

*Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.*





MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO

Metti in
moto la tua
salute:
vai a tutta
frutta e
verduraaaa!

Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.

Mangiare ogni giorno frutta e verdura:



è essenziale
per mantenere
un buono stato di salute
e per proteggerci
da varie malattie



assicura un buon
apporto di vitamine,
sali minerali, fibra
ed acqua



rende sazi
pur introducendo meno
calorie



aiuta a regolare
la funzionalità
dell'intestino.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena