

# 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.

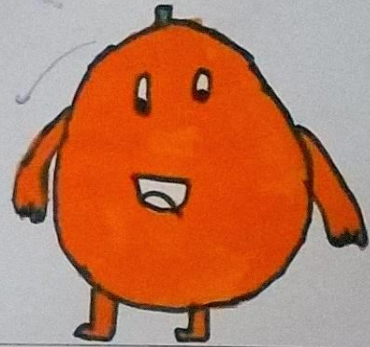
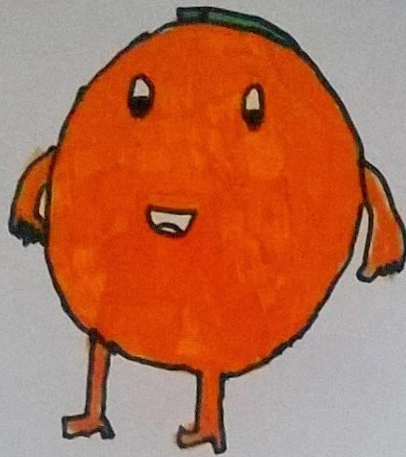
# MANGIA A COLORI

## ROSSO



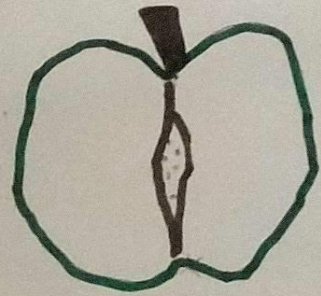
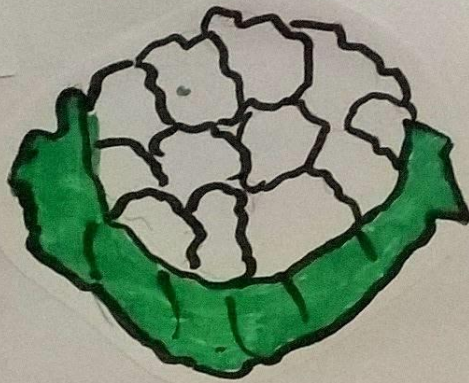
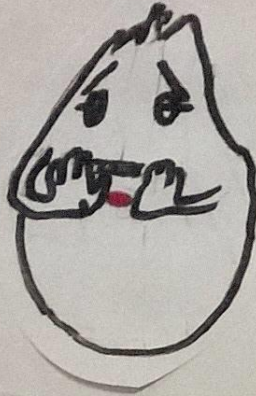
FA  
BENE AL  
CUORE E ALLA  
MEMORIA

# ARANCIO



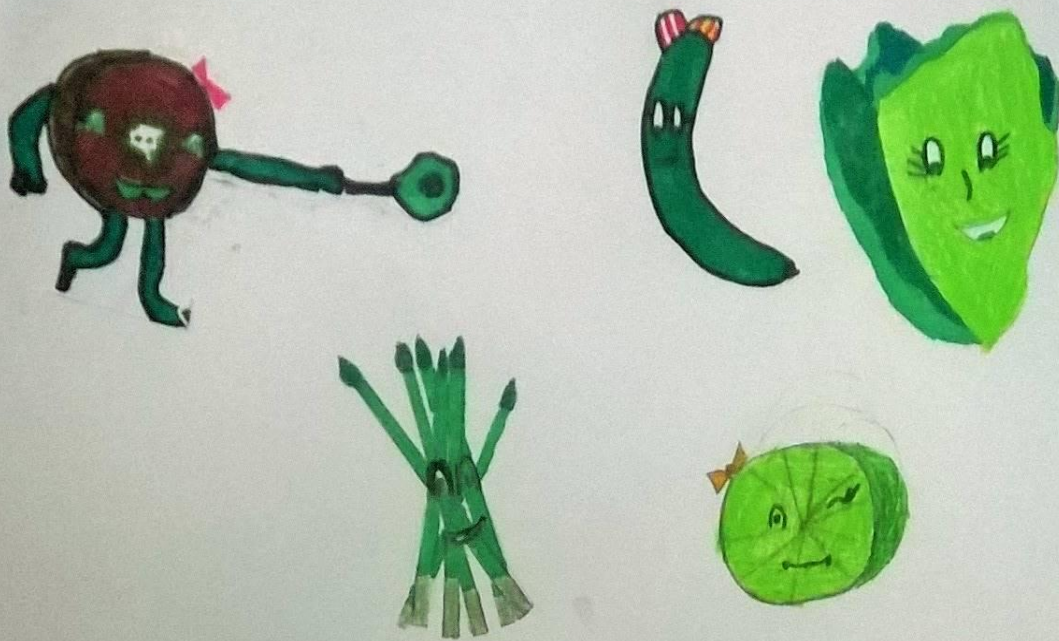
FA BENE AGLI  
OCCHI, ALLA PELLE, AL  
CUORE E RIDUCE  
IL RISCHIO DI  
INFEZIONI

# BIANCO



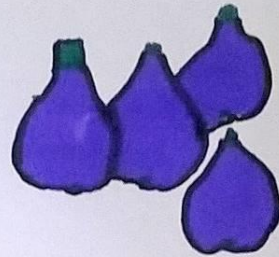
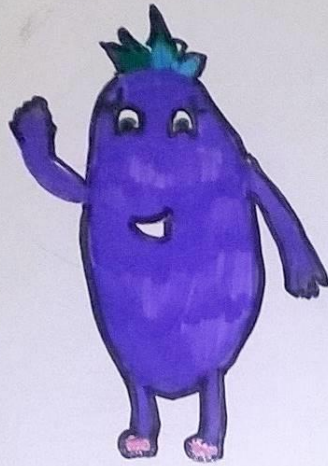
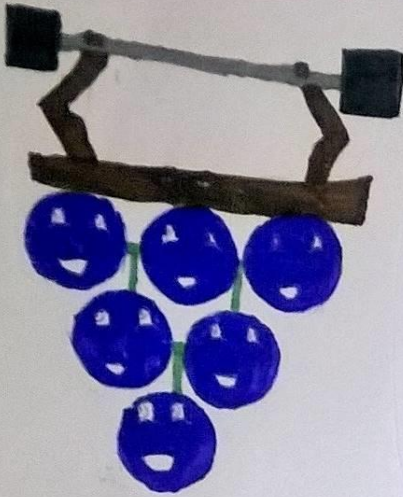
FA BENE AGLI  
OCCHI, ALLE OSSA  
ED AI  
DENTI

# VERDE



FA BENE  
A GLI OCCHI, ALLE  
OSSA ED AI  
DENTI

# Viola



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