

## Mangiare bene? Riempiamo il piatto di colori

 Valentina Cervelli  
27 giugno 2015

 Condividi

12

 Tweet

3

 +1

3

 0 Comments

**Mangiare bene?** Lo si fa riempiendo il *piatto di colori*. Un punto sul quale i **nutrizionisti** sono tutti concordi e che per il secondo anno diventa centro di una campagna promossa da Panorama e Unaproa: "**Nutritevi dei colori della vita**".



Si tratta di una iniziativa appoggiata dall'*Unione europea* e dal *Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali* e che ha come scopo quello di sottolineare l'importanza di una **dieta** contenente **frutta e verdura** soprattutto nel periodo estivo. Riempire il piatto di colori, grazie ad **insalate ed ortaggi** è qualcosa che va a nostro pieno favore, perché possiamo assumere una **dieta bilanciata**: ad ogni colore infatti corrisponde una delle 5 caratteristiche nutrizionali di degli stessi.

**Giallo-arancio, bianco, rosso, verde, blu-viola**: un modo molto semplice per riconoscere cosa poniamo effettivamente nel piatto. La campagna è partita il 26 giugno e sarà attiva su 50 negozi della rete Pam Panorama, 19 ipermercati Panorama e 31 supermercati e superstore Pam in tutta Italia. Dove per due giorni, su turnazione, degli esperti nutrizionisti saranno a disposizione di quei consumatori che avranno curiosità e domande su verdure, frutta e come seguire una **dieta corretta e bilanciata**. Guide e piccoli gadget saranno distribuiti in stand facilmente riconoscibili. Studi pregressi hanno dimostrato che con 5 porzioni giornaliere di ortaggi e frutta appartenenti ai diversi gruppi di colore è possibile essere in forma e garantire uno stato di **salute** ottimale.

E' importante puntare su prodotti freschi e salutari per la propria **alimentazione**, soprattutto d'estate, spiegano gli esperti. In questo modo è infatti possibile assumere tutti quei **nutrienti** di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare. Durante i mesi più caldi, la frutta e la verdura, accompagnate a pasti leggeri e cotti con semplicità aiutano l'organismo a mantenersi in forza senza appesantirsi e senza sottoporre lo stesso allo sforzo di digerire cibi elaborati che impegnano eccessivamente l'**apparato gastrointestinale**.



### ColturaeCultura

Condiviso pubblicamente - Ieri alle ore 11:12

Oggi vi segnaliamo una bella iniziativa di UNAPROA:  
Dal 26 giugno al 3 luglio e dal 4 al 10 luglio la campagna di informazione di UNAPROA fa tappa in 50 negozi PAM e Panorama per divulgare a tutti - con una squadra di nutrizionisti e coloratissimo materiale informativo - le proprietà benefiche di frutta e verdura e dei loro 5 colori.  
Scoprite di più...



Nutritevi dei colori della vita

[nutritevideicoloridellavita.com](http://nutritevideicoloridellavita.com)

+1



Aggiungi un commento...



### Coltura e Cultura

Pubblicato da Giovanna Landi [?] · 18 ore fa · 🌐

Oggi vi segnaliamo una bella iniziativa di UNAPROA:  
Dal 26 giugno al 3 luglio e dal 4 al 10 luglio la campagna di informazione di UNAPROA fa tappa in 50 negozi PAM e Panorama per divulgare a tutti - con una squadra di nutrizionisti e coloratissimo materiale informativo - le proprietà benefiche di frutta e verdura e dei loro 5 colori.  
Scoprite di più...



#### Nutritevi dei colori della vita

Nutritevi dei colori della vita 5 porzioni a colori di frutta e ortaggi, ogni giorno, contribuiscono a mantenere il nostro benessere. È una regola semplice e buona, un consiglio utile per proteggere la salute e coprire il fabbisogno di nutrimento...

[NUTRITEVIDEICOLORIDELLAVITA.COM](http://NUTRITEVIDEICOLORIDELLAVITA.COM)



Coltura & Cultura @colturaecultura · 23 h

Oggi vi segnaliamo una bella iniziativa di UNAPROA!

Scoprite di più: [goo.gl/mwIAa7](http://goo.gl/mwIAa7)



👤 🗨️ ⭐ 1 📊 ⋮

Foto