

A PARTIRE DA  
MARTEDÌ 11  
FEBBRAIO 2014

# PINZIMONIO A COLAZIONE

NUOVE E SANE ABITUDINI

all'interno del progetto

**TUTTIGIORNI**

DETAILED

RISTORAZIONE COLLETTIVA

# “IL PINZIMONIO, COLORI E SAPORI”

## protagonisti i prodotti della terra

---

Dall'11 febbraio 2014 verrà introdotto il Pinzimonio come colazione di metà mattinata nelle scuole del Comune di Capolona. Verrà proposta ai nostri bambini una nuova e sana abitudine!

Dal momento che è consigliabile consumare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, con questo progetto vogliamo "migliorare il benessere" partendo dalla prima colazione, introducendo alimenti e principi nutritivi estremamente utili per la salute dei nostri bambini. Il “Pinzimonio a colazione” può rappresentare anche un piacevole gioco; con le ciotoline dei bastoncini di verdura posti sulla tavola, i bambini alterneranno colori e sapori. Anche i colori vivaci delle verdure possono contribuire alla salute attraverso il principio dei "5 colori del benessere". Le proprietà salutistiche della frutta e della verdura sono dovute anche alla abbondante presenza di alcune sostanze colorate protettive che conferiscono alla frutta e alla verdura colori vivaci e invitanti. Le diverse colorazioni possono essere raggruppate in 5 categorie: rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola. Ogni colore ha una specifica azione protettiva e variando i colori e le verdure possiamo coprire tutti i fabbisogni dell'organismo. L'olio e le verdure proposte provengono da coltivazioni di Filiera corta e a Km Zero!

---