

I 5 COLORI DI FRUTTA E VERDURA

I **FITOCOMPOSTI** SONO PRESENTI ESCLUSIVAMENTE NEL MONDO VEGETALE E SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA PREVENZIONE DI NUMEROSE MALATTIE.

Collega ciascun alimento al composto bioattivo



CAROTENOIDI

COMPOSTI
PRIVI DI
PIGMENTI

POLIFENOLI

ANTOCIANINE

COMPOSTI
SOLFORATI E
CLOROFILLA

Completa le frasi con il colore corrispondente al fotocomposto.

Per garantire il giusto apporto dei loro preziosi nutrienti, teniamo a mente la **"regola del 5"**: 5 porzioni al giorno, 5 colori diversi (colorazioni diverse corrispondono a componenti differenti, tutti preziosi per il benessere).

- 1) Gli alimenti che presentano il colore: dovuto al beta carotene, una molecola antiossidante che viene trasformata in fondamentale per l'embriogenesi, la crescita, la funzione immunitaria, cellulare e visiva; ne sono ricchi carote, zucca, ananas, arance, limoni.
- 2) Gli alimenti che presentano il colore: dovuto a un pigmento detto, molecola coinvolta nella fotosintesi delle piante processo biologico grazie a cui i vegetali ottengono energia dalla luce solare; asparagi, broccoli, lattuga, piselli, kiwi.
- 3) Gli alimenti che presentano il colore : deriva dall'assenza di composti "colorati" ma apporta comunque grande ricchezza di vitamine, minerali, composti bioattivi come polifenoli e carotenoidi (cipolle, pere, mele, banane, patate, funghi).
- 4) Gli alimenti che presentano il colore dovuto alla presenza di polifenoli, con elevate proprietà antiossidanti: non svolgono funzioni vitali per il nostro organismo ma hanno un ruolo chiave nella prevenzione di cronico-degenerative; angurie, fragole, ciliegie, pomodori.
- 5) Gli alimenti che presentano il colore: è il colore delle antocianine, con notevoli funzioni ossidanti, buon contenuto di fibre e ; uva nera, lamponi e altri frutti di bosco.

Inserisci le parole corrette: **Rosso, Verde, Viola-blu, Giallo-arancio, Bianco,**
vitamina A, clorofilla, patologie, vitamina C.