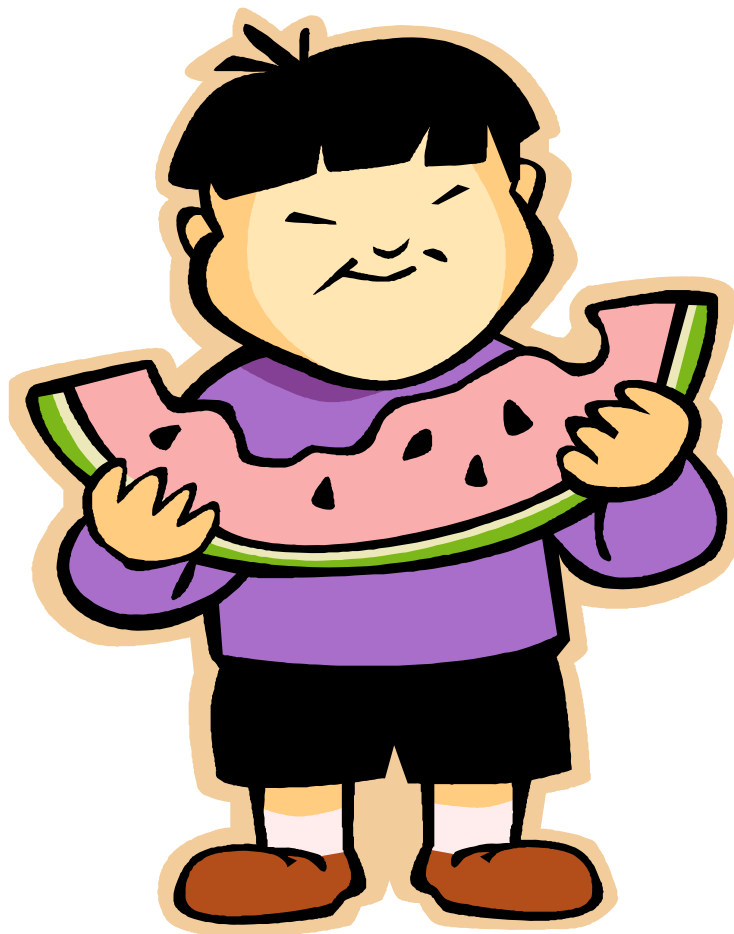
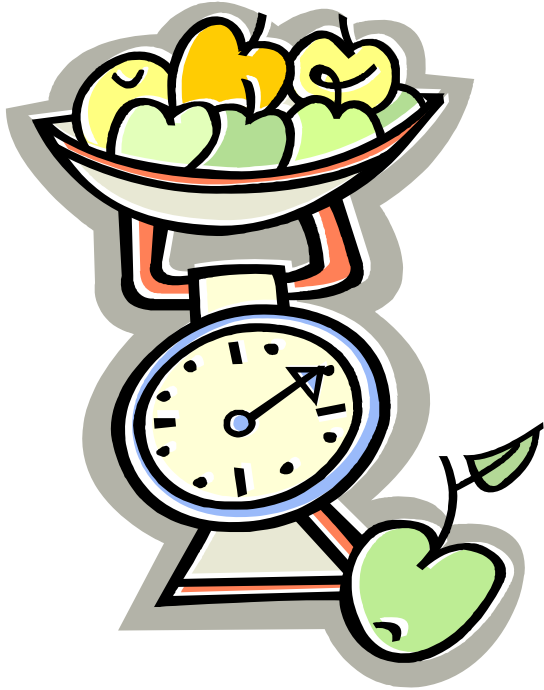


Quanta frutta e verdura dobbiamo mangiare ?

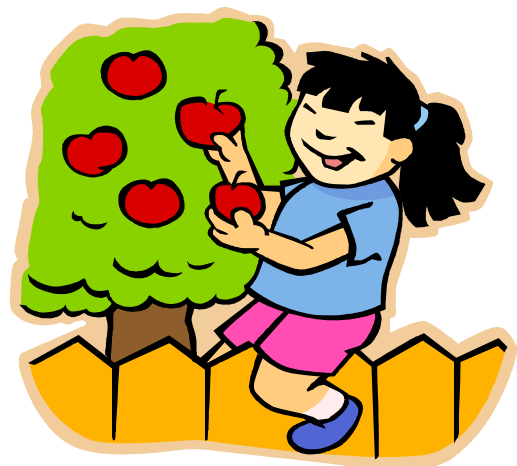


Illustrazioni: microsoft clipart

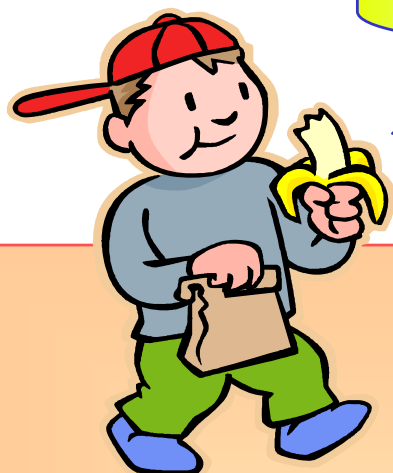
Foto: SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale



Per crescere bene
dovremmo mangiarne
400 grammi tutti i
giorni

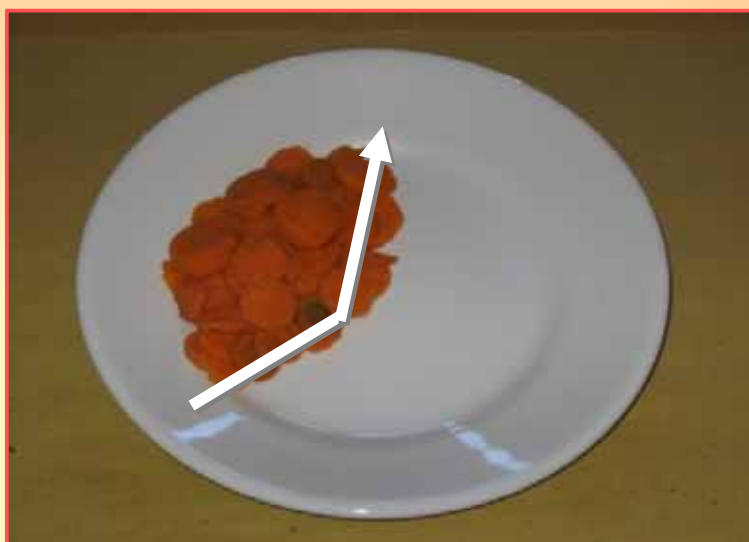


Ecco come possiamo fare ...



A PRANZO

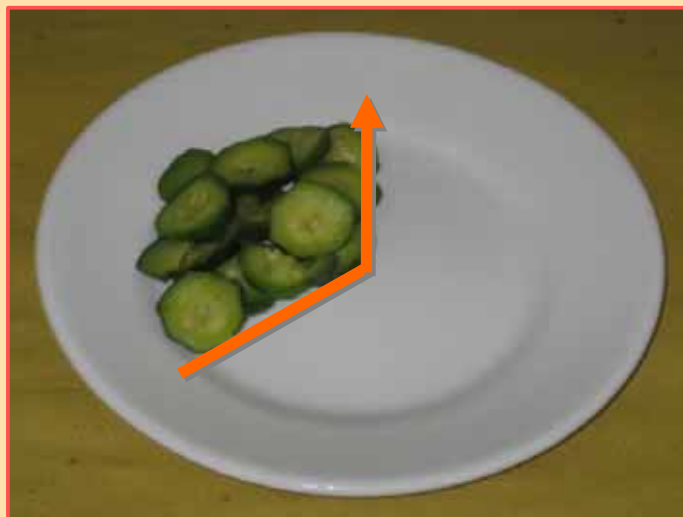
*1 porzione di
verdura
grande così ..*



*..... più un
frutto
grande così*

E A CENA

1 porzione di verdura grande così ...



..... più un frutto grande così



*E se vogliamo essere ancora
più bravi possiamo
aggiungere un altro frutto (a
colazione o nello spuntino)*