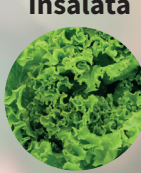




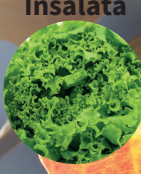
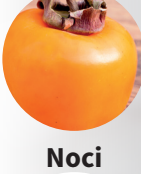
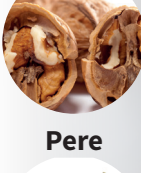
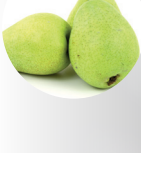
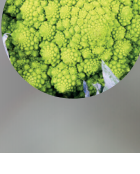
Frutta e verdura per ogni stagione

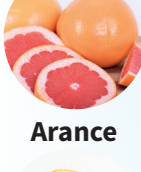
Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
 ATS Brescia

www.ats-brescia.it

Fragole 	Mele 	Finocchi 	Insalata 
Kiwi 	Pere 	Bietole 	 Primavera
Ravanelli 	Ciliege 	Cicoria 	
Nespole 	Carote 	Piselli 	
Arance 	Asparagi 	Spinaci 	

Albicocche 	Meloni 	Cetrioli 	Fagiolini 
Ciliegie 	Pesche 	Fagioli 	Carote 
Susine 	Fichi 	Peperoni 	 Estate
Prugne 	Insalata 	Pomodori 	
Angurie 	Melanzane 	Zucchine 	

Uva 	Clementine 	Verza 	Insalata 
Mele 	Castagne 	Zucca 	 Autunno
Cachi 	Broccoli 	Funghi 	
Noci 	Bietole 	Carote 	
Pere 	Spinaci 	Cavoli 	

Pere 	Mandarini 	Carciofi 
Mele 	Rape 	Zucca 
Kiwi 	Broccoli 	Cavolfiori 
Pompelmi 	Finocchi 	Carote 
Arance 	Spinaci 	Cavoli 



Inverno



Perché consumare frutta e verdura

Frutta e verdura sono indispensabili per la salute del nostro organismo, tanto da rappresentare la categoria di alimenti che deve essere consumata con maggiore frequenza durante la giornata e con porzioni più abbondanti.

Le proprietà nutritive e i benefici derivanti dal loro consumo sono:

- ricchezza in vitamine, sali minerali, fibre, acqua e antiossidanti
- protezione contro malattie cardiovascolari, diabete, tumori, obesità, colesterolo alto
- sazietà con poche calorie
- regolarità intestinale



Quanta frutta e quanta verdura

Ogni giorno si dovrebbero consumare 3 porzioni di frutta e 2 di verdura.

UNA PORZIONE DI FRUTTA CORRISPONDE A:

- **1 frutto grande** (come mele, pere, arance, banane, pesche)
- **2-3 frutti piccoli** (come mandarini, kiwi, albicocche, susine)
- **1 tazza di frutti piccoli** (come fragole, more, lamponi, mirtilli, chicchi d'uva)
- **1 fetta di anguria, 1 trancio di ananas o 2 fette di melone**

UNA PORZIONE DI VERDURA CORRISPONDE A:

- **1 piatto di verdura cruda a foglia**
- **1-2 verdure crude** (come pomodori, carote, finocchi)
- **1 piatto fondo** di minestrone, o passato di verdura, o vellutata
- **1 pugno di verdura cotta** (es. zucchine, peperoni, melanzane, spinaci)



Quando mangiare frutta e verdura



Frutta e verdura possono essere mangiate in **qualsiasi momento della giornata**; in particolare, un **abbondante contorno a base di verdura** dovrebbe accompagnare sempre il **pranzo** e la **cena**, mentre la frutta si presta molto bene come arricchimento per la **colazione** e come spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio.

La **frutta può essere consumata anche al termine di pranzo e cena**, in quanto aiuta a ripulire la bocca dai grassi del pasto e facilita l'assorbimento del ferro presente negli altri vegetali (grazie al contenuto di vitamina C).

Perché la stagionalità è importante

GUSTO E PROPRIETÀ

Frutta e verdura cresciute e maturate alla luce delle stagioni naturali sono ricche di gusto e proprietà nutritive, rispetto a quelle coltivate in serra o che provengono da paesi lontani.

MENO COSTI...PIU' VANTAGGI ANCHE PER L'AMBIENTE

I prodotti di stagione hanno percorso brevi tragitti per arrivare dal luogo di produzione alle nostre tavole, hanno richiesto meno costi per la crescita, meno trattamenti antiparassitari e di conservazione: quindi sono più economici e di minor impatto ambientale.

VARIABILITÀ= PIÙ PROPRIETÀ!

Rispettare la stagionalità ha il vantaggio di consentire una buona variabilità nel consumo di frutta e verdura, perché ogni stagione ha i suoi prodotti con le proprietà migliori per la nostra salute: basta pensare alle angurie estive, dissetanti e rinfrescanti, oppure agli agrumi, ricchi di vitamina C e quindi perfetti per la stagione fredda.



I colori di frutta e verdura

Oltre al rispetto della stagionalità, un trucco per assicurarsi un vario apporto di sostanze nutritive preziose per l'organismo è quello di variare i colori della frutta e della verdura che mangiamo.

Frutta e verdura vengono classificati in **5 categorie di colori** ognuna delle quali presenta un contenuto diverso di sostanze ad azione protettiva per l'intero organismo.

ROSSO protegge i vasi sanguigni, il sistema immunitario, contiene antiossidanti

GIALLO/ARANCIO contribuisce al metabolismo del ferro e protegge pelle e vista

VERDE contribuisce al normale metabolismo energetico, alla riduzione della stanchezza, al funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare

BLU/VIOLA mantiene la buona salute del sistema sanguigno ed è ricco di antiossidanti

BIANCO contribuisce al funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli, mantiene una normale pressione sanguigna

