



[BENESSERE / DIETA E ALIMENTAZIONE] 29.06.2016

## A tavola porta frutta e verdura di 5 colori diversi



di Marzia Nicolini

Una carica di benessere: la campagna di informazione "Nutritevi dei colori della vita" ci ricorda quanto gli ortaggi colorati siano sinonimo di ottima salute



[BENESSERE / DIETA E ALIMENTAZIONE] 29.06.2016

## A tavola porta frutta e verdura di 5 colori diversi

di Marzia Nicolini

Cinque preziosi colori - verde, bianco, giallo-arancio, rosso e blu-viola - per una super carica di benessere e salute low cost e per tutti.

È da poco terminata la Festa di frutta e verdura in Italia, Francia e Stati Uniti dal 10 al 19 giugno.

Un'occasione in più per ricordare il ruolo fondamentale di frutta e verdura di stagione per sentirsi sempre in forma.

«Abbiamo deciso - spiega il Presidente di UNAPROA Antonio Schiavelli ([www.unaproa.com](http://www.unaproa.com)) - di lanciare anche in Italia la Festa di frutta e verdura che, su idea della francese INTERFEL (Interprofession des fruits et légumes frais), da anni è ormai popolarissima in Francia e negli Stati Uniti».

Il senso dell'iniziativa è pienamente nello spirito del progetto di promozione e informazione - cofinanziato da Stato italiano e Unione europea - "Nutritevi dei colori della vita" ([www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)). «Siamo felici di promuovere anche nel nostro Paese un appuntamento che ricordi a tutti come un'alimentazione che unisce gusto e benessere sia innanzitutto una vera e propria festa».

Il primo passo per nutrirsi al meglio? Fare le scelte giuste a partire dal supermercato. Per questa ragione 1000 punti vendita delle principali catene della grande distribuzione (Coop-Italia, Pam-Panorama, Auchan-Simply, Ali-Aliper, Il Gigante, L'abbondanza, Cedimarche, Megamark, Affiliati Pam) in tutt'Italia hanno colorato a festa i loro reparti di ortofrutta, invitando tutti a partecipare a un "gustoso" concorso ([www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)), che ha messo in palio per i fortunati vincitori 100 estrattori di succo a freddo, per consumare ancora più frutta e verdura fresca lasciando inalterate le loro preziose proprietà nutrizionali».

I grandi attori della campagna, però, sono stati i più piccoli. Poiché la corretta alimentazione è un'arte che si impara sin da piccoli, il coinvolgimento dei bambini è stato, infatti, ritenuto fondamentale. Ecco perché La Festa di frutta e verdura ha visto una serie di campi estivi Youngo ([www.youngo.it](http://www.youngo.it)), organizzati su tutto il territorio italiano e dedicati ai bimbi rimasti in città. Tanti laboratori a tema, irresistibili merende a base di frutta e verdura e momenti ludico-didattici per educare i bambini a una corretta alimentazione, sempre attraverso il gioco.

Perché mangiare frutta e verdura multicolor sia sempre una grande festa.