



Ministero della Salute

Salute a portata di mano



DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

1

Cinque porzioni cinque: ogni giorno mangia "almeno" 5 porzioni di frutta e verdura, compresa quella pronta al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti; varia la scelta dei colori e preferisci quelle di stagione.

2

Mai senza! Tieni sempre a portata di mano frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta, ben in vista in frigo o nel surgelatore.

3

Chi l'ha detto che le verdure devono essere solo "contorno"?! Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini e tanti altri ortaggi come snack: ne guadagni in salute e metti la fame a posto!

4

Studi o lavori? Scegli l'energia della frutta fresca e riparti con la giusta carica!

5

Cosa mangi oggi? Un bel primo con un'abbondanza di verdure: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.

6

Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci fatti in casa: saranno più gustose e saziante.

7

Non si butta niente! Usa ogni parte dei prodotti vegetali: con i gambi della verdura fai brodi e zuppe, dal frullatore/estrattore recupera il "residuo" della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!

8

Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte alla settimana: una buona zuppa a base di cereali (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.) e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.

9

La verdura dà il meglio di sé "croccante". Cerca di non farla cuocere troppo: manterrai meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.

10

Dai il buon esempio! Comincia tu per primo a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura e sarai più convincente.

Il "Decalogo" vuole dare alla famiglia e al consumatore in generale una serie di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdura.