



## **il Ferro**

**Se il ferro presente nell'organismo è carente si ha una minor capacità di apprendimento e perciò l'alunno presenterà prestazioni scolastiche scadenti. Per questo scegliendo fra i gusti dello studente sarà bene dargli cibi che contengono ferro**

**Ecco dove si trova il ferro (i valori sono riferiti a 100 gr di alimento commestibile)**

<b>Fagioli secchi</b>	<b>mg</b>	<b>6,7</b>
<b>Ceci secchi</b>	<b>mg</b>	<b>6,1</b>
<b>Uovo (tuorlo)</b>	<b>mg</b>	<b>6,1</b>
<b>Fave sgusciate</b>	<b>mg</b>	<b>5,0</b>
<b>Prugne</b>	<b>mg</b>	<b>3,9</b>
<b>Uva</b>	<b>mg</b>	<b>3,3</b>
<b>Spinaci</b>	<b>mg</b>	<b>2,9</b>
<b>Acciuga</b>	<b>mg</b>	<b>2,8</b>
<b>Foglie di rapa</b>	<b>mg</b>	<b>2,7</b>
<b>Tacchino (petto)</b>	<b>mg</b>	<b>2,5</b>
<b>Uovo intero</b>	<b>mg</b>	<b>2,5</b>
<b>Vitello e manzo</b>	<b>mg</b>	<b>2,3</b>
<b>Pollo (coscia)</b>	<b>mg</b>	<b>2,0</b>
<b>Cefalo</b>	<b>mg</b>	<b>1,8</b>
<b>Sarda</b>	<b>mg</b>	<b>1,8</b>