



LA MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA



La macedonia di frutta fresca dei distributori "Frutta Snack" ha queste caratteristiche:

- Frutta di stagione di prima qualità, di almeno **5 varietà diverse**, di produzione nazionale
- Confezionata in porzioni monodose, al naturale, **senza l'aggiunta di conservanti, zuccheri e grassi**
- Lavorazione **artigianale**, in ambiente controllato e bassa temperatura
- **Pronta all'uso**
- Durata di **5-6 giorni**, conservata a 0-4° C
- Ricambio delle confezioni nei distributori ogni **3 giorni**
- **Mantenimento della catena del freddo** (0-4° C) in tutti i passaggi della filiera, dalla produzione, al trasporto, al distributore

"Frutta Snack"

è un progetto promosso nell'ambito del programma interministeriale "Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari" da:



Ministero della Salute

Dipartimento Prevenzione e Comunicazione
Viale della Civiltà Romana, 7 – 00144 Roma
www.ministerosalute.it



Ministero della Pubblica Istruzione

Direzione Generale per lo Studente
Via Ippolito Nievo, 35 – 00153 Roma
www.istruzione.it

In collaborazione con:

Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Ufficio Scolastico Regionale per la Puglia

Consulenza scientifica:

Carlo Cannella
CIISCAM - Centro Interuniversitario Internazionale di Studi
sulle Culture Alimentari Mediterranee.
Università di Roma "La Sapienza"

Ente attuatore:



Centrale Sperimentazioni e Servizi Agro-ambientali

Via Masiera 1^a, 1191 – 47023 Cesena (FC)
Tel. 0547.380637; fax 0547.380795
e-mail: segreteria@centralecesena.it
www.osservatorioagroambientale.org – www.fattoriedidattiche.net

In collaborazione con



LA FRUTTA VIENE A SCUOLA CON TE!

da oggi puoi fare uno **spuntino sano** con



"Frutta Snack" è un progetto pilota nazionale di educazione al gusto, alla salute e al benessere rivolto agli studenti delle scuole superiori di Roma, Bari e Bologna



**VIVITI BENE
FAI UN PIENO
DI ALLEGRIA,
GUSTO
E FANTASIA**

Frutta Snack

Una merenda salutare o uno spuntino rompidigiuno per ricaricarti con poche calorie.

Potrai trovare in appositi distributori automatici una serie di snack a base di **frutta fresca e trasformata**.

Invece di una merenda **ipercalorica** scegli una valida alternativa **priva di grassi, coloranti, conservanti**.

Gli esperti lo dicono da sempre: **frutta, verdura e movimento** costituiscono il miglior passaporto per una **buona salute**.

Ed è consigliabile consumarne almeno **5 porzioni al giorno**, tra frutta e verdura.

Il progetto pilota coinvolge nella sperimentazione 80 scuole. Con **Frutta Snack** sarà più semplice per te e altri 60.000 studenti consumare più frutta.



LA FRUTTA È SPRINT!

DALLA NATURA **VITAMINE E SALI MINERALI**
SENZA BISOGNO DI INTEGRATORI.

con **Frutta Snack** scegli

- poche calorie, pochi grassi, zero conservanti
- vitamine e sali minerali
- **sostanze antiossidanti** che **proteggono l'organismo** e aiutano a mantenersi in forma.



**5
PORZIONI
AL GIORNO**

COSA CONTENGONO I DISTRIBUTORI DI "FRUTTA SNACK"?

Prodotto	Peso confezione	Kcal conf.
Macedonia di frutta fresca	150 g	45-75
Confezione monofrutto di stagione	100 g	30-45
Mele a fette fresche	100 g	40
Mele a fette essiccate	25 g	85
Polpa di frutta senza zucchero	100 g	53-70
Confezioni di frutta secca	35 g	156
Yogurt da bere alla frutta	200 ml	160
Succhi di frutta al 100% <small>senza zuccheri aggiunti</small>	160 ml	61-75
Acqua	500 ml	0

TI AIUTANO A RESTARE IN FORMA

SCEGLI I COLORI!

La natura ci offre **frutta e verdura** di tanti colori e non a caso. Ogni colore corrisponde a **vitamine e sostanze specifiche**.

È quindi importante alternarli!

- Rosso
- Giallo/Arancio
- Verde
- Blu/viola
- Bianco

