



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



GRAD PULA  
CITTÀ DI POLA



**VIDIKOVAC**

Vladimira Nazora 49  
52100 Pula  
tel. 052 211 797, fax. 214 316  
e-mail:  
ured@os-vidikovac-pu.skole.hr

# Qualcosa di più sulla frutta...

## IN UN UNICO VOLANTINO

### PERCHÉ LA FRUTTA È IMPORTANTE PER LA SALUTE?

LA FRUTTA HA UN RUOLO FONDAMENTALE NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE. CONTIENE MOLTISSIME VITAMINE E MINERALI NECESSARI PER IL FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO CONTRO LE INFEZIONI, LA GUARIGIONE DELLE FERITE, RAFFORZAMENTO DELLA STRUTTURA OSSEA E DELLA REGOLAZIONE ORMONALE.

### Manganese

- è importante per la crescita del tessuto connettivo e di quello scheletrico
- stimola il funzionamento del sistema nervoso

- aiuta l'immunità
- protegge i tessuti e la pelle
- è importante per la salute degli occhi

### Magnesio

- è antiossidante
- stimola il rilascio di energia dal cibo
- mantiene il normale funzionamento muscolare

- è antiossidante
- rafforza l'immunità
- supporta l'assorbimento del ferro

- è importante per la coagulazione, del sangue, per la rimarginazione delle ferite e per la salute delle ossa

### QUANTA FRUTTA MANGIARE?

#### PORZIONE GIORNALIERA CONSIGLIATA

3 porzioni



### PERCHÉ MANGIARE LA FRUTTA DI STAGIONE?

La frutta di stagione è la più genuina, fresca, accessibile e la meno costosa.

PRIMAVERA

AUTUNNO

ESTATE

INVERNO

### LA QUANTITÀ DI UNA PORZIONE:

- ½ tazza di frutta: fresca, congelata o conservata
- 1 mela di media grandezza
- 8 fragole
- ½ tazza (100 ml) di succo di frutta al 100%



\*Le raccomandazioni sulle quantità della consumazione giornaliera della frutta sono riferite a persone in salute.

In Croazia, ogni anno finiscono  
nella spazzatura **71 kg**  
di cibo a persona.  
**Il 24% e' frutta!**



## IMPARA A CONSERVARE IL CIBO CORRETTAMENTE.

Mele, pere, banane e arance non dovrebbero essere in contatto tra loro perché fa aumentare la velocità di maturazione.

Pomodori, avocado, patate, banane e agrumi devono essere conservati fuori dal frigorifero e solo in imballaggi adatti agli alimenti.

**I PASTI VANNO PIANIFICATI IN ANTICIPO.  
COMPERA SOLO IL CIBO NECESSARIO.  
FAI LA SPESA REGOLARMENTE E IN QUANTITÀ  
MINORI. COSÌ IL TUO CIBO NON FINIRÀ NELLA  
SPAZZATURA!**



Per la conservazione degli alimenti si consigliano contenitori di vetro e sacchetti di silicone riutilizzabili.

Una o due volte al mese, dedica un giorno per "l'inventario" del frigorifero e del congelatore e utilizza il cibo che altrimenti butteresti via presto.

## CHE FARE CON LE BANANE TROPPO MATURE?

Schiacciare 3 banane con una forchetta. Aggiungere al composto il burro (50g) ammorbidito, la farina integrale (300g), 1 uovo, le mandorle tritate (30g), una bustina di lievito per dolci, lo zucchero di canna (60g), un po' di vaniglia e la cannella. Amalgamate tutti gli ingredienti, trasferite in uno stampo che avrete precedentemente rivestito con la carta forno e infornate a 180° finché la torta non assumerà un colore dorato (circa 40 minuti).



## NON BUTTARE LA FRUTTA, RIUSALA!

- MACEDONIA DI FRUTTA
- SMOOTHIE, GELATO
- SUCCHI E SPREMUTE
- BARRETTE
- DOLCI, MUFFIN
- BANANA BREAD

## BARRETTE ENERGETICHE MELA & AVENA

In una ciotola grattugiare una mela grande (circa 200g), aggiungere nella ciotola le mandorle tritate (120 g), circa 100 ml di miele e un cucchiaino di succo di limone e 2 cucchiaini di grasso di cocco. Riscaldare il composto in modo che tutto sia ben amalgamato e aggiungere gradualmente 3 tazze di farina d'avena. Stendere il composto sulla carta forno, appiattirlo con le mani e ricoprirlo con un'altro foglio di carta forno. Stendere ad uno spessore di 1 cm e lasciar raffreddare in frigorifero.



PER CONSIGLI ED  
INFORMAZIONI RIVOLGERSI:

052 529 022

099 380 4545

savjetovaliste@zzjz.hr

