

LO SNACK GIUSTO E VAI DI GUSTO

**campagna di sensibilizzazione per una merenda sana per ragazzi in gamba
promossa dalla Commissione Salute di Istituto**

FORSE NON SAI CHE...

Solo un adolescente su cinque mangia 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno;
è la quantità raccomandata per stare in SALUTE!

Le adolescenti hanno bisogno di almeno 3 porzioni di frutta e 4 di verdura al giorno;
gli adolescenti hanno bisogno di almeno 4 porzioni di frutta e 5 di verdura al giorno.

La frutta e la verdura contengono nutrienti che non si trovano in nessun altro cibo,
come gli antiossidanti, che sono importanti per la salute.

***Fare una merenda sana al giorno
può cambiarti la vita!***



**Scopri con i tuoi amici di scuola
come fare almeno uno spuntino al giorno sano e buono
con frutta, verdura e semi oleosi.**