

capitan
KUK



Ragazzi volete sapere quanto fanno bene la frutta e la verdura? Allora seguite i miei consigli e le mie avventure.



Ministero della Salute
www.salute.gov.it



Ministero della Salute

Direzione generale della comunicazione e delle relazioni istituzionali
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione



**L'eroe della frutta
e della verdura**





Ragazzi, vogliamo crescere
sani e forti?

Allora ricordiamoci di:

- ✓ mangiare un po' di tutto
- ✓ non esagerare nelle quantità
- ✓ mangiare frutta e verdura tutti i giorni, anche più volte al giorno

Dovete sapere che il nostro organismo ha bisogno di tanti alimenti diversi per svilupparsi in modo completo. La frutta e la verdura, ad esempio, sono ricche di acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze protettive. Ogni pasto o spuntino sono una buona occasione per mangiare frutta e verdura, ci vuole solo un po' fantasia.

Scegli frutta e verdure tra le più colorate, preferendo sempre quelle di stagione. Ad esempio:

autunno



inverno



primavera



estate



Provate queste Kuk ricette, sono buonissime

- ✓ una bella insalata multicolori (lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli, ecc.) è un ottimo contorno a pranzo o cena
- ✓ un panino con l'aggiunta di lattuga / radicchio / pomodori diventa più allegro e, soprattutto, più sano
- ✓ anche i dolci della mamma decorati e farciti con la frutta fresca sono più belli e più salutari

Per una Kuk merenda ecco alcuni consigli

- ✓ un vasetto di yogurt con frutta fresca colorata (per es. fragole, mirtilli, chicchi d'uva)
- ✓ una gustosa macedonia preparata con la tua frutta preferita
- ✓ un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi

UN'IDEA?

A scuola, mangia una mela succosa a metà mattina. Sarà un ottimo spezzafame prima del pranzo.