MENU

BENESSERE A COLORI

IL VERDE

Il verde vibrante delle frutta e verdura offre una ricca gamma di nutrienti benefici per la salute, tra cui la clorofilla, la vitamina C, il magnesio, le fibre e gli antiossidanti! Questi alimenti includono broccoli, spinaci, kiwi, uva, cetrioli, zucchine, lime, basilico, prezzemolo, lattuga e rucola.

RISOTTO CON ZUCCHINE

HAMBURGER DI SPINACI E PATATE

INSALATA VERDE

KIWI

COMPASS GROUP

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

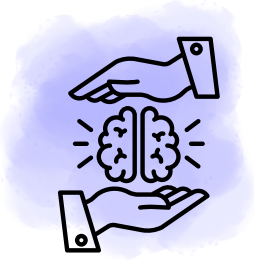
ROSSO

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.

COMPASS GROUP