



FRUTTA E ORTAGGI

Il consumo di frutta e ortaggi è consigliabile principalmente per tre motivi: **contengono un'alta percentuale di acqua (80-95% ogni 100g) e quindi poche calorie; apportano zuccheri, vitamine e sali minerali di cui l'organismo umano ha grande bisogno e forniscono un prezioso apporto di fibre, utili a mantenere la funzionalità intestinale e, in alcuni casi, anche a mantenere sotto controllo i livelli ematici di glucosio e colesterolo.**

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per gli ORTAGGI è di **250g**, per l'INSALATA FRESCA è di **50g** e per la FRUTTA è di **150g**.

CURIOSITA' - STORIA

Nella preistoria, mentre gli uomini andavano a caccia e pesca, le donne si occupavano della raccolta del cibo, cercando ogni sorta di prodotti vegetali commestibili, radici e bacche. Le prime pratiche agricole iniziano nel **periodo Neolitico**, in seguito all'abbandono dello stile di vita nomade e allo sviluppo di insediamenti stabili.

Le principali cause che spinsero l'uomo a intraprendere **l'attività agricola** furono, probabilmente, un drastico incremento demografico alla fine dell'Era glaciale, avversità climatiche, una ridotta disponibilità di cacciagione e di frutti selvatici. I primi strumenti agricoli erano costruiti in legno e pietra, ma è con la fine di questa Era che avviene il perfezionamento delle conoscenze acquisite nelle pratiche agricole.