

Perchè ... **MANGIARE**
OGNI GIORNO

frutta e verdura?

Il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive garantisce al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforza le difese e riduce il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari.

Bisognerebbe mangiare almeno

5 PORZIONI

al giorno

TRA FRUTTA
E VERDURA

A cosa corrisponde una porzione?

- ✓ Un frutto medio
- ✓ Una coppetta di Macedonia
- ✓ Un bicchiere di succo di frutta
- ✓ Un piatto di insalata
- ✓ Un piatto di verdura

Scegli 5 porzioni al giorno,

DI 5
COLORI DIVERSI

Ogni colore corrisponde a
sostanze specifiche ad azione protettiva.

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Tel.: 011/6806.837

Fax: 011/0589878

E-mail:

sian@aslto5.piemonte.it

nutrizione@aslto5.piemonte.it

<http://www.aslto5.piemonte.it>



Sitografia: www.salute.gov.it

Responsabile:	Dott.ssa Margherita Gulino
Assistente Sanitaria:	Dott.ssa Anna Aldrighetti
Dietiste:	Dott.ssa Monica Minutolo Dott.ssa Ilaria De Luca
Biologhe Nutrizioniste:	Dott.ssa Anna Costa Dott.ssa Fortunata Maio
Tecnologi Alimentare:	Dott.ssa Marina Mortara Dottor Alessandro Perna

Redatto in collaborazione con:

Dott.ssa Lucia Albano (Referente aziendale della
Promozione della Salute della ASL TO5)

Dott.ssa Elena Gelormino (Medico SISP e Referente
Aziendale per Epidemiologia dell'ASLTO5)



 **REGIONE
PIEMONTE**



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chivasso, Camagnolo, Moncalieri e
Nichelino

**CONSUMA OGNI
GIORNO i**

5

COLORI di
FRUTTA e VERDURA

**SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
E DELLA NUTRIZIONE**



ROSSO

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole

contengono *licopene* e *antocianine*



SISTEMA IMMUNITARIO

CONTRIBUISCE ALLA NORMALE FORMAZIONE DEL COLLAGENE, OSSA, CARTILAGINE, GENGIVE, PELLE E DENTI



VITAMINA

FAVORISCE

L'ASSORBIMENTO DEL FERRO PRESENTE NEGLI ALTRI ALIMENTI



VERDE

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi. I *carotenoidi*, *magnesio*, *vitamina C*, *acido folico* e *luteina*



NORMALE FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA NERVOSO



RIDUZIONE SENSO DI STANCHEZZA E DI AFFATICAMENTO



SISTEMA IMMUNITARIO



UTILE NEI PRIMI MESI DI GRAVIDANZA

ANTIOSSIDANTE



VITAMINA



CONTRIBUISCE AL NORMALE METABOLISMO DEL FERRO



VISTA



SISTEMA IMMUNITARIO

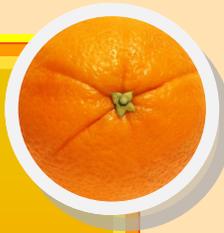


ANTIOSSIDANTE

GIALLO-ARANCIONE

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, cachi, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

contengono *flavonoidi*, *carotenoidi precursori della vit. A*)



VITAMINA

FAVORISCE L'ASSORBIMENTO DEL FERRO PRESENTE NEGLI ALTRI ALIMENTI



SISTEMA

FUNZIONE INTESTINALE

FUNZIONE MUSCOLARE

CONTRIBUISCE AL MANTENIMENTO DI UNA NORMALE PRESSIONE SANGUIGNA E DEI VASI



BLU-VIOLA

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), susine, uva nera contengono *antocianine*, *carotenoidi*, *vitamina C*, *potassio* e *magnesio*



VITAMINA

BIANCO

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano, castagne, mandorle, noci e nocciole contengono *polifenoli*, *flavonoidi*, *potassio*, *vitamina C*, *selenio*

