



InForma... a casa

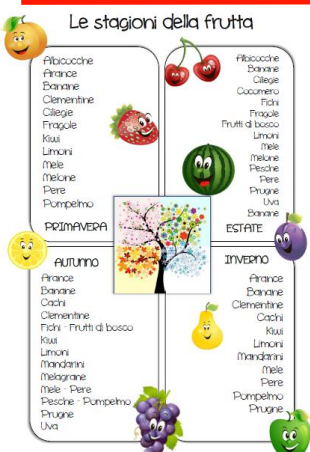
Proposta n. 4

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.).



Indovina cosa?

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

Bandateli 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

Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, aliege, fragole Contengono: licopene e antiossidanti	Arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, meloni, cachi, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni gialli, zucca. Contengono: fitonutrienti, carotenoidi e vitamina C	Piselli, cavolfiori, asparagi, basilico, biette, broccoli, carciofi, cavoli, cetrioli, cicoria, cime di rapa, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, peperoni verdi, uva, zuccarina. Contengono: caroteni, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e lisina	Melanzane, radicchio, cavolfiori, asparagi, cipollotto rosso, fagioli, frutti di bosco (lampone, mirtillo, more, ribes), susine, uva nera Contengono: antiossidanti, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio
--	--	--	---