

LA FILOSOFIA DEI COLORI



A watercolor illustration of a globe, where the continents are depicted in shades of green and yellow, and the oceans in orange and red. A hand is shown holding the globe from the right side. The text "Shop and eat by the colours" is written across the globe in a black, serif font.

Shop and eat
by
the colours

LA DIETA MEDITERRANEA – PATRIMONIO DELL'UMANITA' !!!



Immagine assemblata nel blog <http://calabriatipica80.altervista.org/>

Dal 16 Novembre 2010 la Dieta Mediterranea è stata dichiarata dall'UNESCO
Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

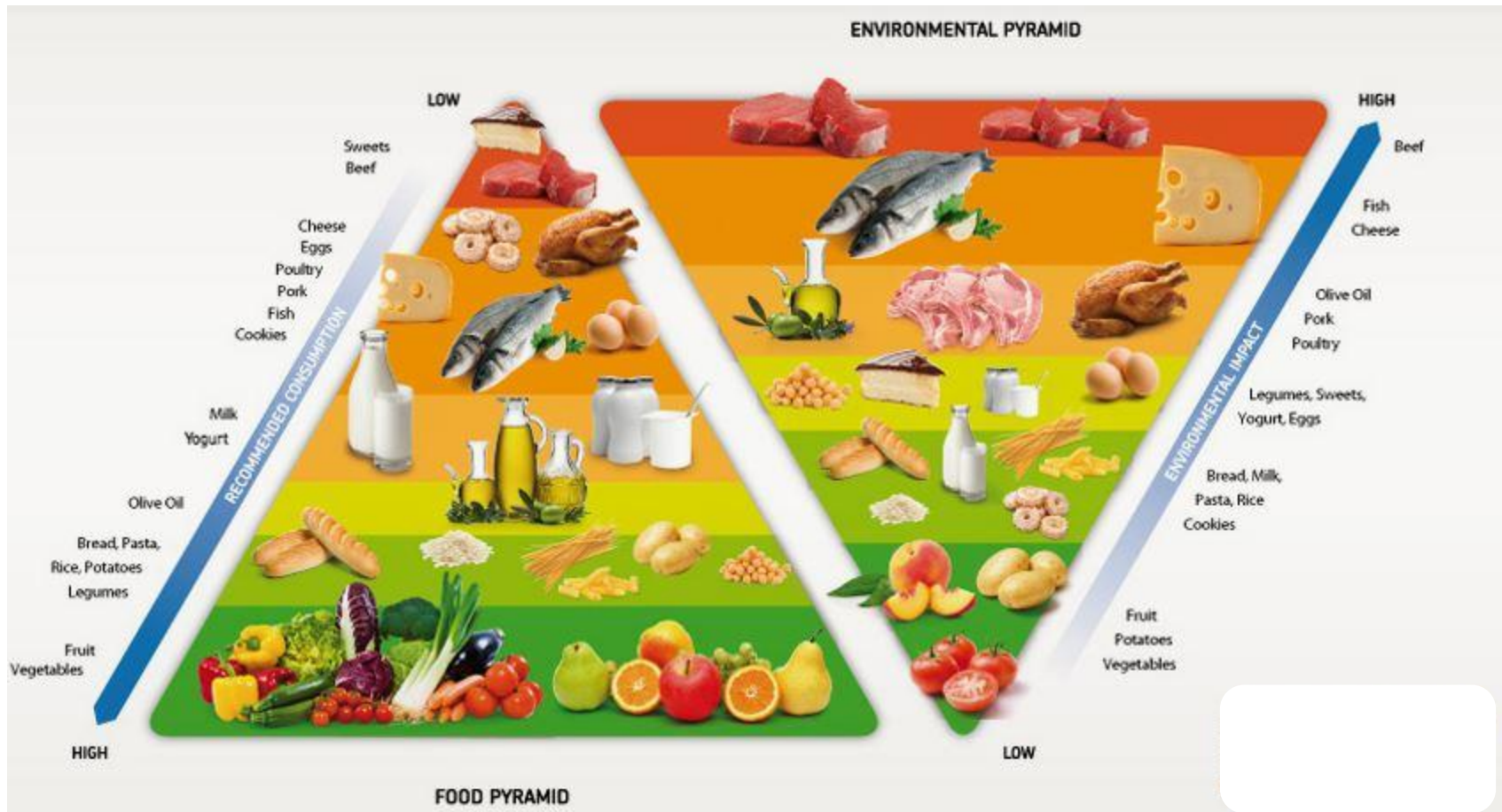
La NUOVA PIRAMIDE MEDITERRANEA



Le nostre **ABITUDINI ALIMENTARI**



La DOPPIA PIRAMIDE



Quali cibi fanno più male all'ambiente ???

Ma c'è di più



**Tutti sanno che
mangiare
frutta e verdura
fa bene**

perché contengono tanta

ACQUA, ZUCCHERO, VITAMINE

e MINERALI

Ma ...





**ma c'è un
SEGRETO in più**



i **Fitochimici** (o fitonutrienti)



I FITOCHIMICI

= elementi chimici che si trovano in natura

(phyto significa "pianta" in greco);

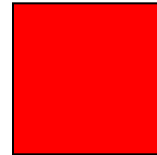
danno colore e odore ai cibi

+

**hanno proprietà
protettive e/o preventive**



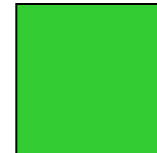
COLORA I TUOI PASTI DI SALUTE



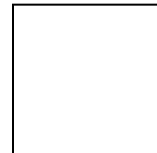
ROSSO



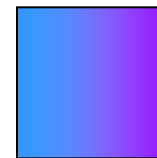
GIALLO-ARANCIO



VERDE



BIANCO



BLU-VIOLA



Varietà

- Ogni **colore** offre un diverso beneficio.
- Nessun colore da solo può fare tutto!



Rosso



ROSSO

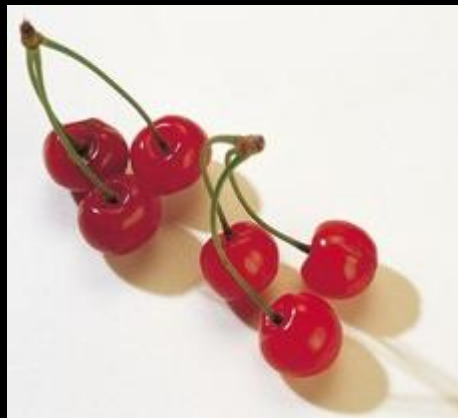


- Aiuta la **MEMORIA**,
- Mantiene il **CUORE** sano,
- Protegge le **VIE URINARIE**,
- Abbassa il rischio di alcuni tipi di tumore.



Red

- Mela rossa
- Ciliegia
- Ribes
- Melograno
- Anguria
- Barbabietola
- Peperone rosso
- Pomodoro
- Pompelmo rosa



Giallo/Arancio



Giallo/Arancio



- Aiuta a mantenere un **CUORE** sano,
- Protegge la **VISTA**,
- Rinforza il **SISTEMA IMMUNITARIO**,
- Abbassa il rischio di alcuni tipi di tumore.



Giallo o **Arancio**

- Zucca
- Arancia
- Peperone giallo
- Mandarino
- Pompelmo
- Patata dolce
- Limone
- Melone
- Caco



Verde



Verde



- Abbassa il rischio di alcuni tipo di cancro,
- Protegge la salute della **vista**,
- Rende più forti **ossa e denti**.



Verde

- Avocado



- Cavolini di Bruxelles

- Melone verde



- Lime

- Carciofo



- Broccoli

- Cetriolo

- Lattuga

- Zucchina

- Spinaci

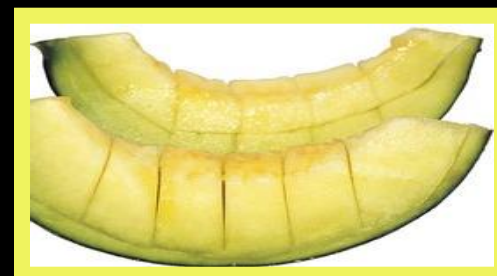
- Olive

- Asparagi

- Kiwi

- Basilico

- Uva



Blu/Viola



Blu/Viola



- Aiuta a mantenere la **memoria**;
- **Previene le infezioni delle vie urinarie**;
- Abbassa il rischio di **alcune tipologie di tumore**.



Blu/Viola

- Mirtilli
- More
- Prugne
- Uva nera
- Uvetta
- Cavolo viola
- Melanzane
- Fichi



Bianco



Bianco, Beige, e Marrone

- **L'Allicin**, il fitochimico di questo gruppo aiuta a proteggere il **cuore**, ad **abbassare i livelli di colesterolo**, e a ridurre il rischio di **alcuni tipi di cancro**.



Bianco

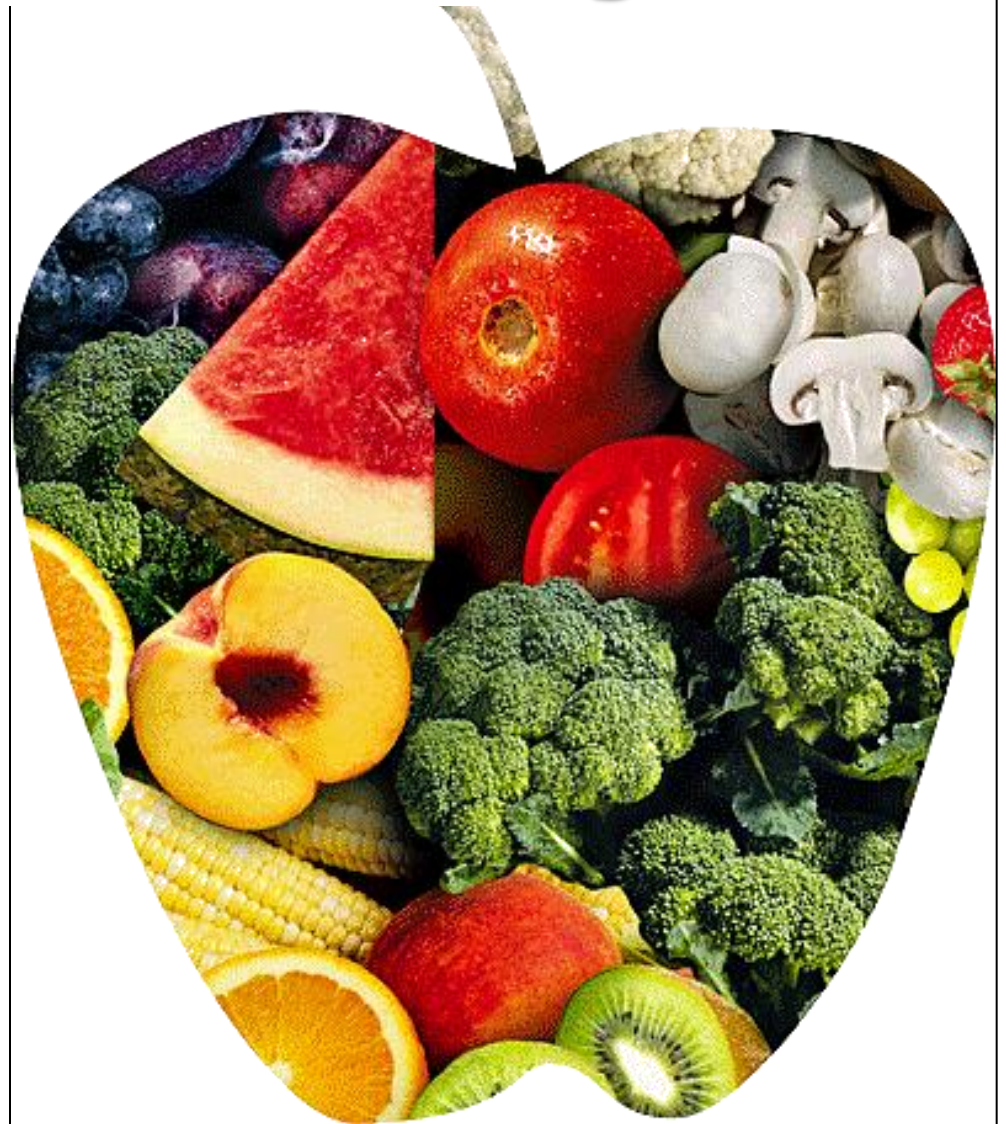


- Banane
- Datteri
- Pere
- Mele
- Cavolfiore
- Finocchio
- Aglio
- Cipolla
- Porro
- Zenzero
- Funghi
- Castagne
- Scalogno

Quanto ne dobbiamo mangiare?

- **Minimo - 5 porzioni al giorno**
- **Consigliato - fino a 11 porzioni**

**... un po'di
TUTTI I COLORI**



QUANTO???

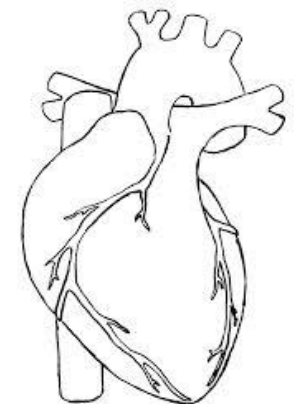
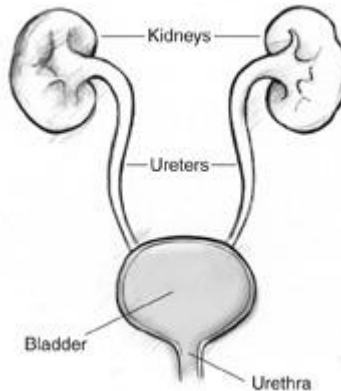
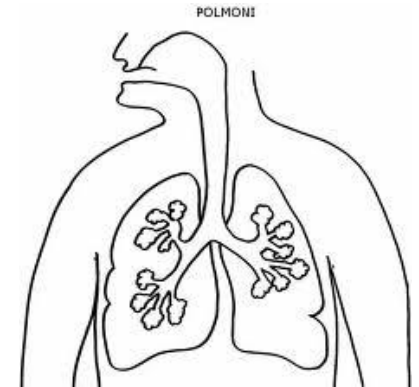
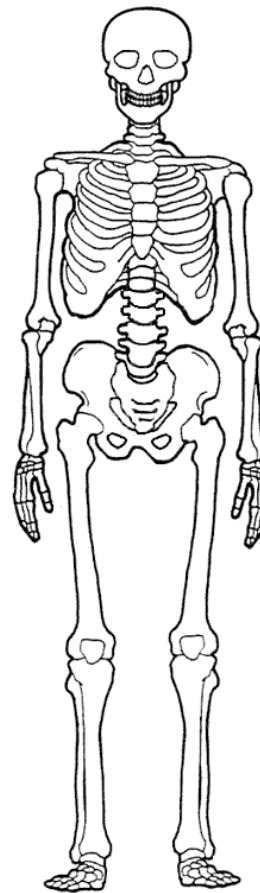
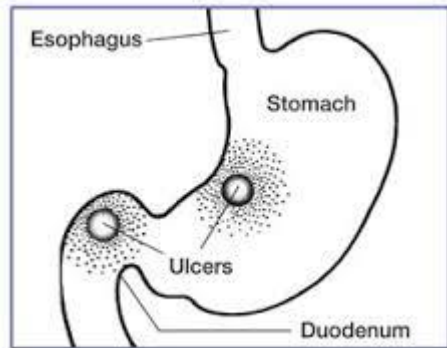
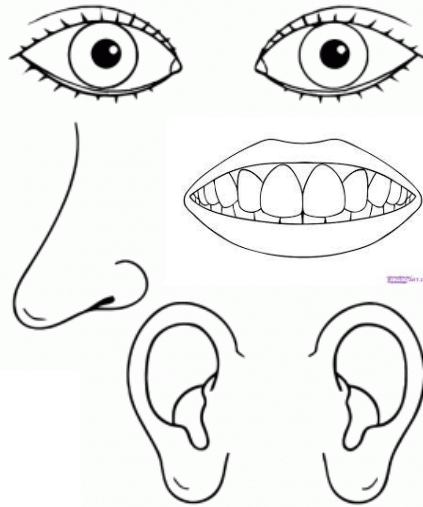
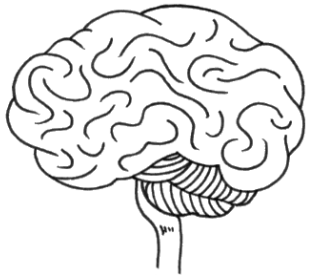
USATE LE VOSTRE MANI PER MISURARE



BODY COLOURS

ATTIVITA' di GRUPPO

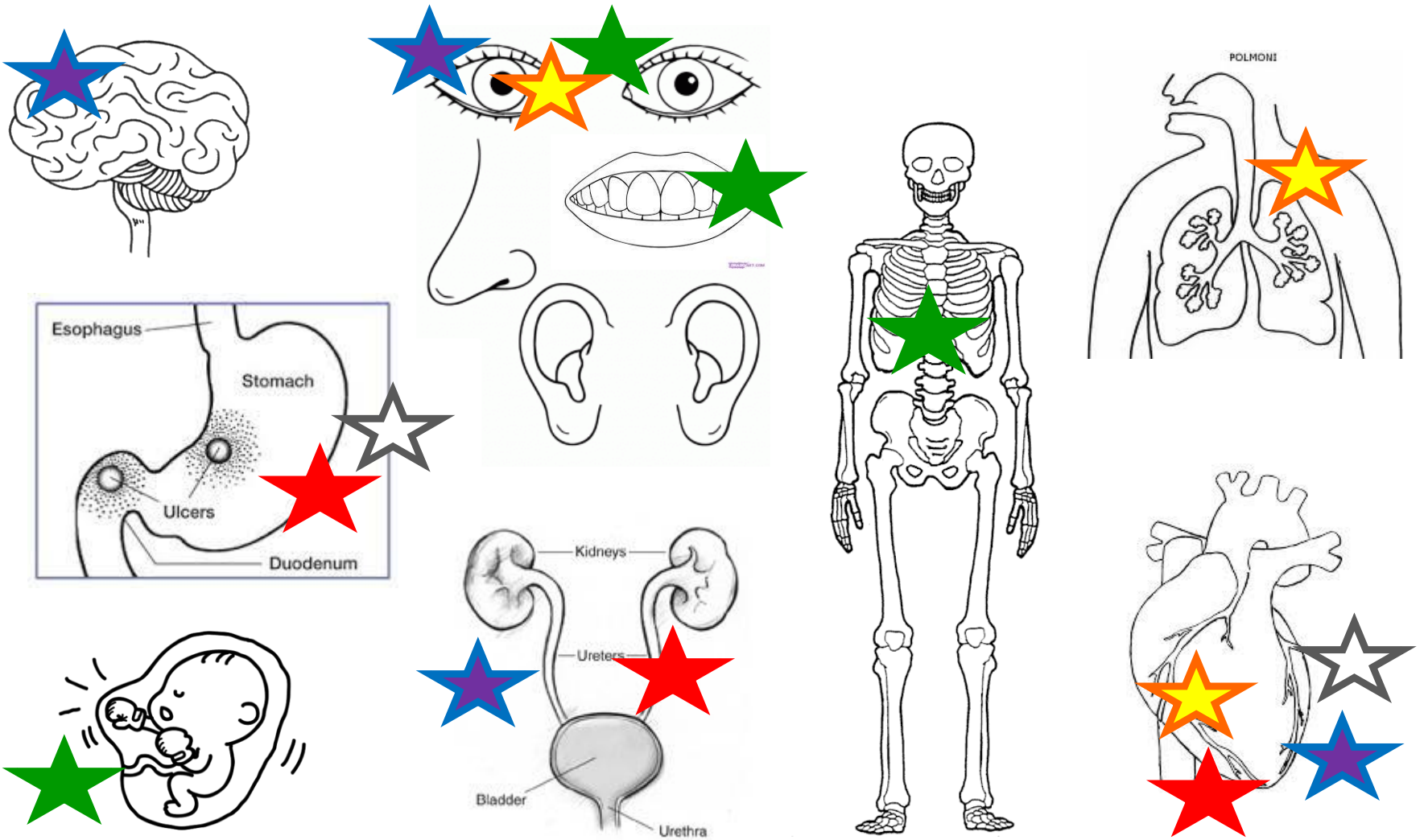
Assegnate a ciascuna parte del corpo il suo giusto colore (o colori):



BODY COLOURS

ATTIVITA' di GRUPPO

Assegnate a ciascuna parte del corpo il suo giusto colore (o colori):



ALIMENTAZIONE A COLORI

Menu di esempio



Colazione

- **BLU - VIOLA:**
- **BIANCO:**
- **ROSSO:**

Pranzo

- **VERDE:**
- **ROSSO:**
- **BIANCO:**
- **BLU - VIOLA:**
- **ARANCIO:**

Cena

- **BIANCO:**
- **ROSSO:**
- **VERDE:**
- **ARANCIO:**

Spuntini/merende

- **VERDE - BLU - VIOLA:**
- **ROSSO:**
- **BIANCO:**
- **ARANCIO:**

ALIMENTAZIONE A COLORI

Menu di esempio



Colazione

- **BLU - VIOLA:** pane e marmellata di frutti di bosco- cereali con frutta
- **BIANCO:** latte
- **ROSSO:** spremuta di arance rosse

Pranzo

- **VERDE:** pasta al pomodoro o alle zucchine o al pesto o con i broccoli
- **ROSSO:** carne
- **BIANCO:** o pesce con finocchi
- **BLU - VIOLA:** o con radicchio
- **ARANCIO:** o insalata mista (lattuga, carote, finocchi) un frutto di stagione (ogni giorno di colore diverso)

Cena

- **BIANCO:** crema di asparagi o di cipolle- formaggi con puré di patate e porri
- **ROSSO:** - salumi con rucola, funghi e parmigiano
- **VERDE:** o con spinaci o bieta
- **ARANCIO:** un frutto

Spuntini/merende

- **VERDE - BLU - VIOLA:** centrifugati di frutta e verdura
- **ROSSO:** macedonia
- **BIANCO:** frappé di frutta
- **ARANCIO:** frullati di frutta mista

credits



**I.P.S. "G. RAVIZZA" Novara
progetto
SHOP AND EAT BY THE COLOURS**

