



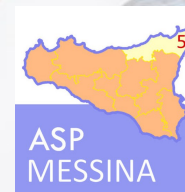
ASP MESSINA
Dipartimento di Prevenzione
UOC - SIAN
Direttore F.F. Dott. Gaetano Nicodemo

Vivi sano, mangia siciliano



Dietiste - Educatori F.E.D.
Dott.ssa Maria Lidia Lo Prinzi
Dott.ssa Mattia Papa
Dott.ssa Noemi Vacirca

Tecnologo Alimentare
Dott. Luca Giannetto



"BATTI UN



A FRUTTA E VERDURA"



Nutrirsi a colori...
...anche a scuola!



PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.

(Formazione - Educazione e Dieta)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)
e
Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana
invitano a consumare almeno
400 g al giorno = 5 porzioni di frutta
e verdura colorata



Frutta e verdura sono alimenti importanti di una dieta salutare e bilanciata, sia che vengano consumati ai pasti principali o come spuntino.

Mangiare frutta e verdura significa avere un apporto insostituibile di sali minerali, vitamine, acqua e sostanze colorate protettive contenute in quantità variabili nei diversi alimenti. Contengono, inoltre, fibre che regolarizzano il transito intestinale, conferiscono senso di sazietà e riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri.



E la merenda??
Con frutta e verdura
sarà più sana,
allegria e colorata!!



CIBO E TERRITORIO

I prodotti agroalimentari sono la memoria e la ricchezza del territorio, un patrimonio di tradizioni, gesti, culti e di civiltà.



PRODOTTI AGROALIMENTARI A MARCHIO DELLA PROVINCIA DI MESSINA



IGP (Indicazione geografica protetta)

Olio extravergine Valdemone
Limone Interdonato Messina



PAT (Prodotti agroalimentari tradizionali)

Limone in seccagno di Pettineo PAT
Nocchie dei Nebrodi PAT
Patata novella di Messina PAT

PRODOTTI A MARCHIO "NEBRODI SICILY"



Olio Extravergine di oliva di Colonna
Miele dei Nebrodi
Nocchie dei Nebrodi

Le Vitamine e i Sali minerali a cosa servono?

Contribuiscono al buon funzionamento del nostro organismo, rinforzano le difese immunitarie e sono indispensabili ad ogni età. Ogni vitamina ed ogni sale minerale hanno per nome una lettera dell'alfabeto (come A, B, C, D o Na, Ca, K ...).

Diversi studi hanno evidenziato che l'assunzione di elevate quantità di frutta e verdura riduce il rischio di sviluppare sovrappeso, obesità, diabete tipo II e malattie cardiovascolari.



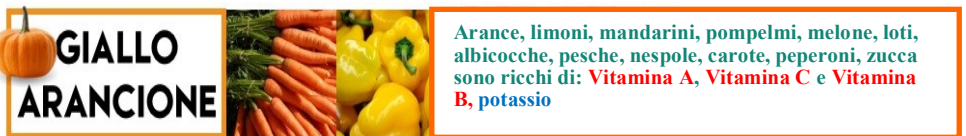
Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera sono ricchi di: **Vitamina C**, **carotenoidi** e **Vitamina A**, **potassio** e **magnesio**



Asparagi, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi sono ricchi di: **Vitamina B9** e **Vitamina C**, **Vitamina A** e **Vitamina K**, **ferro**, **calcio**, **magnesio** e **potassio**



Aglione, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano sono ricchi di: **Vitamina B** e **Vitamina C** e **Vitamina A**, **selenio** e **potassio**



Arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca sono ricchi di: **Vitamina A**, **Vitamina C** e **Vitamina B**, **potassio**



Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole sono ricchi di: **Vitamina A**, **Vitamina C** e **vitamine del gruppo B**, **sodio**, **potassio**, **ferro**, **calcio**, **fosforo**, **magnesio**

La Salute è un arcobaleno di colori

FRUTTA, ORTAGGI E VERDURE: SCEGLIETE SEMPRE QUELLI DI STAGIONE PIU' SAPORE, MENO COSTI

Mangiare frutta e verdura è fondamentale per la nostra salute: i prodotti consumati nel corso della loro naturale stagione di maturazione hanno delle proprietà nutritive superiori rispetto a un frutto o ad una verdura maturata al di fuori del proprio arco temporale ideale; non hanno bisogno di sostanze chimiche per maturare e ciò incide sul colore, sull'odore e sul sapore. Gli ortaggi di stagione non hanno bisogno di serre, non si consuma energia aggiuntiva per farli crescere e maturare: sfruttano già quella del sole!!!

LA FRUTTA...



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche												
Anguria												
Arance												
Caki												
Castagne												
Ciliegie												
Clementine												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Mandarini												
Mele												
Meloni												
Mirtilli												
Nespole												
Noci												
Pere												
Pesche												
Pompelmo												
Susine												
Uva												



VERDURE E ORTAGGI..



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglio												
Asparagi												
Barbabetole												
Bietola da costa												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiore												
Cavolo broccolo												
Cavolo cappuccio												
Cavolini Bruxelles												
Cavolo verza												
Cetriolo												
Cipolla												
Fagioli												
Fagiolini												
Fave												
Finocchio												
Insalata												
Melanzana												
Peperone												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Radicchio												
Ravanello												
Sedano												
Spinaci												
Zucca												
Zucchine												

5 BUONI MOTIVI

- ⇒ PIU' SALUTE
- ⇒ PIU' VARIETA'
- ⇒ PIU' GUSTO
- ⇒ MENO COSTI
- ⇒ PIU' RISPETTO PER LA TERRA