

I colori della natura e del benessere

colore	frutta/ortaggi	proprietà
Bianco	mele, pere, castagne, aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano	Contengono fibre, sali minerali e quercetina con la sua azione antiossidante. Cavolfiore ricco di potassio, calcio e fosforo. Aglio e cipolla contengono allilsolfuro che protegge dalle patologie coronariche
Blu-viola	prugne, uva nera, frutti di bosco, fichi, melanzane, radicchio	Contengono Potassio, magnesio, antocianine e sostanze importanti per la vista, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria. Sono ricchi di fibra.
Giallo-arancio	albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, pesca, carota, peperone, zucca	Tipico è il contenuto in b-carotene, che interviene nella crescita, potenzia la vista e le difese immunitarie. Contengono flavonoidi. L'arancia, il limone, il peperone sono ricchi anche in vitamina C, limone e melone apportano potassio.
Rosso	anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, barbabietola rossa, pomodoro, peperone rosso, ravanello	Preziose contro tumori e malattie cardiovascolari grazie all'elevato contenuto di due phytochemicals con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. I pomodori, ben maturi, sono fonte di licopene. Fragole, arancia rossa e peperone contengono elevate quantità di vitamina C.
Verde	kiwi, uva bianca, olive, agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, zucchine	Questo colore, dato dalla clorofilla, ha potere antiossidante. Contengono carotenoidi. Vitamina C in kiwi, broccoli, prezzemolo, spinaci.

PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, ANNO SCOLASTICO 2024/2025,
FINANZIATO AI SENSI DEL REG. UE 1308/2013