



Perchè l'allenamento inizia... **MANGIANDO?**

La campagna di informazione e comunicazione "**L'Ortofrutta e lo Sport**" promossa da **ITALIA ORTOFRUTTA** Unione Nazionale in collaborazione con la **FIDAL** -Federazione Italiana di Atletica Leggera - ha l'obiettivo di divulgare e diffondere tra le fasce più giovanili della popolazione che abitualmente praticano attività sportiva, **i principi di una corretta alimentazione** e la conoscenza dei benefici che possono derivare da un **equilibrato apporto di frutta e verdura** nella dieta.

Durante gli eventi in calendario, presso i nostri **corner espositivi** sarà possibile per i visitatori degustare le eccellenze della produzione ortofrutticola nazionale ed acquisire insieme al materiale promozionale tutte le informazioni relative alla stagionalità dei prodotti, ai legami con il territorio ed agli **aspetti nutrizionali e salutistici** derivanti da un corretto ed equilibrato apporto di frutta e verdura nella dieta alimentare.

La campagna informativa si inserisce in un più ampio ventaglio di attività avviate da Italia Ortofrutta in collaborazione con le Organizzazioni di Produttori aderenti per rilanciare i consumi di ortofrutta.

Visitate il nostro sito www.italiaortofrutta.it dove troverete tante informazioni, schede e notizie. Ti aspettiamo, ma tu inizia ad allenarti mangiando **frutta e verdura!**



**rosse o bionde
una garanzia di salute e vitalità**



l'ABC delle vitamine



**energetica e nutriente:
il frutto ideale per te che fai sport**



**metti in cassaforte il tuo sistema
immunitario con la vitamina c**



**non solo zuccheri ma
vitamine, fibre e minerali**



**il rosso che protegge le tue
cellule dall'invecchiamento**



**potassio, calcio, fosforo e magnesio:
i fantastici 4 in un frutto solo**



**fai vedere
di che fibra sei fatto!**



**fai il pieno di energia...
chicco dopo chicco**



**betacarotene
contro i radicali liberi**



**pratiche e sfiziose:
la freschezza dove e quando vuoi!**



**ricco di sali minerali
e proteine!**

**Scarica
tutte le schede
dettagliate
sul nostro sito
www.italiaortofrutta.it**

Il calendario degli eventi

Campionati Italiani 2018

| | | |
|----------------------------|---------------|-----------------|
| Maratona Master | Treviso | 25 marzo |
| Junior e promesse su pista | Agropoli (SA) | 1 - 3 giugno |
| Allievi su pista | Rieti | 15 - 17 giugno |
| Società "Finale Oro" | Modena | 23 - 24 giugno |
| Assoluti su pista | Pescara | 7 - 9 settembre |

Manifestazioni su strada

| | | |
|------------------|------|----------|
| Maratona di Roma | Roma | 8 aprile |
|------------------|------|----------|

(presso Marathon Village dal 5 al 7 aprile)

Eventi Internazionali

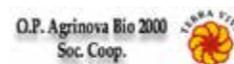
| | | |
|-----------------------------|--|-----------|
| Golden Gala "Pietro Mennea" | | |
| Roma Stadio Olimpico | | 31 maggio |



FORNITORI UFFICIALI



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



Via Alessandria, 199/c - 00198 Roma
Tel. +39 06 8551695 Fax +39 06 8417810
info@italiaortofrutta.it - www.italiaortofrutta.it
www.facebook.com/ItaliaOrtofrutta



L'allenamento



inizia



MANGIANDO