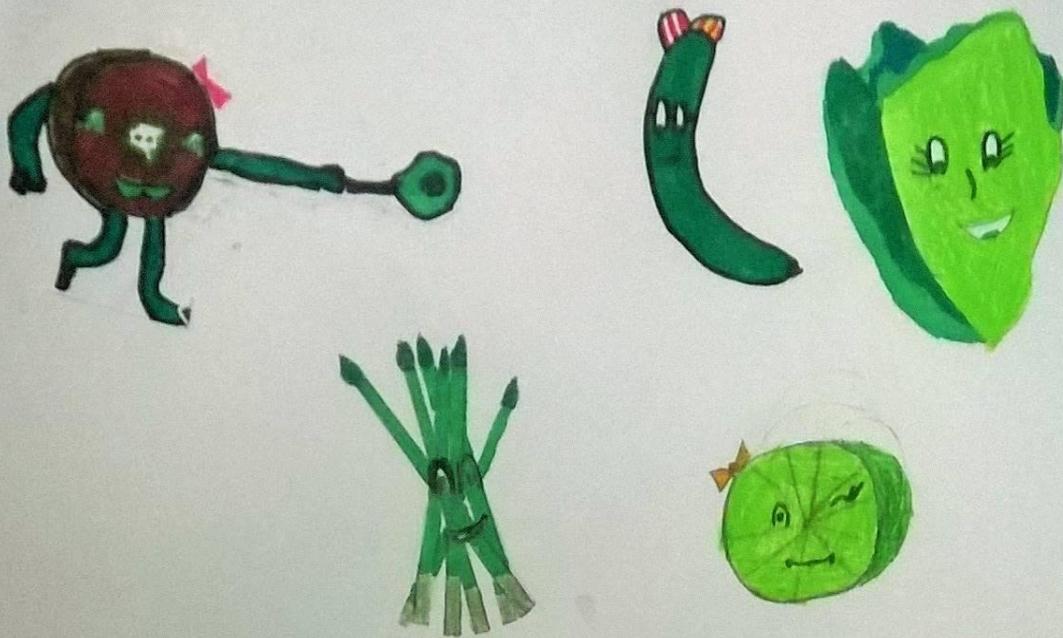
FA BENE AGLI
OCCHI, ALLA PELLE, AL
CUORE E RIDUCE
IL RISCHIO DI
INFEZIONI

BIANCO



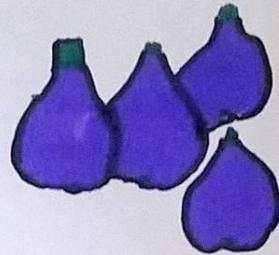
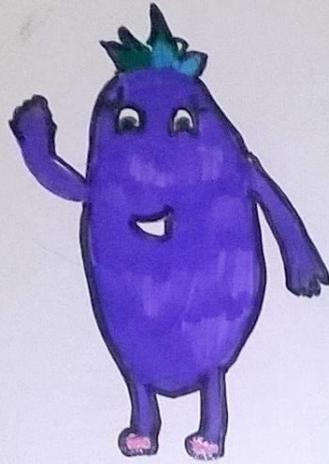
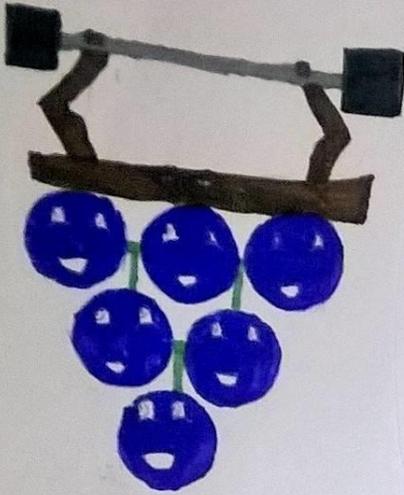
FA BENE AGLI
OCCHI, ALLE OSSA
ED AI
DENTI

VERDE



FA BENE
A GLI OCCHI, ALLE
OSSA ED AI
DENTI

Viola



FA BENE
AL CUORE, ALLA
MEMORIA E'
PREVIENE
L'INVECCHIAMENTO