

Per aiutare i nostri bambini e ragazzi a seguire una corretta alimentazione, e prevenire quindi tante malattie, i Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione della Regione Marche propongono, in collaborazione con le scuole, il progetto "IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA", ovvero l'impegno da parte delle famiglie a fornire al proprio bambino/ragazzo un frutto per merenda a scuola, almeno un giorno a settimana.



FRUTTA IN COMPAGNIA, MERENDA IN ALLEGRIA !



Per informazioni rivolgersi a:
ASUR Marche Area Vasta n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

sede FANO - tel. 0721-868915
e-mail: patrizia.mattei@sanita.marche.it

sede Pesaro tel. 0721-424447
e-mail: elsa.ravaglia@sanita.marche.it

sede Urbino tel. 0722-301715
e-mail: patrizia.mattei@sanita.marche.it

Cod. **IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA**
A cura dell'URP ASUR MARCHE - AV1

Casa Editrice Guerrino Leardini - Gennaio 2019



IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA





LA FRUTTA VIENE A SCUOLA CON TE !

In tutta la Regione Marche, il mercoledì, i bambini/ragazzi della tua età mangeranno un frutto all'intervallo



Chiedi ai tuoi genitori di darti per merenda un frutto di stagione

AD ESEMPIO:



In *Autunno-Inverno*: pere, mele, kiwi, arance, mandarini, uva, fichi, banane

In *Primavera*: fragole, ciliegie, pesche



In *Estate*: meloni, susine, pesche, albicocche, cocomero



La frutta di stagione è buona e fa bene!

Ti dà:

- Acqua
- Tante vitamine
- Sostanze antiossidanti (che proteggono)
- Fibre

VARIA I COLORI DELLA FRUTTA !

La natura ci offre frutta di tanti colori. Ogni colore corrisponde a vitamine e sostanze specifiche

- **Rosso**
 - Giallo/arancio
 - Verde
 - Blu/viola
 - Bianco