TerraOrti

CHE CAVOLO...DISEGNI!

RUKOLIK

FRAGOLINA

MR. FINO

POMODORIX

IL NOSTRO LAVORO PER LA VOSTRA SALUTE

Terra Orti è una Organizzazione di Produttori (OP), cioè un insieme di aziende agricole associate che producono frutta ed ortaggi con passione e dedizione, attuando le più moderne pratiche agricole senza mai perdere di vista le tradizioni di un tempo e il rispetto dell'ambiente. Le **principali produzioni** sono: insalate (lattughe e lattughini), indivie (indivia riccia e scarola), rucola, cicorie (tra cui la "cicoria pan di zucchero"), radicchi, bietole, spinaci, carciofi, finocchi, cavoli (cavolfiori, cavoli verza, cavoli rapa, cavoli cappuccio), fragole, zucchine, zucche, pomodori e pomodorini, melanzane, peperoni, meloni, cocomeri, cetrioli, kiwi, pesche, nettarine, basilico, valerianella, cipolle, fagioli e fagiolini, prezzemolo ecc. Molti prodotti vengono coltivati secondo il metodo dell'**agricoltura biologica**, con pratiche agricole particolarmente attente alla tutela della salute umana e alla salvaguardia dell'ambiente.

Seguire una **corretta alimentazione** oggi è di fondamentale importanza per il miglioramento della qualità della vita. La salute, infatti, si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. Una sana alimentazione unita ad una regolare attività fisica contribuisce a mantenere un buono stato di forma fisica e a prevenire l'insorgenza di molte malattie. La sana alimentazione e il consumo di frutta e verdura per i giovani sono obiettivi prioritari della nostra organizzazione di produttori.

Da alcuni anni la nostra organizzazione si è fatta promotrice di una serie di **iniziative a carattere ludico-didattiche volte a sensibilizzare i giovani sull'importanza di una sana e corretta alimentazione** soffermandosi in modo particolare sui benefici effetti derivanti dal consumo di frutta e verdura. Diverse sono state le attività svolte in questi anni, anche grazie alla preziosa collaborazione delle istituzioni scolastiche, associazioni ed enti.

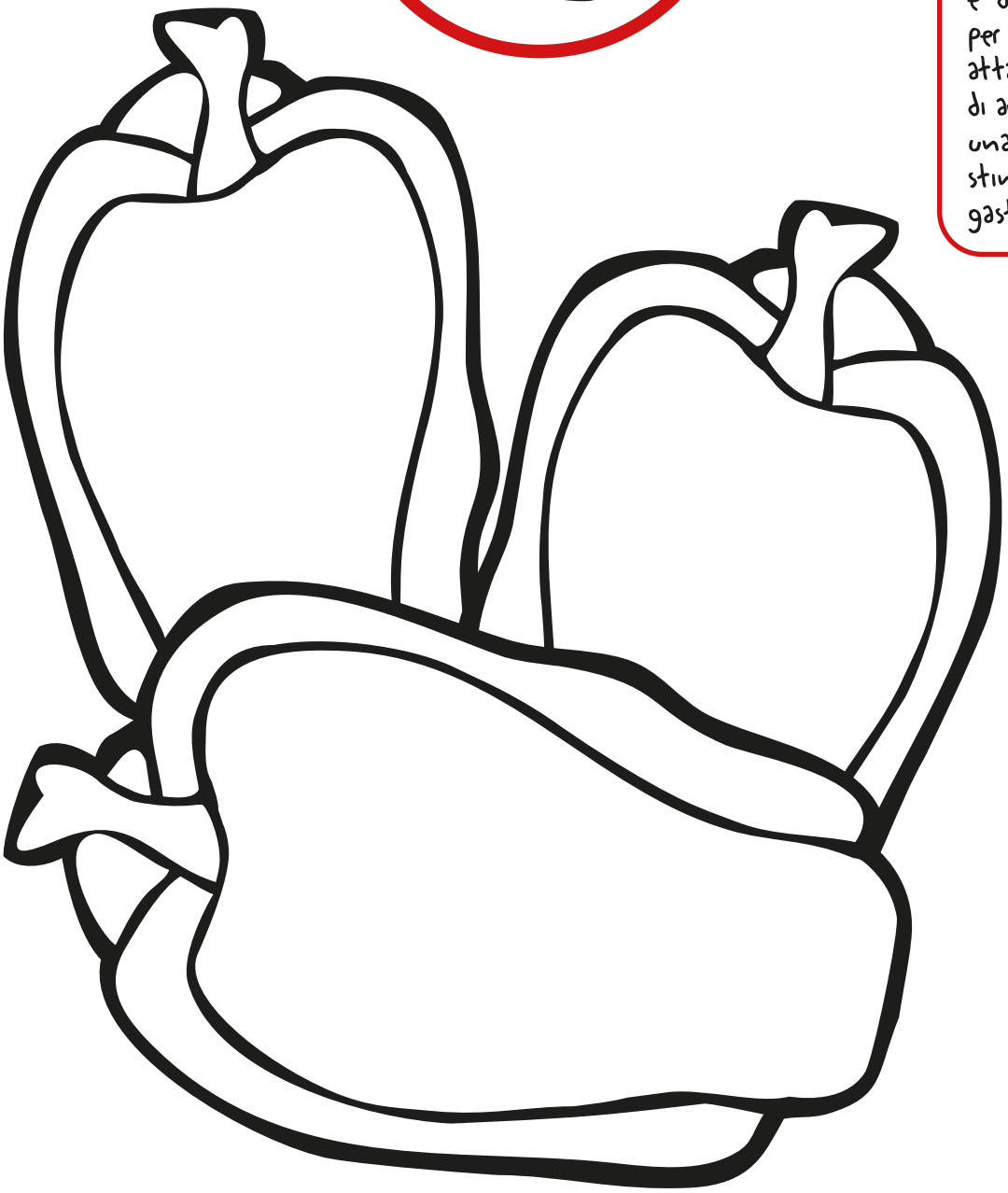
Visita il nostro sito **www.terraorti.it** e fatti consigliare dai nostri super eroi del gusto e del benessere!

AUTUNNO

PEPERONE

Prova a colorarlo così

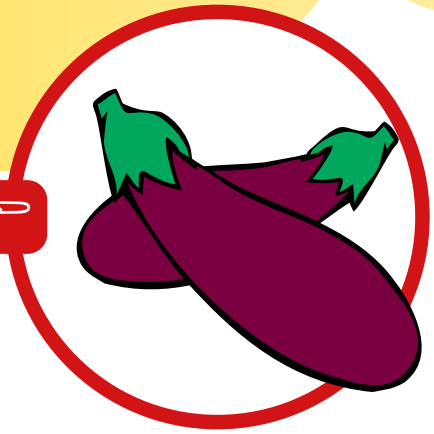
Il peperone è ricco di vitamina A e di vitamina C, importanti sia per la circolazione che per prevenire attacchi batterici. È una miniera di antiossidanti e nel frutto abbonda una sostanza, la capsaicina, che stimola la produzione dei succhi gastrici.



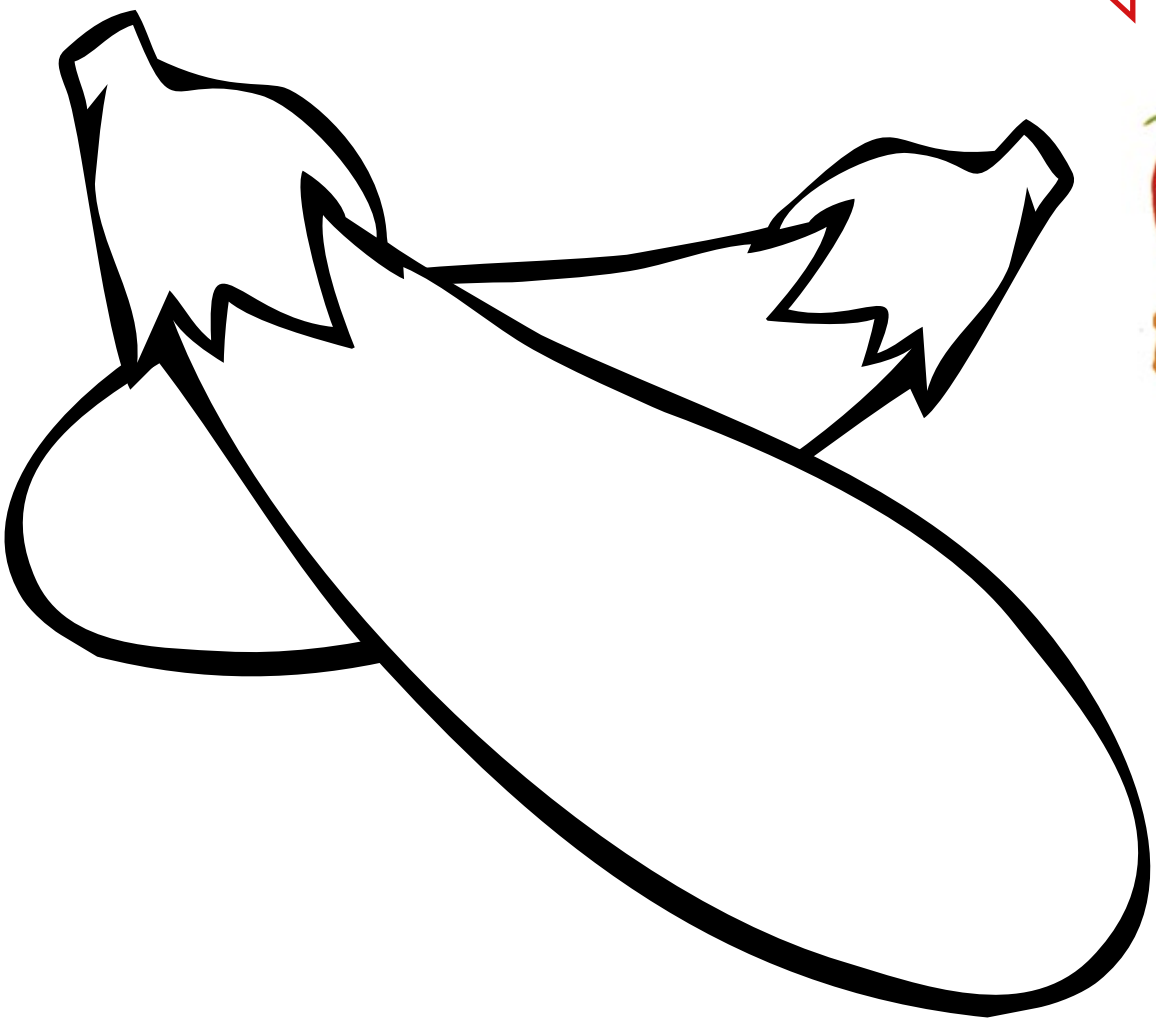
AUTUNNO

MELANZANA

Prova a colorarlo così



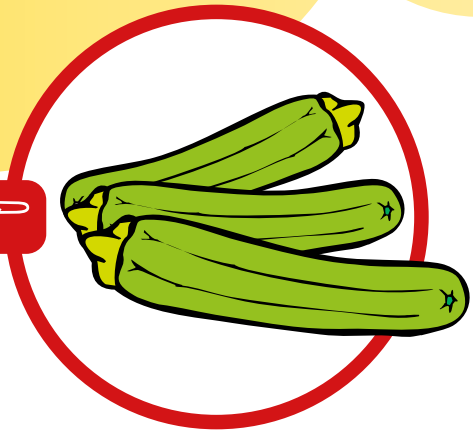
La melanzana ha un modesto valore nutritivo e calorico, contiene una discreta quantità di fosforo, calcio e vitamina C. La buccia contiene sostanze antiossidanti protettrici dei vasi sanguigni.



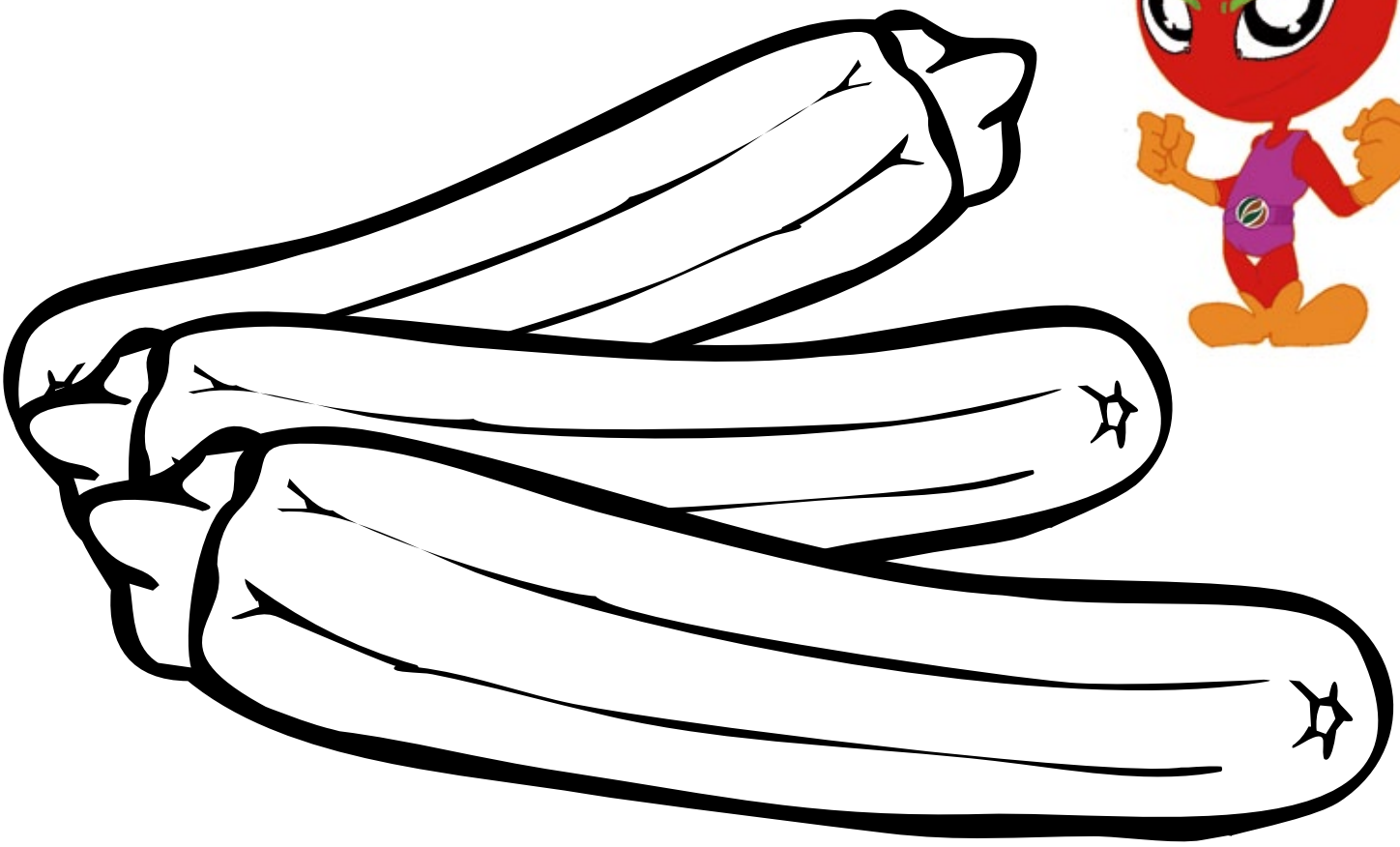
AUTUNNO

ZUCCHINA

Prova a colorarlo così

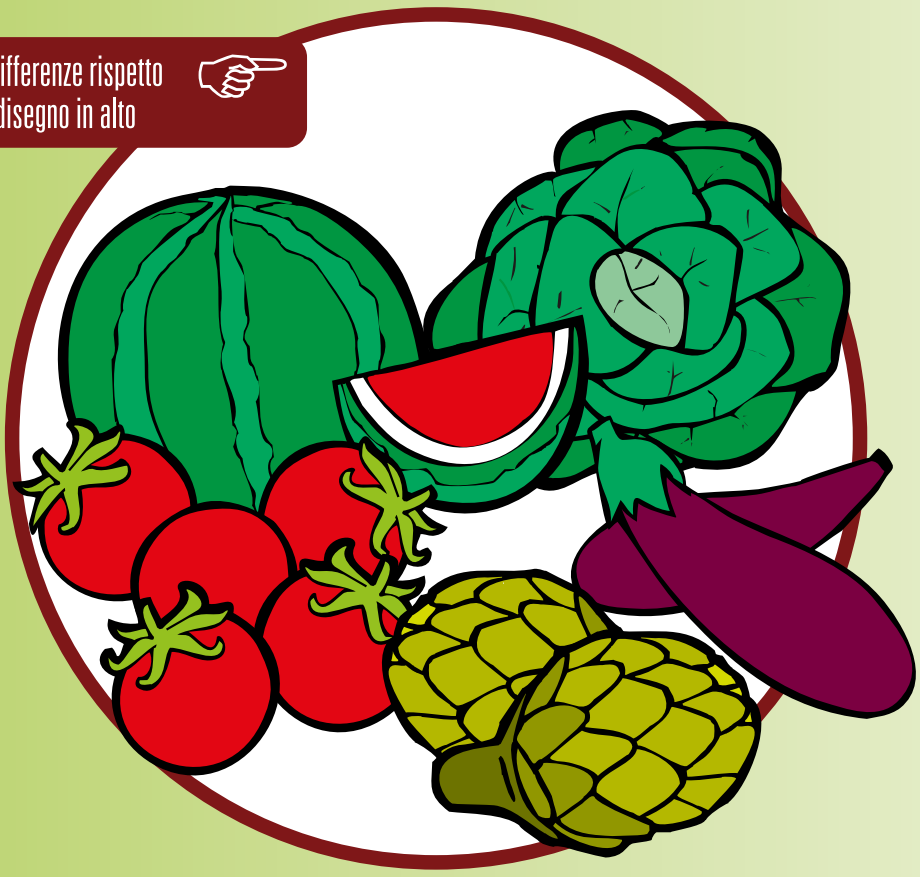


La zucchina è povera di calorie e ricca di acqua. Contiene un alto contenuto di potassio e discrete quantità di vitamina E e C.



TROVA LE 5 DIFFERENZE!

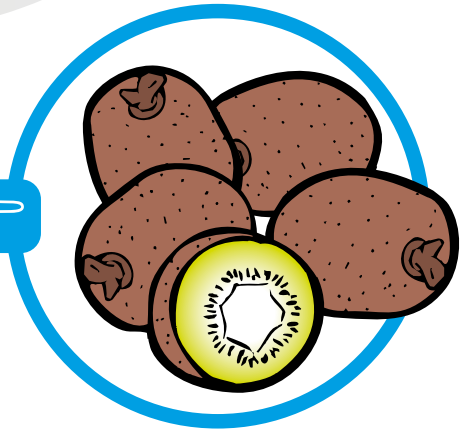
5 differenze rispetto al disegno in alto



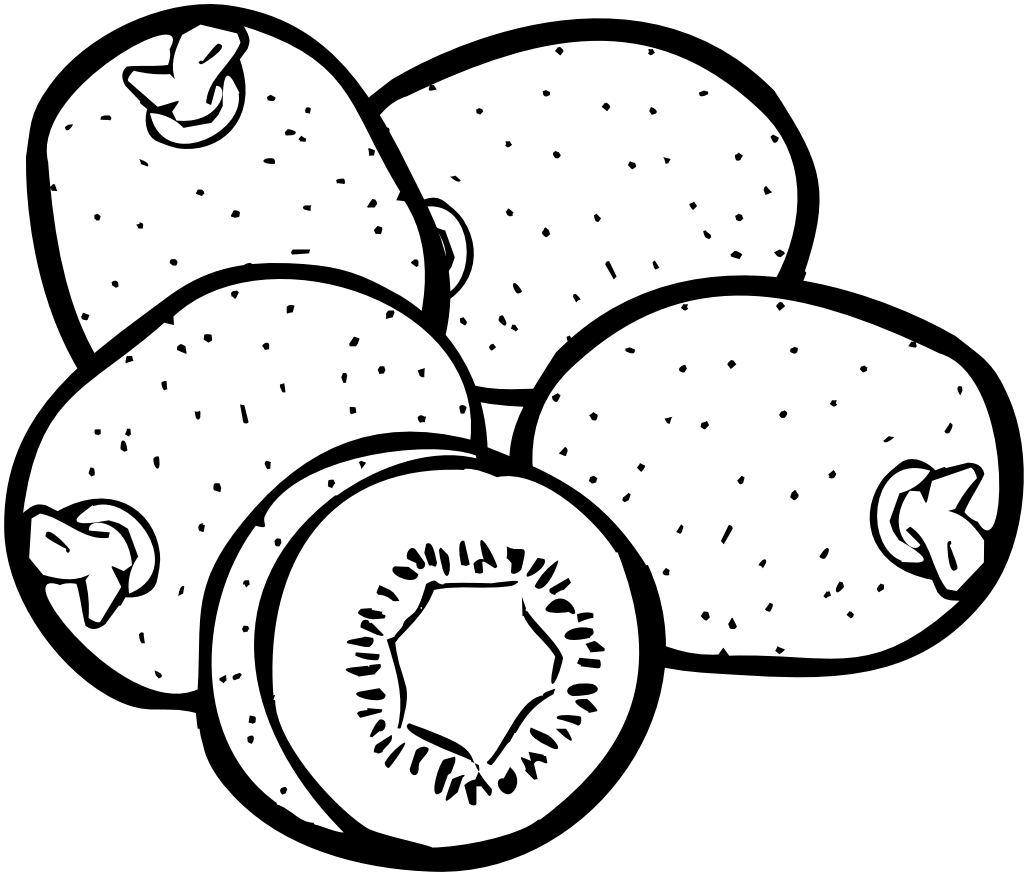
KIWI

INVERNO

Prova a colorarlo così



Il kiwi è uno degli alimenti con la maggior concentrazione di vitamina C, importante per il sistema immunitario e nella prevenzione delle infezioni. Oltre alla vitamina C, apporta una gran quantità di fibra all'organismo.

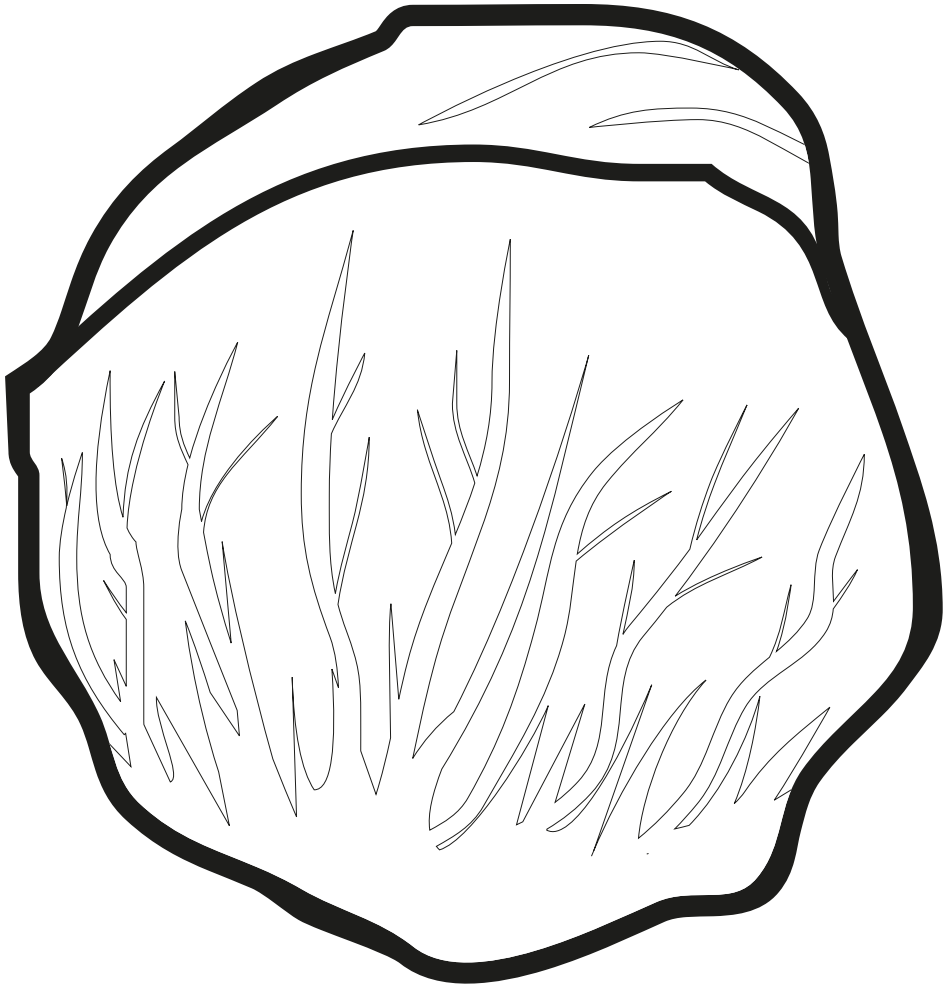


RADICCHIO

INVERNO

Prova a colorarlo così

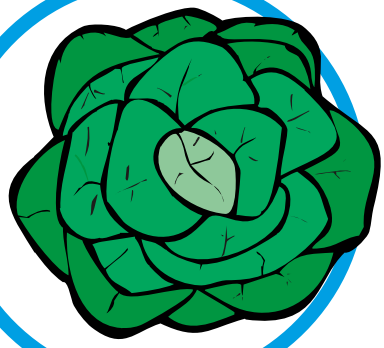
Il radicchio contiene molti antiossidanti che aiutano a depurare l'organismo e a preservare la nostra pelle dall'invecchiamento. È un prodotto ipocalorico ideale per le diete dimagranti. È ricco di vitamine, di calcio, fosforo e potassio.



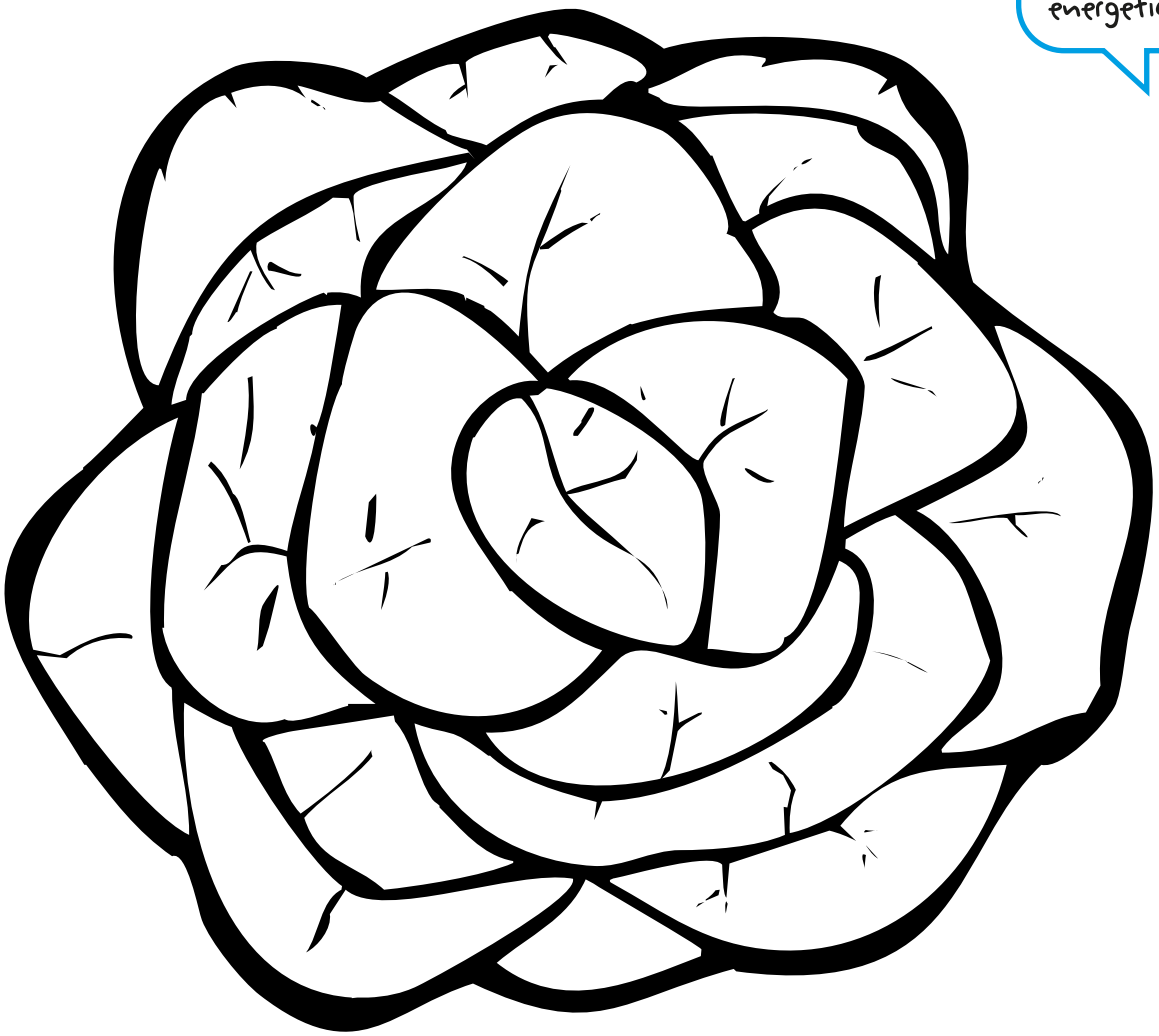
LATTUGA

INVERNO

Prova a colorarlo così

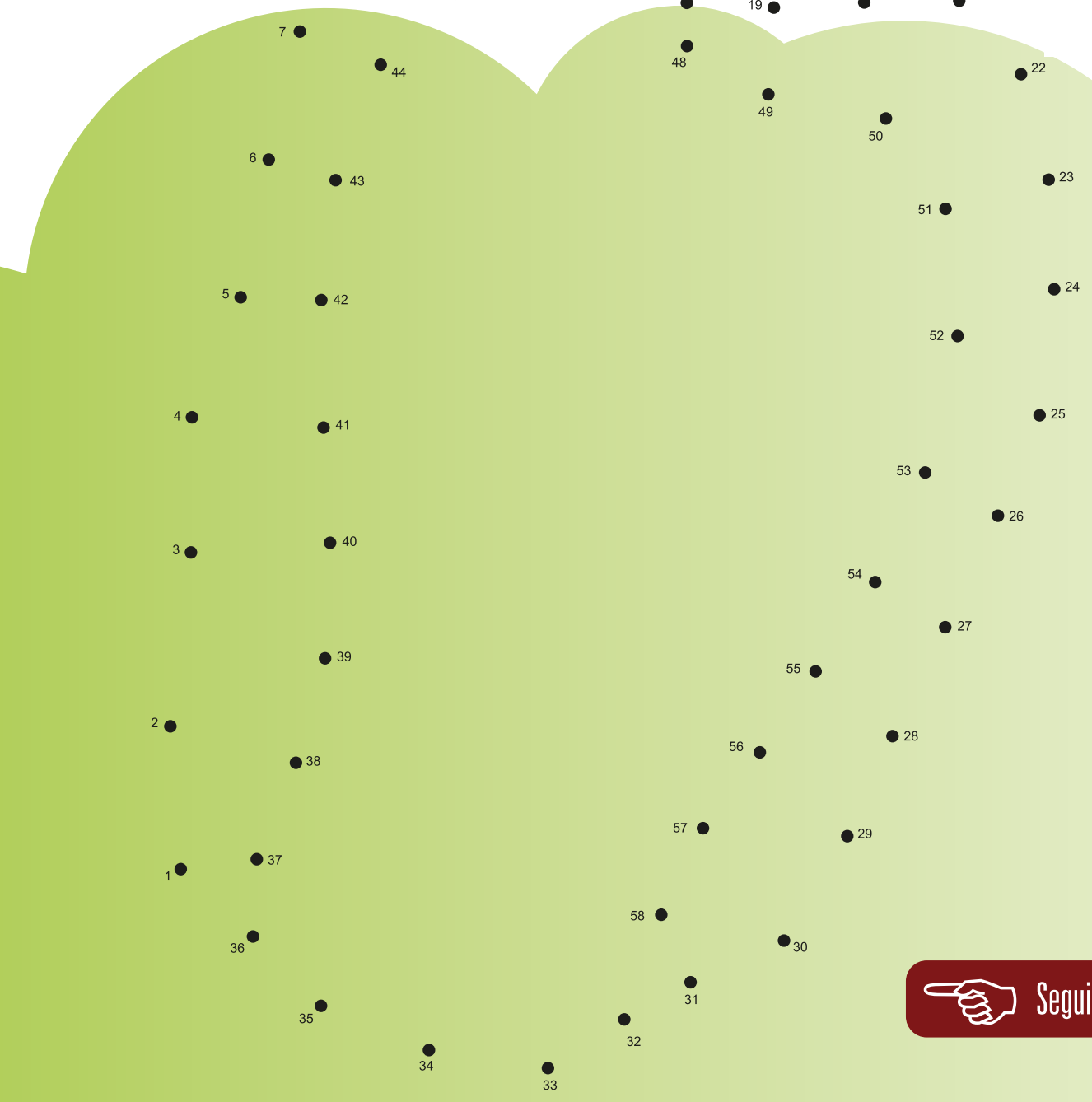


La lattuga contiene elevate quantità di fibre, nonché ferro, calcio, fosforo, rame e vitamine del gruppo A, B, C e K, e in parte E, quest'ultima detta "vitamina della giovinezza". Possiede un elevato contenuto in acqua ed uno scarso contenuto energetico.



QUALE ORTAGGIO È?

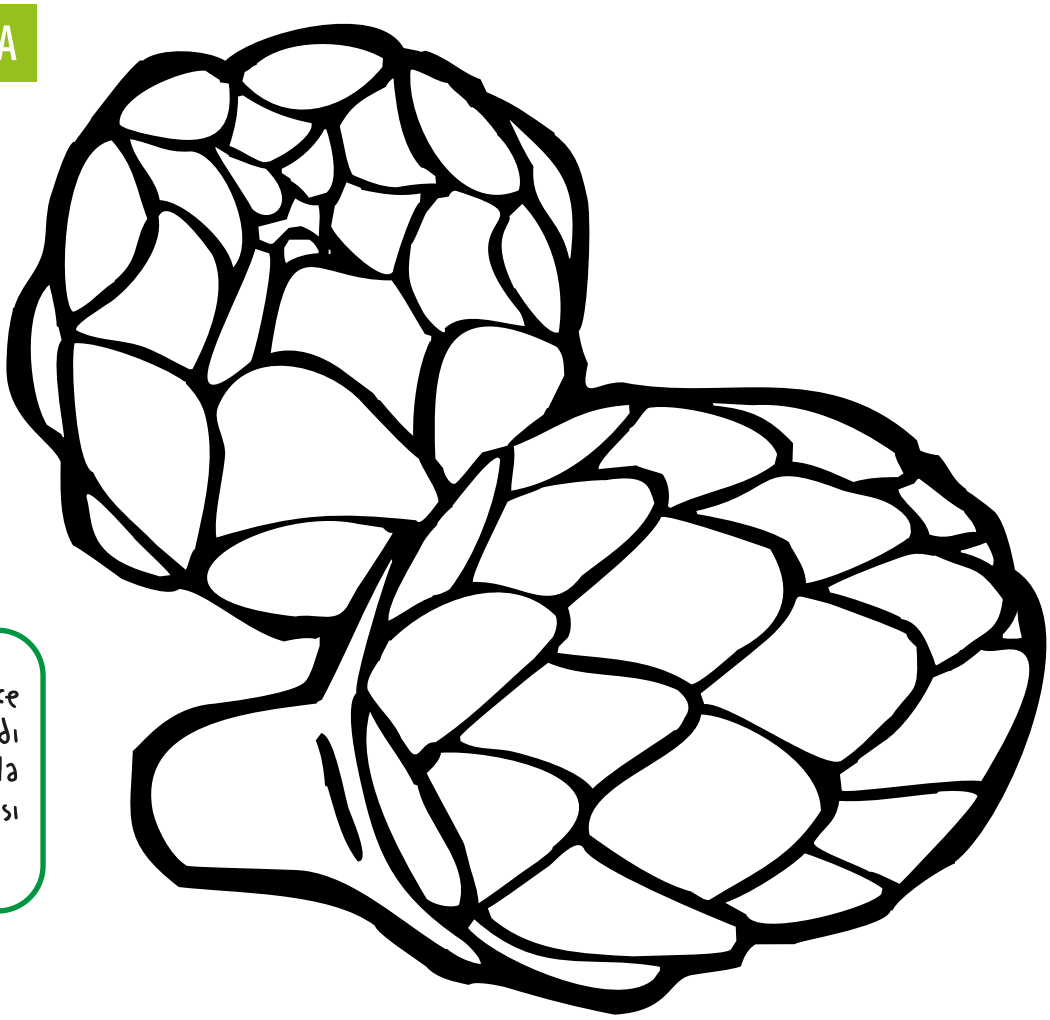
Unisci i puntini...ti apparirà
un ortaggio che dovrai indovinare.



Segui i numeri!

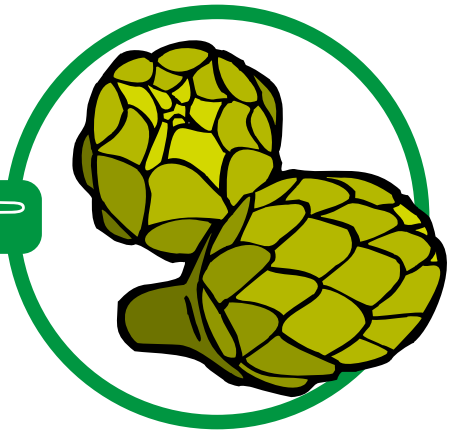
PRIMAVERA

CARCIOFO



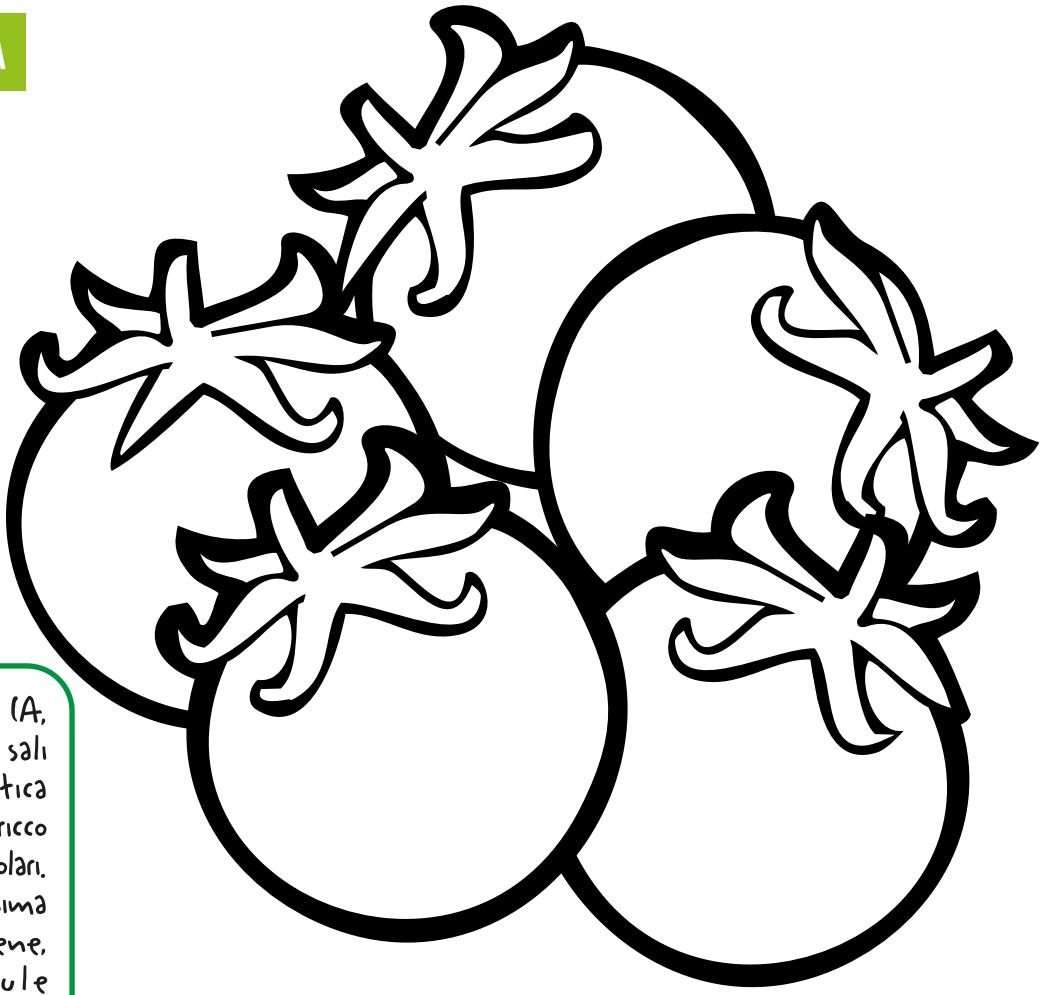
Il carciofo è ricco di fibre e riduce il colesterolo. Per la presenza di composti vitaminici riduce la permeabilità e la fragilità dei vasi capillari.

Prova a colorarlo così



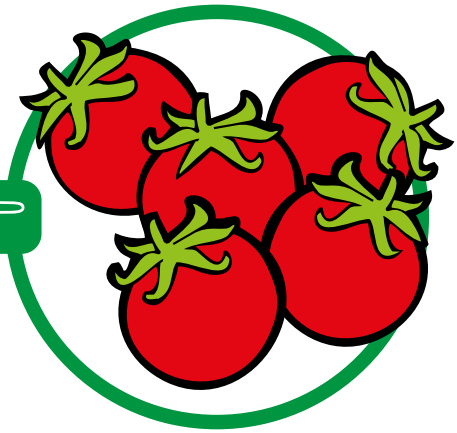
PRIMAVERA

POMODORO



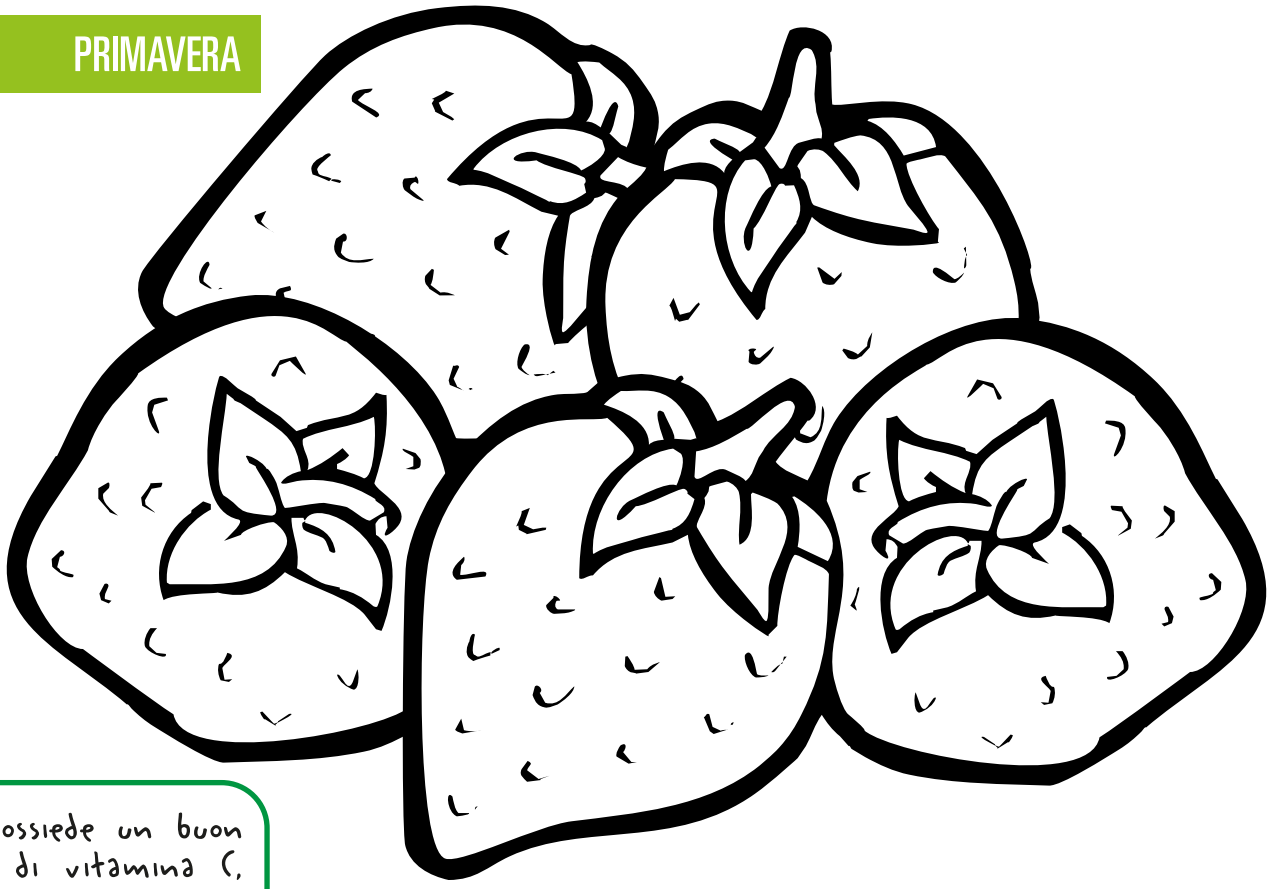
Il pomodoro è ricco di vitamine (A, B1, B2, B6, C, E, K e PP) e di sali minerali. È ideale per chi pratica attività sportiva poiché, essendo ricco di potassio, previene i crampi muscolari. I frutti contengono una preziosissima sostanza antiossidante, il licopene, che protegge le cellule dall'invecchiamento.

Prova a colorarlo così



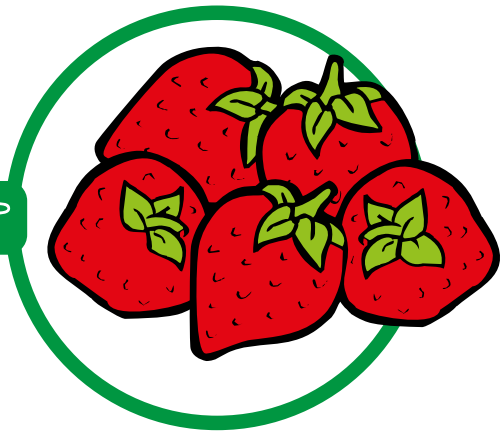
PRIMAVERA

FRAGOLA



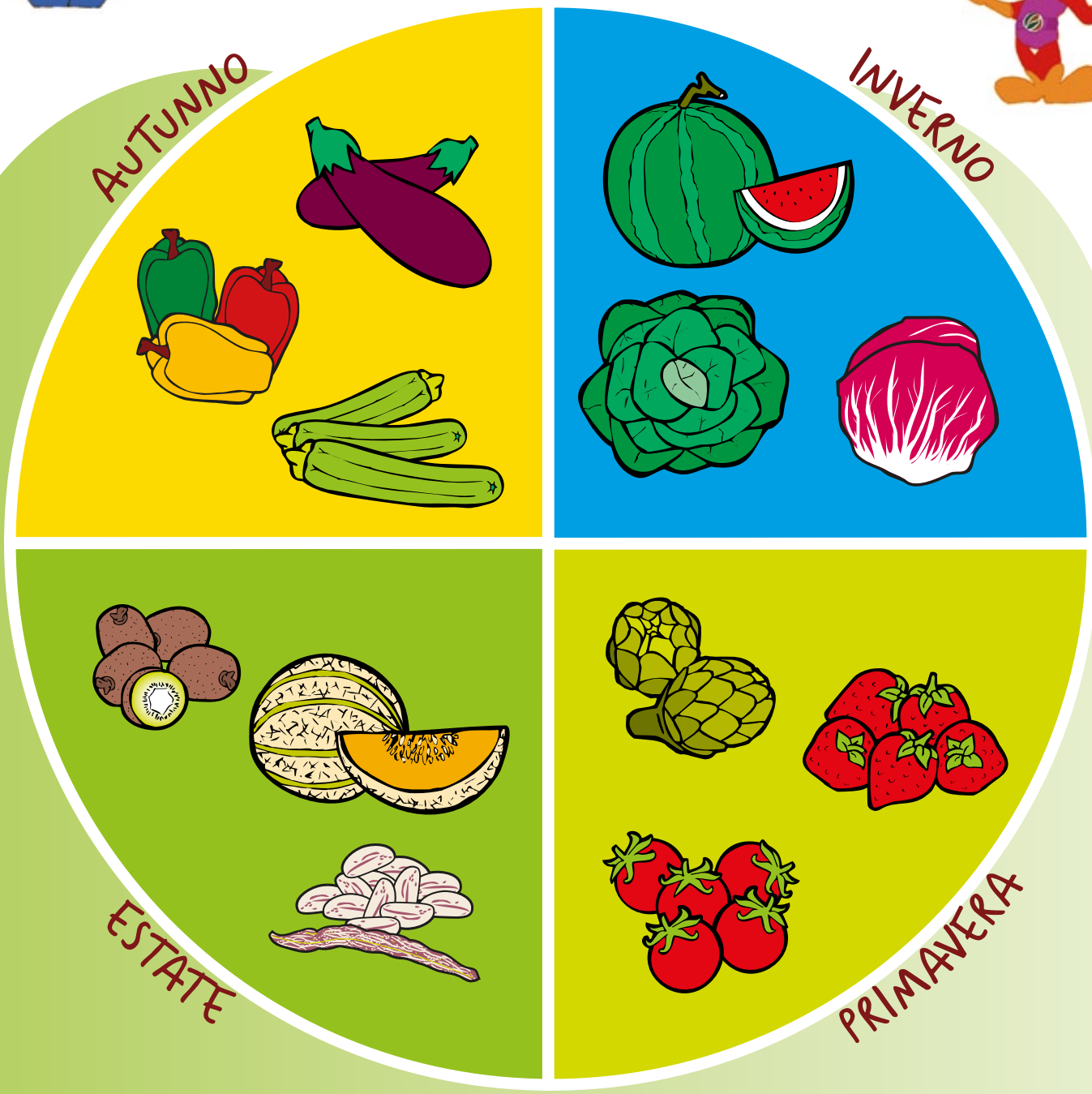
La fragola possiede un buon quantitativo di vitamina C, importante fattore di prevenzione nelle malattie batteriche dell'apparato respiratorio, utile per la circolazione e con funzione antiossidante.

Prova a colorarlo così



TROVA L'ERRORE!

C'è stato uno scambio di prodotti tra le stagioni: individua la frutta o la verdura inserita nelle stagioni sbagliate.



FAGIOLO

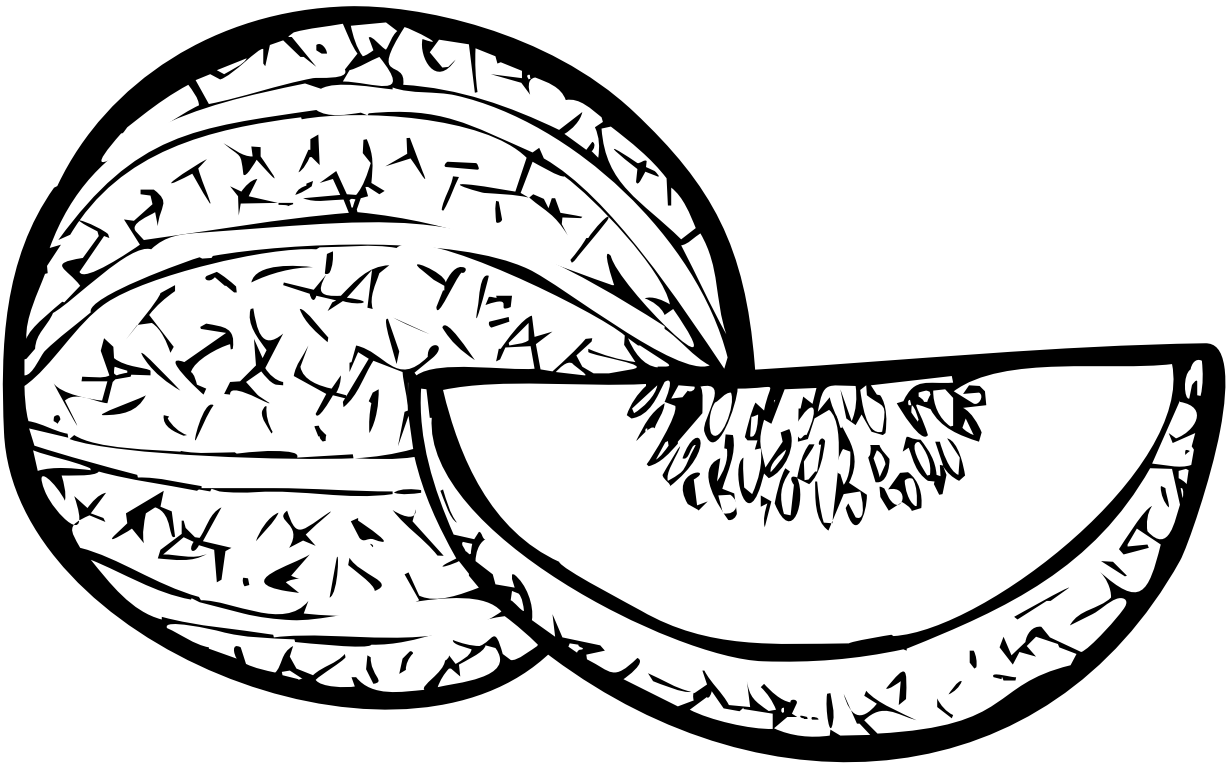
ESTATE

Il fagiolo è ricchissimo di proteine, amidi, zuccheri e relativamente povero di grassi. È un alimento abbastanza completo a elevato valore nutritivo che può sostituire la carne. Inoltre è molto ricco di fibra e facilita la digestione.

Prova a colorarlo così

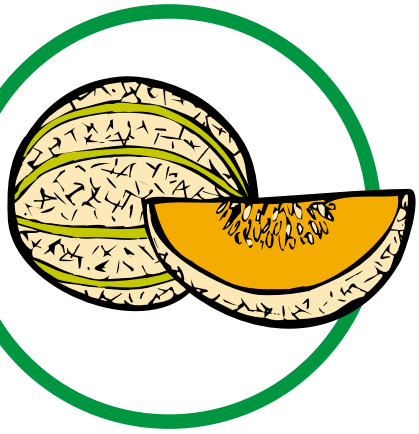
ESTATE

MELONE



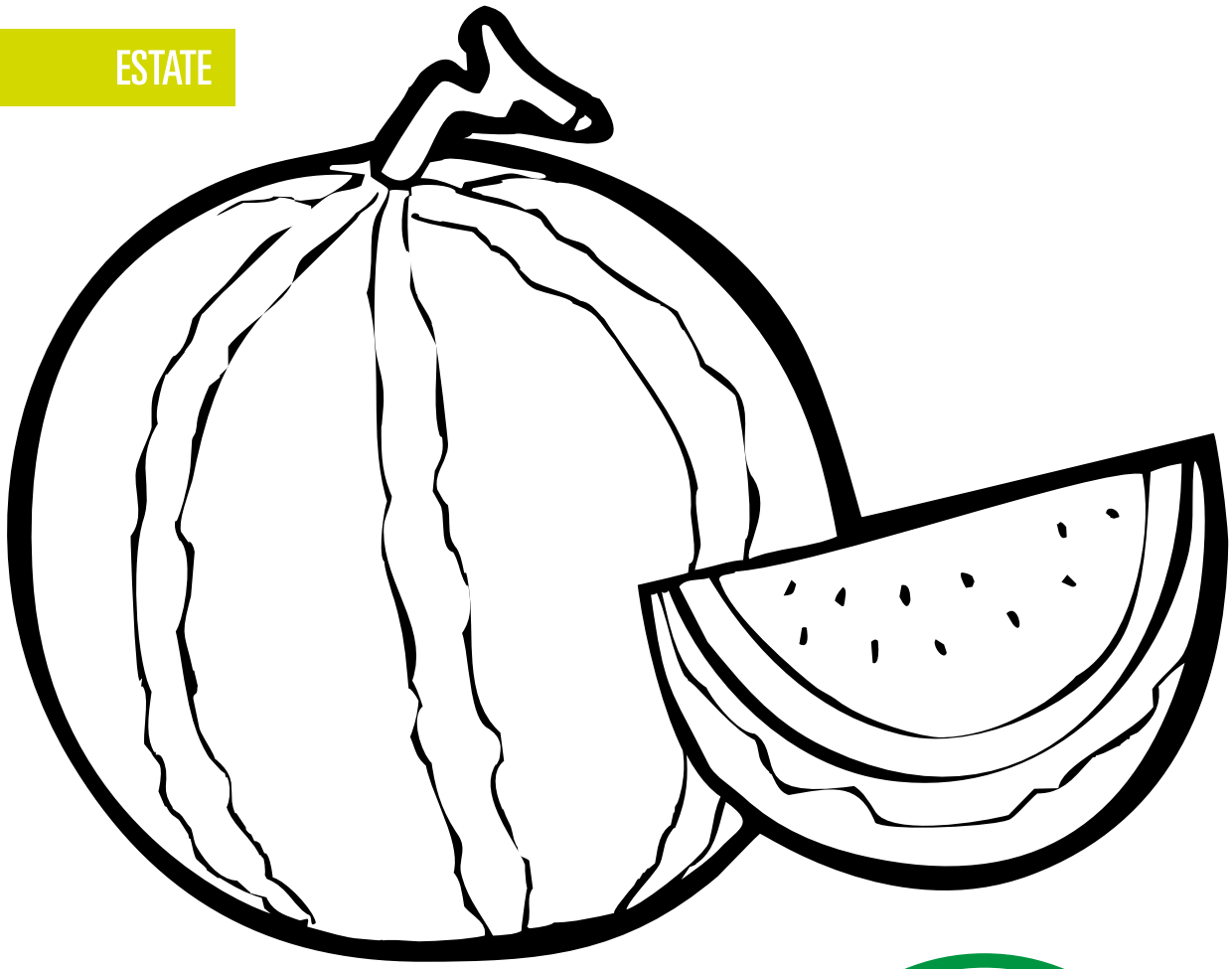
Il melone è ricco di vitamine A e C, ferro e acqua, ed è povero di calorie. Può essere consumato anche dai diabetici data la scarsa quantità di zucchero rispetto ai liquidi contenuti nel frutto.

Prova a colorarlo così



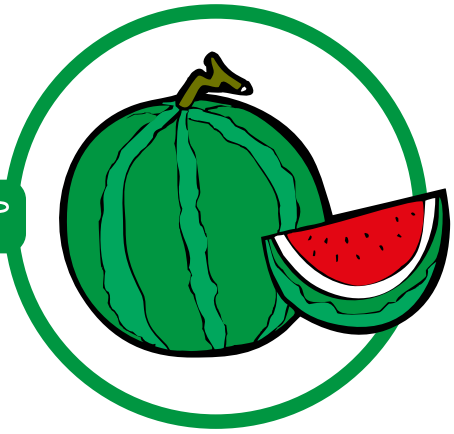
ANGURIA

ESTATE



L'anguria contiene un elevato contenuto di licopene che agisce come antiossidante e fornisce alla polpa la tipica colorazione rossa. È molto ricca di acqua, potassio e vitamine del gruppo A e C.

Prova a colorarlo così



Per te un libro per divertirti a colorare e ad imparare le virtù di frutta e verdura, perché un'alimentazione sana è fondamentale per stare bene.

TerraOrti

TerraOrti
Viale Eburum, 22 - 84025 Eboli (SA)
Tel. 0828 601213 - Fax 0828 600103
sito web: www.terraorti.it