

Per mangiare equilibrato abbina i piatti con i colori giusti!



GIALLO

pasta, riso, orzo,
farro, pane,
gnocchi, patate,
polenta e cereali

ROSSO

carne, pesce, uova, formaggi,
yogurt, legumi, salumi

VIOLA

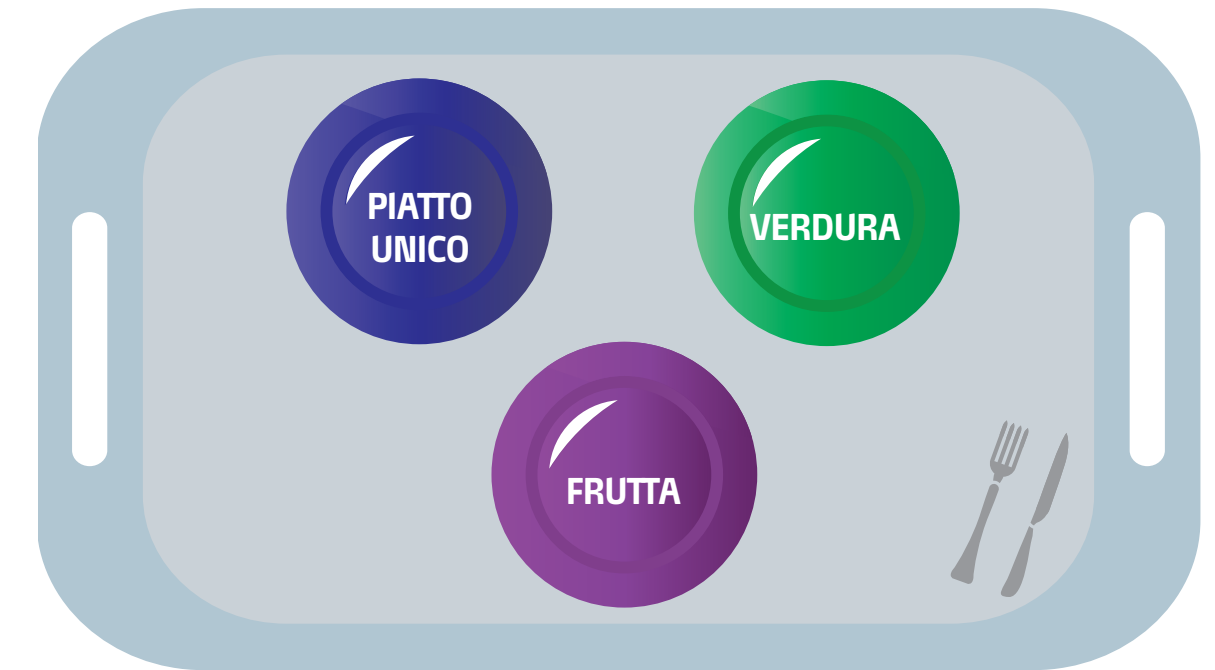
frutta

VERDE

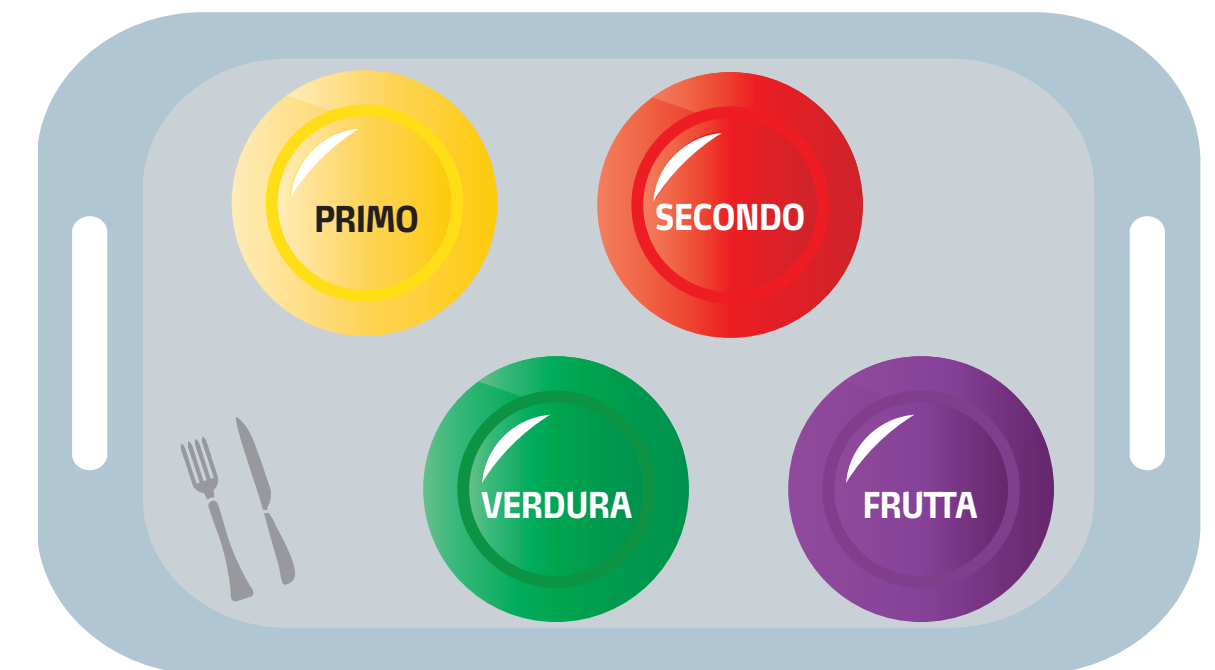
verdura

BLU

riso e piselli,
pasta al ragù,
polenta con formaggio,
patate con spezzatino di carne,
pasta alla carbonara, pizza, ravioli
di carne, risotto alla marinara, spaghetti
con le vongole, sfornato di patate e formaggio



oppure



Realizzata da Brembo per il progetto
Workplace Health Promotion - Promozione della salute nei luoghi di lavoro



Mangia sano!

Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno

Frutta e verdura sono cibi essenziali per un'alimentazione sana e varia. Contengono acqua, vitamine, minerali, fibre e altre sostanze protettive, capaci di rafforzare le difese del nostro organismo. Danno un senso di sazietà che aiuta a controllare l'apporto calorico (ma attenzione a non esagerare con i condimenti!), contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a combattere i radicali liberi, responsabili di malattie degenerative e invecchiamento delle cellule.

Per ottenere tutti questi vantaggi, è necessario scegliere ogni giorno **5 porzioni tra frutta e verdura** di stagione e di colori diversi, ognuno dei quali corrisponde a principi nutritivi. Così si coprono i fabbisogni dell'organismo.

UNA PORZIONE CORRISPONDE A

- * Un frutto medio o due-tre piccoli
- * Un piatto di insalata o di verdure cotte o crude
- * Una coppetta di macedonia
- * Un bicchiere di succo di frutta

COSÌ È PIÙ FACILE ARRIVARE A 5

- * Aggiungi frutta fresca ai cereali della colazione o allo yogurt
- * Scegli un frutto, un frullato o una macedonia come spuntino
- * Usa la frutta per farcire e decorare i dolci
- * Comincia il pasto con un'insalata mista e colorata
- * Aggiungi ai tuoi piatti verdura cruda o cotta

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

Realizzata da Brembo per il progetto *Workplace Health Promotion - Promozione della salute nei luoghi di lavoro*


CONFINDUSTRIA BERGAMO

 Regione
Lombardia
ASL Bergamo
www.asl.bergamo.it

 Campagna Europea per la promozione della salute nei luoghi di lavoro
move europe


Organismo Paritetico Provinciale
per la sicurezza sul lavoro
