Analizziamo i dati…

Se si è assunta una colazione adeguata, la merenda di metà mattina dovrebbe apportare circa **100 Kcal** che corrispondono ad **un frutto, uno yogurt** o ad un succo senza zuccheri aggiunti. I risultati dell'indagine **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022**, hanno evidenziato che nel nostro Paese gli adolescenti in eccesso ponderale (sovrappeso+obesità) sono il 22,6% (sovrappeso 18,2% e obesità 4,4%). Per aiutare i nostri ragazzi a seguire una corretta alimentazione i Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione della Regione Marche propongono, in collaborazione con le scuole, il progetto **"IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA"**, che consiste nel promuovere l'abitudine di portare un frutto di stagione per merenda a scuola, almeno un giorno a settimana.

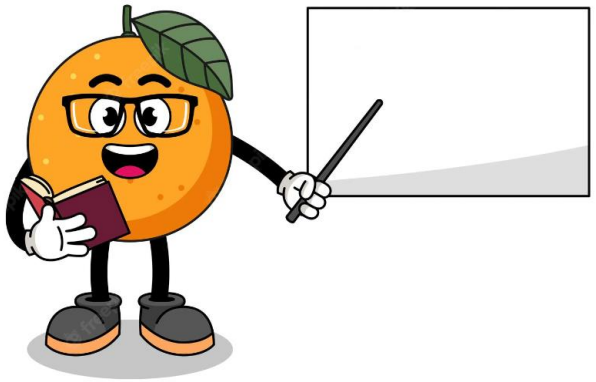
FRUTTA IN COMPAGNIA, MERENDA IN ALLEGRIA!

Per informazioni rivolgersi a:
AST MACERATA
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
tel. 0733-823858
0733-823821

Azienda Sanitaria Territoriale di Macerata
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio igiene degli alimenti e della nutrizione



Il Mercoledì della Frutta



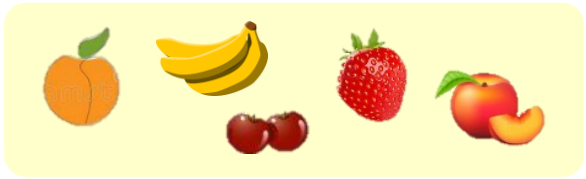
LA FRUTTA VIENE A SCUOLA CON TE!

In tutta la Regione Marche, ogni mercoledì, i ragazzi mangeranno un frutto durante l'intervallo.

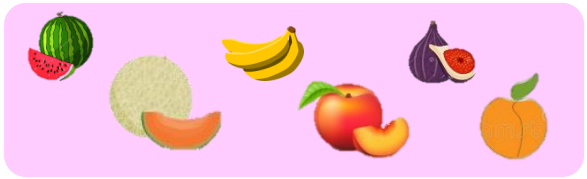
Ricordati di portare a scuola, per merenda, un frutto di stagione

Le stagioni della frutta

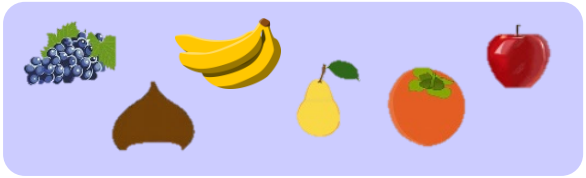
Primavera



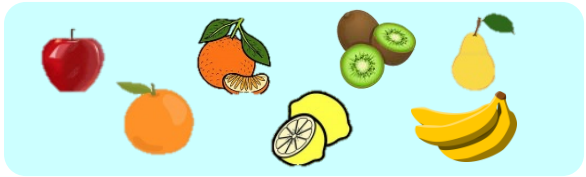
Estate



Autunno



Inverno



LA FRUTTA DI STAGIONE E' FRESCA, RICCA DI NUTRIENTI, E RISPETTA L'AMBIENTE PERCHE' DEVE ESSERETRASPORTATA SOLO PER BREVI TRATTI.

Ricorda anche di mangiare frutta di colori diversi!

Rosso come fragole, ciliegie, fichi, lamponi e anguria.

Giallo/arancio come banane, albicocca, arance, mandarini, limoni, pesche, melone e cachi

Verde come uva e kiwi

Blu/viola come uva, more, prugne e mirtilli

Bianco come mele e pere

OGNI COLORE CORRISPONDE A DIVERSE VITAMINE E NUTRIENTI, TUTTI IMPORTANTIPER ESSERE IN SALUTE.