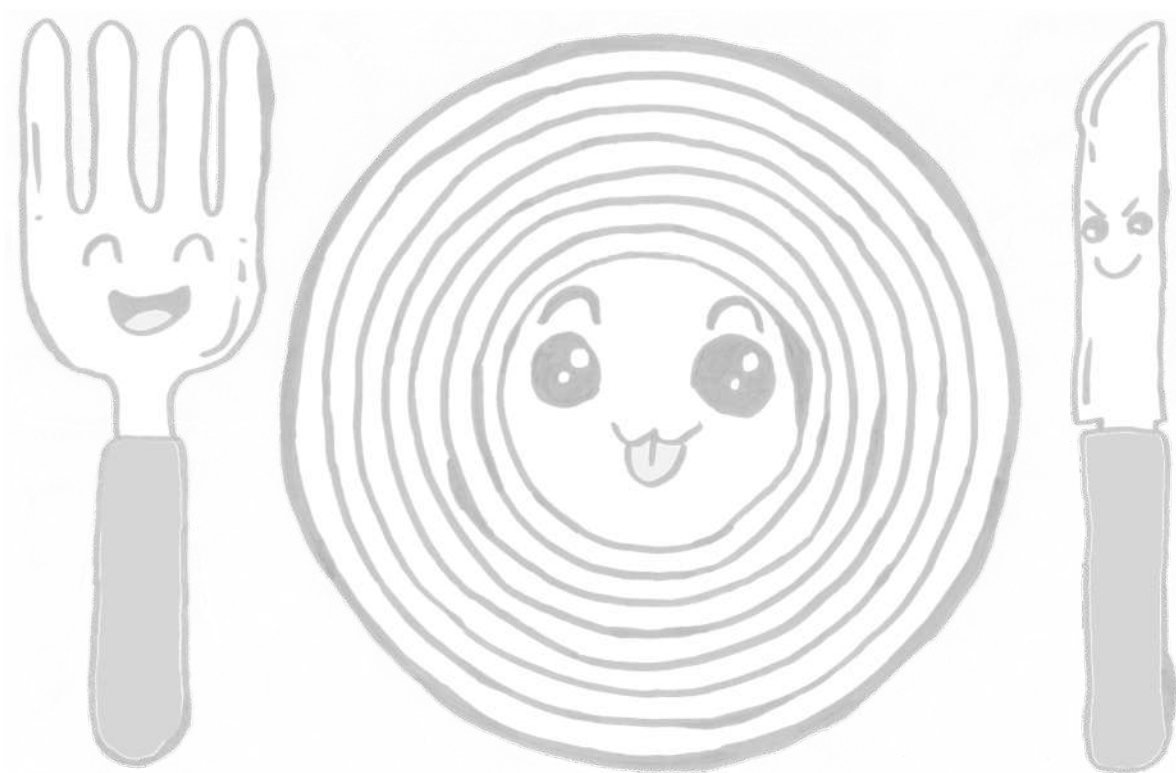


## Decalogo del consumo di frutta e verdura



1. **5 porzioni 5:** ogni giorno mangia "**almeno**" **5 porzioni di frutta e verdura**, compresa quella pronta consumo **senza sale e/o zucchero aggiunti, variando la scelta dei colori**, e preferisci quelle di stagione.
2. **Mai senza!** Tieni sempre **a portata di mano frutta e verdura** in modo da averne sempre una **scorta**, ben in vista in frigo o nel surgelatore.
3. Chi l'ha detto che le **verdure** devono essere **solo "contorno"?! Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini e tanti altri ortaggi in sostituzione di altri come snack**: ne guadagni in salute e metti la fame a posto!
4. Studi o lavori? Scegli l'**energia della frutta fresca** e riparti con la giusta carica!
5. Cosa mangi oggi? Un bel **primo con un'abbondanza di verdure**: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.
6. Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con l'**aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci fatti in casa**: saranno più gustose e sazianti.
7. Non si butta niente! **Usa ogni parte dei prodotti vegetali**: con i **gambi** della verdura fai brodi e zuppe, dal frullatore/estrattore recupera il **"residuo" della polpa dei frutti** e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. **Vitamine e fibra insieme!**
8. Fai centro con un bel piatto unico! **2-3 volte alla settimana un bel piatto unico e fai centro**: una buona **zuppa a base di cereali** (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc) e **legumi**, e il buon nutrimento è assicurato.
9. La **verdura** dà il meglio di sé "**croccante**". Cerca di **non farla cuocere troppo**: manterrai meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.
10. Dai il buon esempio! **Comincia tu per primo a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura** e sarai più convincente.



## MyWaste-Plate



*Project partners:*



This project has received funding from the European Union, European Health And Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the Grant Agreement SMP-FOOD-2022-FWStakeholders-AG - Project: 101112062 Measurement, reduction, and prevention of food waste in school canteens: proposal of a strategic approach (MYWASTE-PLATE). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Testi ed impaginazione grafica di DEV4U Srls | Illustrazioni di Lorenzo Patitucci



Per un mondo più sostenibile stampa questo “decalogo furbetto” su carta riciclata!