

Cibo e Alimentazione

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

immagine pubblicata da [Renail87](#)

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.

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 e le relative pagine Facebook e Instagram

Pubblicato in data **30-11-2023** | hits (56) | da: [Renail87](#)

Condividi:

pubblicato da
Renail87

INFO SCHEDA

Leggi anche

GUSTO, SEMPLICITÀ E SOSTENIBILITÀ. A NATALE LO CHEF VALBUZZI PENSA IN "VERDE" CON LA CARNE DI AGNELLO IRLANDESE.

Pubblicato il: 15-12-2023

Visto: 81 volte

Azzurro Pozzuoli, arriva nella città flegrea il primo grande festival del pescato locale dedicato al pesce azzurro dal 18 al 23 dicembre

Pubblicato il: 15-12-2023

Visto: 46 volte

Polti propone il regalo perfetto per gli amanti del caffè

Pubblicato il: 14-12-2023

Visto: 148 volte

Enoteca San Lorenzo, il Sangiovese di Romagna vino del Natale 2023

Pubblicato il: 13-12-2023

Visto: 68 volte

GLUTINANDO LANCIA IL PRIMO LIBRO DI RICETTE SENZA GLUTINE

Pubblicato il: 13-12-2023

Visto: 90 volte

Glutinando sceglie Bauli per un Natale dolce, goloso e gluten free

Pubblicato il: 13-12-2023

Visto: 70 volte

Alberobello (Ba): il ristorante Il Guercio di Puglia compie cinquant'anni

Pubblicato il: 13-12-2023

Visto: 62 volte

La bistecca di scamone: un taglio prelibato

Pubblicato il: 13-12-2023

Visto: 198 volte

Bilancio 2023: record di imbottigliamenti per le Doc Colli Berici e Vicenza

Pubblicato il: 12-12-2023

Visto: 85 volte

Arrostito di vitello: piatto della tradizione

Pubblicato il: 12-12-2023

Visto: 90 volte

Pizza con Delitto al "Languorino": chi scopre il "Killer di Natale?"

Pubblicato il: 12-12-2023

Visto: 61 volte

Nonno Nanni si prepara a festeggiare il Natale regalando un tocco magico ai suoi pack

Pubblicato il: 11-12-2023

Visto: 76 volte