

MANGIARE SANO E MUOVERSI TI FA ANDARE LONTANO



INSOMMA: VIVRAI PIÙ A LUNGO, MEGLIO E IN SALUTE!

IL CINQUE È NOSTRO AMICO

Cinque: le porzioni di frutta e verdura di ogni giorno. Queste porzioni devono essere di cinque colori diversi. Ogni colore ti dà un nutriente diverso, e anche loro sono cinque:

1 Le **proteine** dei legumi e della carne sono i mattoni essenziali dell'organismo.

2 Gli **zuccheri** della frutta danno carica ed energia.

3 I **grassi** danno energia e quelli dell'olio extravergine di oliva fanno bene al cuore e ai vasi sanguigni, ma attenzione alle quantità!

4 Le **vitamine** aiutano gli altri nutrienti a lavorare bene.

5 I **sali minerali** servono a tutto: dai tessuti al sistema nervoso.

