

T
R
O
V
A
L
E
V
E
R
D
U
R
E

Z	U	C	C	H	I	N	A	C	B
E	I	C	A	N	I	P	S	A	R
N	R	E	D	R	E	K	O	C	O
O	A	I	R	V	L	R	D	I	C
R	A	P	A	R	O	S	S	A	C
E	A	E	D	D	C	E	Q	K	O
P	K	E	O	N	A	D	E	S	L
E	E	M	P	I	S	E	L	L	I
P	O	H	C	A	R	O	T	A	T
P	M	O	L	O	I	R	T	E	C



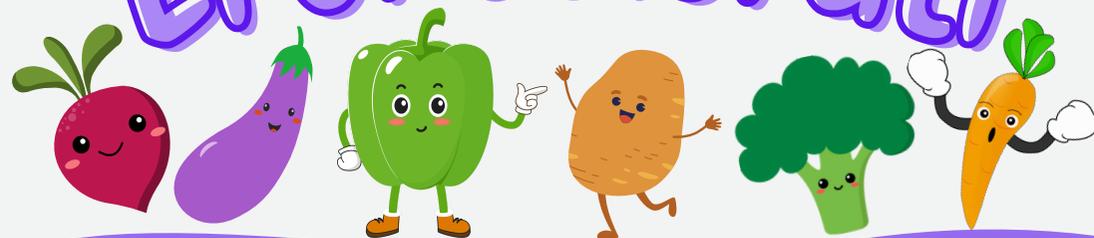
NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



GRAD ROVINJ-ROVIGNO
CITTÀ DI ROVINJ-ROVIGNO



Eroi colorati



Le verdure colorate e di stagione sono ricche di fibre, vitamine e minerali e sono uno dei gruppi di alimenti chiave, che aiuta la tua mente e il tuo corpo a lavorare al meglio!

Muffin alla carota

- 1 uovo
- 350 g di carote crude grattugiate
- 400 g di farina
- 200 ml di olio
- 200 ml di latte
- una bustina di lievito per dolci
- 1 arancia, il succo e la scorza grattugiata
- 1 limone, il succo e la scorza grattugiata
- 1 cucchiaino di miele



Mescolare le uova con il miele, poi aggiungere gli ingredienti liquidi, le carote grattugiate e infine la farina con il lievito. Versare il composto negli stampini da muffin e infornare (180°C/mezz'ora circa).

DI COSA HA BISOGNO UN CORPO SANO?

Aiuta Ivo, il polpo e scrivi o disegna ciò di cui il nostro corpo ha bisogno per essere sano.



Ti diamo un aiutino:
per avere un corpo sano hai bisogno di: cibo ricco di nutrienti, acqua per idratarti, attività fisica, gioco, sonno di qualità, amore e condivisione emotiva...

PER DOMANDE E CONSIGLI POTETE CONTATTARE:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula

052 529 022, 099 380 4545

savjetovaliste@zzjziz.hr

@savjetovalistenzaprehranau



Savjetovalište za prehranu -
Zavod za javno zdravstvo IŽ



L'ARCOBALENO DELLA SALUTE

L'antocianina è un pigmento vegetale che fornisce alla frutta il colore blu/viola! I cibi di colore viola migliorano le funzioni cerebrali e rafforzano l'immunità.

I carotenoidi si trovano nelle patate dolci e nelle zucche e nelle carote. Vengono convertiti in vitamina A, che aiuta a proteggere le mucose e gli occhi.

La frutta e la verdura di colore rosso ci aiutano a proteggere le cellule dai danni e nel mantenimento in salute il nostro cuore.

La serie continua ancora! Le verdure verdi possono essere d'aiuto nel ridurre l'infiammazione. Sono un'importante fonte di ferro, il quale ci dà energia!

La frutta e la verdura di colore bianco aiutano il nostro corpo a difendersi da virus e batteri e dunque a rimanere in salute.

Sapevi che ogni colore della frutta e della verdura racconta la sua storia? I colori naturali di frutta e verdura non servono solo a decorare il nostro piatto, hanno anche un effetto benefico sul nostro organismo!

