

Il successo del programma didattico di “Naturium”

Questa settimana protagonisti gli alunni di prima media della “Misasi” di Cosenza

“Adolescenti e alimentazione”. Prosegue con successo il programma didattico promosso nell'ambito del progetto culturale “Naturium” con il coinvolgimento di



docenti e alunni delle scuole primarie e secondarie calabresi di primo grado. Questa settimana sono stati protagonisti ventotto bambini di prima media della prestigiosa paritaria bilingue “Riccardo Misasi” di Cosenza,

fregiata del titolo di “Scuola italiana d'eccellenza”. Ospiti all'interno del centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs), gli studenti sono stati accompagnati

all'interno di un vero e proprio laboratorio formativo, guidati dalla sapiente regia della biologa nutrizionista Valentina Mazzuca.

L'assaggio degli affettati vegetali della linea “Mopur” ha riscosso grande entusiasmo, per la sorpresa e la novità dei tanti che hanno

degustato per la prima volta un buon carpaccio fatto di solo... grano e ceci! Prodotti, peraltro, di facile digeribilità e dal grande apporto energetico, grazie al notevole

contenuto proteico (34 per cento). Step successivo dedicato agli estratti a freddo di frutta e verdura bio. I bambini sono stati resi

partecipi della lavorazione e hanno gradito tantissimo le due miscele preparate per

l'occasione: la prima a base di arancia, pompelmo rosa e ananas; la seconda a base di



mele e carote. E' stato spiegato che gli estratti di succhi vivi di frutta e verdura rappresentano una benzina verde subito pronta e assimilabile per l'organismo. Insomma, sono dei veri e propri concentrati di salute. E' stato anche sottolineato che



la cosa più importante per poter godere appieno di tutti questi benefici è che i succhi siano estratti nel modo corretto, utilizzando estrattori capaci di mantenerne attive le loro preziose proprietà; inoltre vanno consumati subito e prodotti con alimenti freschi e biologici, ancora meglio se di stagione. Si può dire che, grazie alla presenza di amminoacidi, sali minerali, enzimi e vitamine, gli estratti siano dei veri e propri rigeneratori del corpo umano, che fanno bene in qualsiasi momento dell'anno: rinvigoriscono le cellule, fanno splendere la pelle, proteggono gli organi, riattivano l'intestino, regalano energia. Al termine, per

tutti, l'attestato di partecipazione: “Adolescenti e alimentazione”. Una esperienza, sicuramente, positiva e da ripetere!