



Frutta e verdura per ogni stagione

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

www.ats-brescia.it

Fragole



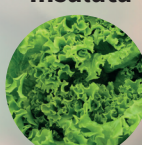
Mele



Finocchi



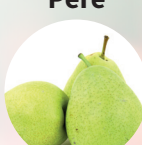
Insalata



Kiwi



Pere



Bietole



Ravanelli



Ciliege



Cicoria



Nespole



Carote



Piselli



Arance



Asparagi



Spinaci



Primavera

Albicocche



Meloni



Cetrioli



Fagiolini



Ciliegie



Pesche



Fagioli



Carote



Susine



Fichi



Peperoni



Prugne



Insalata



Pomodori



Angurie



Melanzane



Zucchine

Estate

Uva



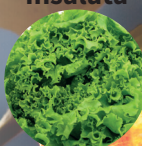
Clementine



Verza



Insalata



Mele



Castagne



Zucca



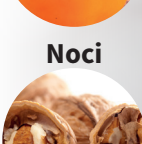
Cachi



Broccoli



Funghi



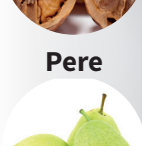
Noci



Bietole



Carote



Pere



Spinaci



Cavoli

Autunno

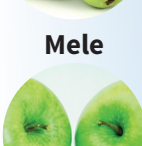
Pere



Mandarini



Carciofi



Mele



Rape



Zucca



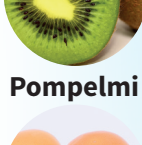
Kiwi



Broccoli



Cavolfiori



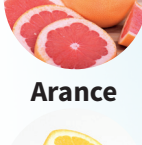
Pompelmi



Finocchi



Carote



Arance



Spinaci



Cavoli

Inverno

Perché consumare frutta e verdura

Frutta e verdura sono indispensabili per la salute del nostro organismo, tanto da rappresentare la categoria di alimenti che deve essere consumata con maggiore frequenza durante la giornata e con porzioni più abbondanti.

Le proprietà nutritive e i benefici derivanti dal loro consumo sono:

- ricchezza in vitamine, sali minerali, fibre, acqua e antiossidanti
- protezione contro malattie cardiovascolari, diabete, tumori, obesità, colesterolo alto
- sazietà con poche calorie
- regolarità intestinale



Quanta frutta e quanta verdura

Ogni giorno si dovrebbero consumare 3 porzioni di frutta e 2 di verdura.

UNA PORZIONE DI FRUTTA CORRISPONDE A:

- **1 frutto grande** (come mele, pere, arance, banane, pesche)
- **2-3 frutti piccoli** (come mandarini, kiwi, albicocche, susine)
- **1 tazza di frutti piccoli** (come fragole, more, lamponi, mirtilli, chicchi d'uva)
- **1 fetta di anguria, 1 trancio di ananas o 2 fette di melone**

UNA PORZIONE DI VERDURA CORRISPONDE A:

- **1 piatto di verdura cruda a foglia**
- **1-2 verdure crude** (come pomodori, carote, finocchi)
- **1 piatto fondo** di minestrone, o passato di verdura, o vellutata
- **1 pugno di verdura cotta** (es. zucchine, peperoni, melanzane, spinaci)



Quando mangiare frutta e verdura

Frutta e verdura possono essere mangiate in **qualsiasi momento della giornata**; in particolare, un **abbondante contorno a base di verdura** dovrebbe accompagnare sempre il **pranzo** e la **cena**, mentre la frutta si presta molto bene come arricchimento per la **colazione** e come spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio.

La **frutta può essere consumata anche al termine di pranzo e cena**, in quanto aiuta a ripulire la bocca dai grassi del pasto e facilita l'assorbimento del ferro presente negli altri vegetali (grazie al contenuto di vitamina C).



Perché la stagionalità è importante

GUSTO E PROPRIETÀ

Frutta e verdura cresciute e maturate alla luce delle stagioni naturali sono ricche di gusto e proprietà nutritive, rispetto a quelle coltivate in serra o che provengono da paesi lontani.

MENO COSTI...PIU' VANTAGGI ANCHE PER L'AMBIENTE

I prodotti di stagione hanno percorso brevi tragitti per arrivare dal luogo di produzione alle nostre tavole, hanno richiesto meno costi per la crescita, meno trattamenti antiparassitari e di conservazione: quindi sono più economici e di minor impatto ambientale.

VARIABILITÀ= PIÙ PROPRIETÀ!

Rispettare la stagionalità ha il vantaggio di consentire una buona variabilità nel consumo di frutta e verdura, perché ogni stagione ha i suoi prodotti con le proprietà migliori per la nostra salute: basta pensare alle angurie estive, dissetanti e rinfrescanti, oppure agli agrumi, ricchi di vitamina C e quindi perfetti per la stagione fredda.



I colori di frutta e verdura

Oltre al rispetto della stagionalità, un trucco per assicurarsi un vario apporto di sostanze nutritive preziose per l'organismo è quello di variare i colori della frutta e della verdura che mangiamo.

Frutta e verdura vengono classificati in **5 categorie di colori** ognuna delle quali presenta un contenuto diverso di sostanze ad azione protettiva per l'intero organismo.

ROSSO protegge i vasi sanguigni, il sistema immunitario, contiene antiossidanti

GIALLO/ARANCIO contribuisce al metabolismo del ferro e protegge pelle e vista

VERDE contribuisce al normale metabolismo energetico, alla riduzione della stanchezza, al funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare

BLU/VIOLA mantiene la buona salute del sistema sanguigno ed è ricco di antiossidanti

BIANCO contribuisce al funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli, mantiene una normale pressione sanguigna