



## A OGNI PASTO MANGI PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE?

Scegliere bene il cibo è la base per una alimentazione corretta.

In natura anche frutta e verdura hanno i loro tempi, ed è importante sapere che i prodotti di stagione, maturati al sole secondo i loro ritmi, sono più buoni, più nutrienti e costano meno.

## Mangi arcobaleno?

### CONSIGLI PRATICI

Mangiare prodotti di stagione, provenienti da filiere corte, è un'ottima abitudine:

**fa bene, è più economico,  
riduce gli sprechi lungo la filiera.**

Impegnarsi per scegliere almeno un prodotto di stagione e a chilometro zero per ogni pasto è il punto di partenza che vi proponiamo.