Dussmann

# Progetto di Educazione Alimentare

SCUOLE DEL COMUNE DI VINOVO

## I Colori della Salute

**Verranno proposti in mensa menù per ognuno di questi colori:**

GIALLO/ARANCIO

ROSSO

BIANCO

BLU/VIOLA

VERDE

SCUOLE DEL COMUNE DI VINOVO

Dussmann

# Progetto di Educazione Alimentare

# I Colori della Salute

Ciascun frutto e ciascuna verdura è caratterizzato dalla presenza principale solo di alcuni principi nutritivi.

Per esempio un'arancia è ricca in vitamina C ed A, ma non contiene vitamina K che invece è presente in verdure a foglia verde o nei cavolfiori.

Non solo non hanno lo stesso contenuto in vitamine e minerali, ma varia anche la presenza di sostanze bioattive indicate genericamente col termine di "fitocomposti": Flavonoidi, Polifenoli, Fitoestrogeni, Fitosteroli, Glucosinolati, Solfuri e tioli, Carotenoidi, Terpeni e Fenoli sono i nomi di questi fitocomposti con azione antiossidante, antitumorale, antibiotica.

# Progetto di Educazione Alimentare

Dussmann

## Bianco

Il bianco fa riferimento a ortaggi e frutta quali aglio, cipolla, porri, cavolfiori, sedano finocchio, funghi, mele, pere. **Il composto fitochimico tipico di frutti e verdure bianche è la quercetina**, antiossidante nemico dei tumori, **ci sono anche gli isotiocianati**, che aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e l'allicina (nell'aglio per l'appunto) che è un antibiotico naturale

## Rosso

Nel gruppo del colore rosso sono presenti frutti e verdure quali anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello, rapa rossa. **Grazie alla presenza di due composti fitochimici, il licopene e le antocianine, agiscono come potenti antiossidanti.**
Anche i prodotti facenti parte del gruppo rosso contengono **la vitamina C** (in particolare fragole e arancia rossa) che aiuta a stimolare le difese immunitarie, cicatrizzare le ferite e incrementare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

## Giallo-Arancio

In questo gruppo troviamo albicocche, arance, carote, clementine, kaki, limoni, mandarini, meloni, nespole, nettarine, peperoni, pesche, pompelmi e zucche. **Il beta-carotene è sicuramente il composto fitochimico tipico di questo colore: è la pro-vitamina A che nel nostro corpo viene rimaneggiato e trasformato in vitamina A.**
La vitamina A contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità.
Nella squadra del giallo-arancio il peperone, il limone e l'arancio, sono **ricchi di vitamina C potente antiossidante.**
Albicocche e banane, invece, sono ottime fonti di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e al mantenimento di una pressione sanguigna nella norma.

## Verde

Di questo gruppo fanno parte asparagi, bieta, agretti, broccoli e broccoletti, basilico, carciofi, cavoli, cetrioli, cicorie, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zucchine. Il colore verde è dato dalla presenza di clorofilla, potente antiossidante.
**Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico (vitamina B9)**, che consente di prevenire l'incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza.
**Nel verde c'è anche il magnesio**, un minerale che aiuta il metabolismo energetico riducendo la stanchezza e l'affaticamento e che aiuta il corretto funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare.
Altro composto benefico di frutta e verdure del gruppo verde è **la presenza di vitamina K necessaria per avere una corretta coagulazione del sangue**.

## Blu-Viola

# I Colori della Salute

SCUOLE DEL COMUNE DI VINOVO