

“Basta merendine, mamme dateci frutta e verdura”

LECCE – Giornata dedicata alla salute, alla corretta alimentazione e allo sport ieri nel Mercato di Campagna Amica Lecce, nel parco Tafuro. Protagonisti i bambini della scuola primaria Ammirato Falcone di via Abruzzi a Lecce che hanno dialogato con il direttore di Coldiretti Lecce, **Giuseppe Brillante**, con la nutrizionista **Eleonora Rollo** e con **Giancarlo Rendina** della palestra Strong Fitness Lab. Riflettori sull'alimentazione sana e corretta, “che deve essere a base di frutta e verdure di stagione – ha sottolineato la biologa nutrizionista Eleonora Rollo – per un pieno di vitamine e sali minerali. Bene anche le friselline e le crostate fatte con farine di grani locali, più salutari e sicuri”.

Il direttore di Coldiretti Lecce ha spiegato ai bambini l'importanza di mangiare cibo made in Italy, e possibilmente delle campagne pugliesi e salentine: “sono alimenti buoni, sicuri e che non hanno inquinato percorrendo tanti chilometri per arrivare dall'altra parte del mondo sin qui”. Giancarlo Rendina e i coach della sua palestra hanno dato una dimostrazione di alcune discipline sportive adatte ai bambini. “Fare sport è importante – ha sottolineato Rendina – ma non solo per crescere forti e belli ma anche per essere più felici. Lo sport è la migliore prevenzione per le malattie e fa bene anche alla mente”. I piccoli studenti dell'Ammirato Falcone hanno deciso di lanciare proprio dal Mercato di Campagna Amica un appello alle mamme: “Da oggi basta merendine e caramelle, vogliamo merende sane per crescere forti e belli”. Finale gustoso con la “merenda della salute”, a base di spremute di frutta, crostate, biscotti e altre bontà, offerta ai piccoli dai produttori di Campagna Amica.

