

BENESSERE A COLORI

Quello che mangiamo ha un ruolo fondamentale nel farci crescere sani e felici. Se scegliamo cibi colorati e nutrienti come la frutta e la verdura, possiamo avere molta energia per affrontare ogni giorno con il sorriso!

VERDE



Migliorano la vista

GIALLO



Forniscono energia

ROSSO



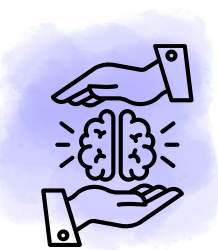
Promuovono la salute
del sangue

ARANCIONE



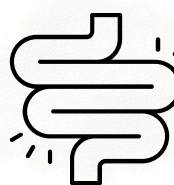
Migliorano la salute
della pelle

BLU/VIOLA



Proteggono il cervello

BIANCO



Favoriscono la digestione

Perché mangiare frutta e verdura è importante?

Ci protegge dalle malattie: una dieta ricca di frutta e verdura ci aiuta a prevenire malattie come l'obesità, il diabete e le malattie cardiache.

Migliora le nostre capacità cognitive: i nutrienti presenti ci aiutano a essere più concentrati e a ricordare meglio le cose. Ci fa sentire più felici: mangiare frutta e verdura può migliorare il nostro umore e ridurre lo stress. Ci insegna a vivere in modo sano: se impariamo fin da piccoli a mangiare bene, acquisiremo abitudini alimentari che ci accompagneranno per tutta la vita.