



PROMOTORI



Campagna realizzata con l'aiuto dell'Unione Europea PO 2023

## COMUNICATO STAMPA

### Esposito e Ferrara (OP Terra Orti) ospiti nel rush finale di Fruit and Salad smart games

Prosegue la competizione di **Fruit and Salad Smart Games**, il progetto promosso dalle organizzazioni di produttori ortofrutticoli **Aroma Domus**, **AOA** e **Terra Orti**, nato con lo scopo di sensibilizzare i ragazzi ad una corretta alimentazione prediligendo il consumo di frutta e ortaggi.

Dal 1° dicembre saranno pubblicate, una al giorno, le puntate finali di questa quarta edizione. L'undicesima puntata dal titolo "**Il broccolo** è inaugurata dal **presidente di Terra Orti Alfonso Esposito**. Ospiti di questa puntata saranno il **nutrizionista Emanuele Alfano** e lo **chef Vitale Torsiello**, che ci spiegheranno quali sono le caratteristiche, le particolarità e le proprietà dei broccoli. "Il broccolo è un alimento tipico della nostra zona – ha affermato **Alfonso Esposito** nel suo intervento - , è un ottimo diuretico, fa bene al fegato ed è importante nella nostra alimentazione. Quindi diciamo ai ragazzi di consumarne tanti e nel modo migliore".

La dodicesima puntata si intitola "**Frutta e verdura un toccasana anche per il benessere psicologico**". Ospiti di questa puntata saranno il **nutrizionista Emanuele Alfano**, che ci spiegherà i benefici che si hanno con il consumo di frutta e verdura sull'organismo e sulla psiche, e la **psicologa Loredana Otranto**, che spiegherà quali sono gli alimenti da consumare che giovano al nostro benessere psicofisico.

La tredicesima puntata, dal titolo "**Il peperone**", ha come ospiti la **chef Helga Liberto** e l'**agronomo Andrea Esposito** che spiegano le proprietà benefiche e le caratteristiche dell'ortaggio attraverso deliziose ed originali ricette.



PROMOTORI



Campagna realizzata con l'aiuto dell'Unione Europea PO 2023

La quattordicesima puntata si intitola “**Cattiva alimentazione e adolescenza**”. Ospiti saranno il **nutrizionista Emanuele Alfano** e la **psicologa Loredana Otranto** che ci spiegheranno i motivi per i quali gli adolescenti sono portati a mangiare “cibo spazzatura” ed illustreranno come migliorare gradualmente l'alimentazione dei più piccoli.

A chiudere il ciclo delle puntate 2023, la quindicesima, dal titolo “**Gli agrumi**”, con l'intervento del **direttore di Terra Orti Emilio Ferrara** che afferma: in questa edizione abbiamo puntato a promuovere il consumo degli agrumi, che sono particolarmente importanti per rafforzare le nostre difese immunitarie, poiché contengono una grande quantità di vitamine ed in particolare la vitamina C. Speriamo che i ragazzi possano consumare sempre più tutti gli agrumi, come le arance, le clementine, i mandarini, i limoni ed i pompelmi. Ospiti di questa puntata saranno il **nutrizionista Emanuele Alfano** e lo **chef Vitale Torsiello**, che spiegheranno l'importanza delle vitamine contenute negli agrumi e combinazioni di ricette fra dolce e salato in cui possono essere inseriti.

Ulteriori informazioni su [www.fruitandsalad.it](http://www.fruitandsalad.it) e le relative pagine Facebook e Instagram.

L'Ufficio Stampa

[info@fruitandsalad.it](mailto:info@fruitandsalad.it)