

PERCHE' MANGIARE FRUTTA E VERDURA ogni giorno 5 porzioni?

Perchè garantisce al nostro organismo
un pieno di vitalità e salute

COME SUDDIVIDERE LE PORZIONI NELLA GIORNATA?

Le nostre Linee Guida suggeriscono
due di verdura (tra pranzo e cena) e
tre di frutta (due tra i pasti principali e
una per colazione o spuntini)

(porzioni di riferimento SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

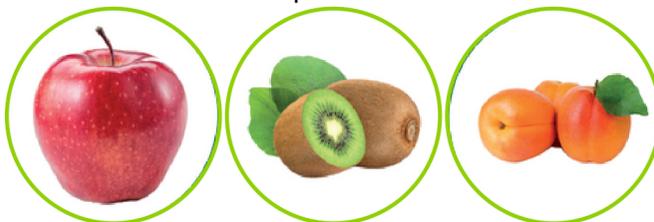
E SE SONO FUORI CASA.. COSA MANGIO? *consigli*

- inizia il pasto con una insalata multicolore
- aggiungi al tuo 2° piatto un contorno di verdure e scegli frequentemente primi piatti conditi con verdure (es pasta e broccoli, riso e zucca)
- scegli frutta e verdura come spuntino (consumata intera stimola la sazietà)
- scegli tra le più colorate e di stagione!

A COSA CORRISPONDE UNA PORZIONE di FRUTTA?

1 PORZIONE DI FRUTTA equivale a **150 g**:

- 1 coppetta di macedonia
- 1 bicchiere di spremuta



1 frutto grande **2** frutti medi **3** frutti piccoli

A COSA CORRISPONDE UNA PORZIONE di VERDURA?

1 PORZIONE DI VERDURA equivale a:

- 80 g verdura a foglia
- 200 g altra verdura cruda o cotta



1/2 piatto di broccoli **1** piatto di insalata **2** pomodori

SITI DI INTERESSE:

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_245_allegato.pdf
<https://smartfood.ieu.it/nutrizione-e-salute/porzioni-e-frequenze/porzione-frutta/>
<https://smartfood.ieu.it/nutrizione-e-salute/porzioni-e-frequenze/porzione-verdura/>
Linee guida CREA 2019 <https://www.orea.gov.it/documents/59764/0/linee-guida+definitivo.pdf/28670db4-154c-0ecc-1ee9db3b1c657?e=1576850671654>

FRUTTA e VERDURA

5 colori x 5 porzioni



Dipartimento di Prevenzione
S. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
S. S. Igiene della Nutrizione
Via San Francesco d'Assisi, 35 Nichelino (TO)
nutrizione@aslto5.piemonte.it

BENEFICI



- contribuiscono al benessere intestinale
- hanno un effetto saziante
- contribuiscono alla riduzione di colesterolo e pressione sanguigna
- rinforzano le difese
- riducono il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari



aglio, cavolfiore, noci, cipolla, finocchio, funghi, mele, nocciole, sedano, porri...

polifenoli, flavonoidi, potassio, vitamina C e selenio



melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more,, ribes), susine, uva nera

antociani , carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio



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

carotenoidi, flavonoidi e vitamina C



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

Licopene e antociani, Vitamina C



asparagi, agretti, basilico, broccoli, cavoli, bieta, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, kiwi, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca

clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina



Grazie al loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, fibre e sostanze colorate protettive