



*Mangia Giusto,
Muoviti con gusto ...
a casa*

Proposta n. 4

Frutta + Verdura = Gusto a colori

Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura variando i colori e seguendo la stagionalità.

Ricorda che il succo di frutta, anche se al 100%, non sostituisce mai la frutta fresca.

Consuma le verdure come contorno, ma non solo... possono diventare anche uno sfizioso antipasto (es. pinzimonio di carote, finocchi, sedano, pomodori) oppure ottimi ingredienti per preparare condimenti per primi (es. pesto di zucchine, risotto agli asparagi, ecc.) o gustosi secondi piatti (es. tortino o polpette di ricotta e spinaci, frittata primavera al forno con le verdure che preferisci, ecc.).



Le stagioni della frutta

<p>Albicocche Arance Banane Clementine Gole Fragole Kiwi Limoni Mela Pera Pompelmo</p> <p>PRIMAVERA</p>	<p>Albicocche Banane Clementine Cocomero Fichi Fragole Frutti di bosco Limoni Mela Melone Pesche Pera Prugne Uva Banane</p> <p>ESTATE</p>
<p>Arance Banane Cachi Clementine Fichi - Frutti di bosco Kiwi Limoni Mandarine Melagrane Mela - Pera Pesche - Pompelmo Prugne Uva</p> <p>AUTUNNO</p>	<p>Arance Banane Clementine Cachi Kiwi Limoni Mandarine Mela Pera Pompelmo Prugne</p> <p>INVERNO</p>



Indovina cosa?

Cari genitori, perché non coinvolgere i vostri bimbi in un gioco divertente e gustoso, che utilizza i loro sensi?

Bendateli e scegliete alcune tipologie di frutta e verdura tra quella che avete a disposizione in casa.

Fate annusare e successivamente assaggiare ogni alimento, chiedendo anche di descriverlo a parole (es. dolce, aspro, pungente, profumato, ecc.) ed infine chiedete loro di indovinare di cosa si tratta.

Buon divertimento!!!



SCARICA GLI ALLEGATI

L'Arcobaleno della salute

5 PORZIONI AL GIORNO DI DIVERSI COLORI. A VOI LA SCELTA, CARI RAGAZZI E GENITORI



ACQUA, FIBRA, MINERALI E VITAMINE... DELLA TAVOLA FRUTTA E VERDURA SONO LE REGINE

<p>Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliege, fragole</p> <p>Contengono licopene e antiossidanti</p>	<p>Arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, meloni, cachi, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni gialli, zucca.</p> <p>Contengono fitonutrienti, flavonoidi e vitamina C</p>	<p>figo, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, prugne, banana, sedano</p> <p>Contengono polifenoli, flavonoidi, polifenoli, vitamina C, selenio</p>	<p>Finocchi, asparagi, basilico, biete, broccoli, carciofi, cavoli, cetrioli, cicoria, cime di rapa, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, peperoni verdi, uva, zuccarina.</p> <p>Contengono caroteni, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e lisina</p>	<p>Melanzane, radicchio, cavolo cappuccio rosso, fichi, frutti di bosco (lampone, mirtillo, more, ribes), susane, uva nera</p> <p>Contengono antiossidanti, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio</p>
--	--	---	---	--