

## 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.

