

Home > Attualità > Esposito e Ferrara (OP Terra Orti) ospiti nel rush finale di Fruit...

Attualità Ortofrutta Scuola & cibo

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

1 Dicembre 2023



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.



ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER!

Indirizzo email:

Iscriviti



ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER!

Indirizzo email: