



ASP MESSINA  
Dip. Prevenzione UOC-SIAN



PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.  
(Formazione-Educazione e Dieta Mediterranea)

## L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) E LE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

INVITANO A CONSUMARE **ALMENO 400 G AL GIORNO = 5 PORZIONI**  
DI FRUTTA E VERDURA FRESCHE, DI STAGIONE, COLORATE E DEL TERRITORIO.

Mangia frutta e verdura durante i pasti principali, spuntini e merende così da garantire un apporto insostituibile di sostanze preziose come sali minerali, vitamine, acqua, sostanze colorate protettive e fibre, che svolgono numerose funzioni benefiche per l'organismo.

La frutta secca (noci, nocciole, mandorle, arachidi...) e i semi oleosi (zucca, sesamo, lino...) apportano vitamine, sali minerali, fibre, proteine ma anche grassi buoni... quindi consumali con moderazione agli spuntini o merendell!

VIVI  
SANO



LA SICILIA, FAVORITA DALLA SUA POSIZIONE STRATEGICA NELL'AREA MEDITERRANEA, COSTITUISCE UN LABORATORIO DI TIPICITÀ, GENUINITÀ E SALUBRITÀ. E' L'ISOLA DELLA BIODIVERSITÀ: FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE CONSERVANO INTATTE LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI, IL SAPORE ED IL PROFUMO. MANGIARE PRODOTTI FRESCI, DI STAGIONE E DEL TERRITORIO SIGNIFICA MANGIARE SAPORITO E SALUTARE, CONTRIBUENDO ALLA PRODUZIONE LOCALE (KM 0) E QUINDI ALLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE.

MANGIA  
SICILIANO