



# Frutta e verdura? Che merenda stupenda!

Per la frutta e la verdura ogni momento è quello buono!  
A scuola, a casa, per lo sport, non c'è niente di meglio che una merenda o uno spuntino con la frutta e la verdura!

**Lo sapete che bisogna mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno?**

Fanno bene e sono molto buone! Per esempio a merenda, un bel frutto e via a giocare! Contengono un tesoro di sostanze preziose per il nostro corpo: acqua, vitamine,

minerali, fibre.

La frutta e la verdura sono prodotti della natura e sono coltivati in campagna seguendo 3 parole importanti: **qualità, biodiversità e ambiente.**



## Come scegliere la frutta e la verdura

- **VICINO A TE.**  
Quando è possibile, preferisci la frutta e la verdura prodotta nella tua Regione. In questo modo contribuirai a ridurre l'inquinamento causato dal loro trasporto.
- **SEGUI LA STAGIONALITÀ.**  
Ricordarti di consumare la frutta e la verdura di stagione; favorendo i cicli naturali di coltivazione i prodotti sono più buoni e ricchi di sostanze nutritive.



**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali