

**PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, A. S.
2025/2026, FINANZIATO AI SENSI DEL REG. UE 1308/2013
AMBITO TERRITORIALE 7 PUGLIA BASILICATA
MISURA DI ACCOMPAGNAMENTO: MATERIALE PROMOZIONALE
BLOCK NOTES**



Ciao, vi è stato consegnato il gadget? Abbiamo scelto accuratamente per voi un “block notes salutare” utile per prendere appunti sulle diverse misure di accompagnamento durante l’intero periodo di realizzazione delle attività, sul programma Frutta e Verdura o per qualsiasi altra vostra necessità e come mezzo di comunicazione e collaborazione anche con le famiglie.

Avete notato cosa c’è scritto sulla copertina?

Frutta e verdura: grandi superpoteri alleati della salute.

Ebbene sì, la frutta e la verdura sono potenti alleati della salute perché ricche di vitamine, minerali, fibre, polifenoli e antiossidanti, infatti l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura.

Il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti delle malattie cronico-degenerative, con particolare riguardo per le malattie cardiovascolari e i tumori.

Contengono alte quantità di fibre che regolarizzano l'intestino e contribuiscono a ridurre il rischio di resistenza all'insulina e diabete abbassando l'indice glicemico dei pasti.

Gli antiossidanti detossificano il nostro organismo dai radicali liberi e contribuiscono a rallentare l'invecchiamento cellulare.

Quindi frutta e verdura apportano acqua, fibra, vitamine, minerali e sostanze bioattive, componenti di grande interesse per la salute; andiamo nei dettagli con alcuni esempi.

La vitamina C contenuta ad esempio in arance, agrumi, kiwi, fragole, potenzia il sistema immunitario, proteggere le cellule dallo stress ossidativo (antiossidante), favorire la produzione di collagene (pelle, ossa, vasi sanguigni), migliorare l'assorbimento del ferro e ridurre stanchezza e affaticamento.

La Vitamina A contenuta ad esempio in albicocche, pesche, carote, zucca, spinaci è cruciale per la vista, la pelle, le mucose, la crescita cellulare, il sistema immunitario, le ossa e i denti.

Il calcio contenuto ad esempio in fichi, arance, verdure a foglia verde, broccoli è fondamentale per ossa, denti, muscoli e sistema nervoso. Supporta la coagulazione del sangue e riduce gli stati di infiammazioni.

Il potassio contenuto ad esempio in kiwi, banane, albicocche, spinaci, carciofi, zucca è un minerale essenziale che regola pressione sanguigna, equilibrio idrico e funzione muscolare/nervosa.

Il ferro contenuto ad esempio in albicocche, fichi, prugne secche, verdure a foglia verde spinaci, bietta, rucola, radicchio è essenziale per l'energia e i globuli rossi. Per migliorarne l'assorbimento, consumala con alimenti ricchi di Vitamina C (agrumi, kiwi, fragole) per potenziare l'efficacia del ferro e combattere stanchezza e debolezza.

Inoltre, dettaglio non trascurabile, un'elevata assunzione di frutta e verdura permette di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il loro tenore in grassi e il loro apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il loro potere saziante è particolarmente elevato. L'abbondante contenuto di fibra e acqua nonché il contenuto relativamente scarso di energia di questo gruppo di alimenti esercita un forte effetto saziante con poche calorie quindi frutta e verdura contribuiscono ad evitare il sovrappeso.

Spazio dedicato alle famiglie.

Il gadget, portato a casa, è rivolto anche ai genitori: potete utilizzarlo per condividere con i bambini appunti e commenti sulle misure al fine di amplificare i messaggi del programma nel quotidiano.