

EVVIVA LA MERENDA



A cura della classe 2^a della scuola primaria
"A. Frank" dell'I.C.S. "M. Hack" di Spinea (VE)
e degli insegnanti Lorella Antigo e Nico Negri

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

Introduzione

Cari amici,

abbiamo il piacere di farvi conoscere l'esperienza realizzata in classe, durante il percorso delle merende sane e genuine.

Quante cose abbiamo scoperto!

Innanzitutto abbiamo imparato ad apprezzare la frutta e la verdura fresca e senza imballaggi. In questo modo aiutiamo il pianeta che sta soffrendo a causa della plastica e dell'inquinamento.

È importante mangiare la frutta di stagione anche perché è ricca di vitamine che fanno bene al nostro corpo e ci aiutano a combattere le malattie.

Preparare le merende a casa con le nostre famiglie è stato non solo divertente, ma anche un modo piacevole di trascorrere il tempo, durante il periodo in cui la scuola era chiusa a causa del coronavirus.

Assaporare gli spuntini preparati da noi è stata una grande soddisfazione e delizia. Infatti, ci siamo sentiti dei pasticceri sempre alla ricerca di nuove forme e colori.

Sarete curiosi di sfogliare le pagine, allora buona merenda a tutti voi, cari lettori!

La ricetta di tutti...



...per tutti!

Una merenda sana e divertente,
per nutrirsi in modo intelligente!



Allegria di forme e colori,
miscuglio di profumi e sapori!

Micio Mao è un animale carino
buono, simpatico e genuino;
con la frutta l'ho decorato
per stuzzicare il tuo palato.
È una merenda che piace alla gente
e che ha rispetto per l'ambiente!



Di verde è il suo musetto
furbo e con il sorrisetto!

La farfalla ho decorato
più buona di un gelato;
fresca e variopinta
peccato che sia finta!
Ma si mangia con piacere
anche con le pere!



Per la mia famiglia è stata una festa,
e della farfalla più nulla resta!

Il coniglietto pasquale
è bello e speciale!
Carino da ammirare
buono da assaggiare
e a scuola ti può accompagnare
per una merenda davvero salutare!



Un profumo delizioso
dal sapore generoso!

Se una merenda sana vuoi mangiare
ti offro questa specialità da gustare.
Ti consiglio la mia merenda colorata,
bella e dolce come la marmellata.
Puoi mangiarla tutte le mattine,
così farai il pieno di vitamine!



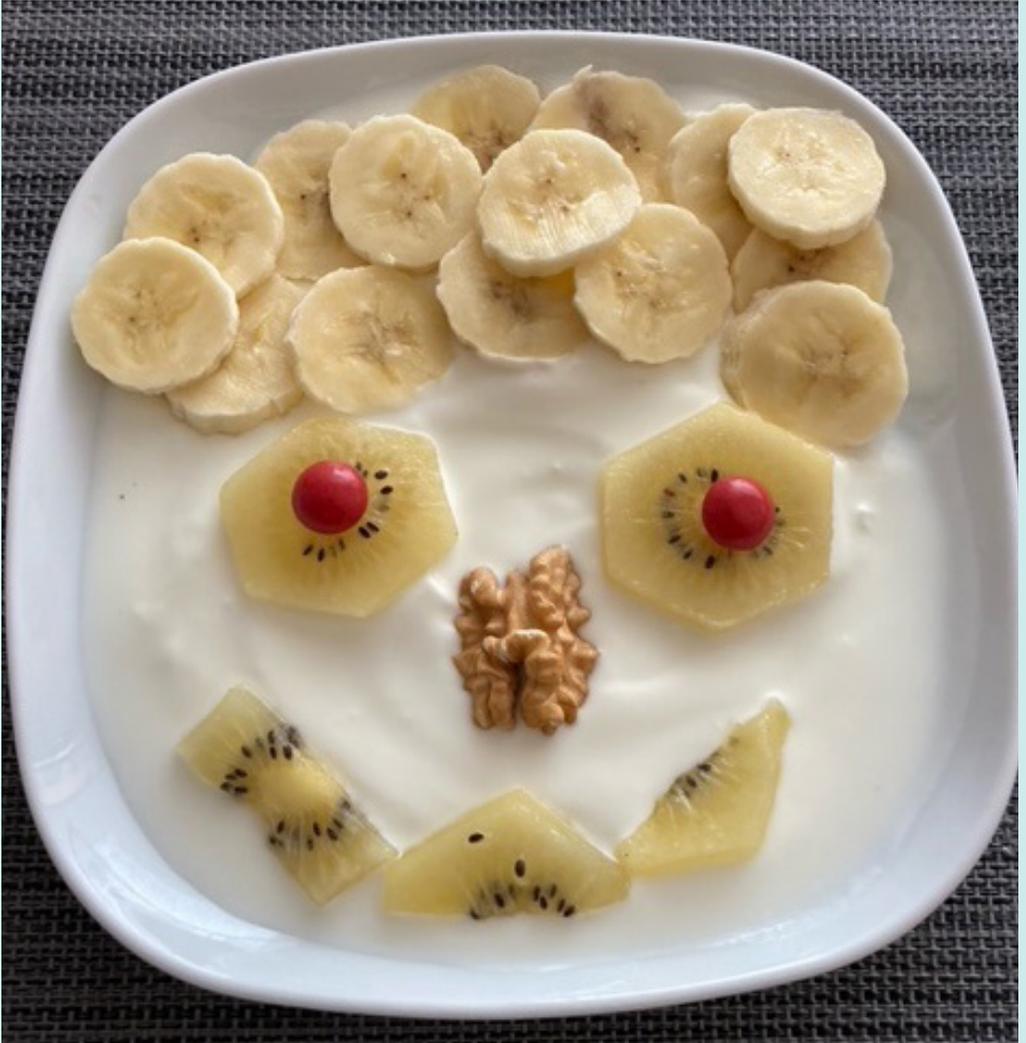
La frutta e la verdura sono prelibate
puoi farne delle belle scorpacciate!

La frutta ci saluta
ed è la benvenuta!
Fresca, bella e saporita
ci renderà più sana la vita!
Se la mangiamo per merenda
sarà per noi una leggenda!



Un bel sole con tanti raggi
ci rende tutti più saggi!

Mangia il signor fruttolone
e non ti crescerà il pancione!



La frutta è una faccia radiosa
e con i ribes diventa gustosa!

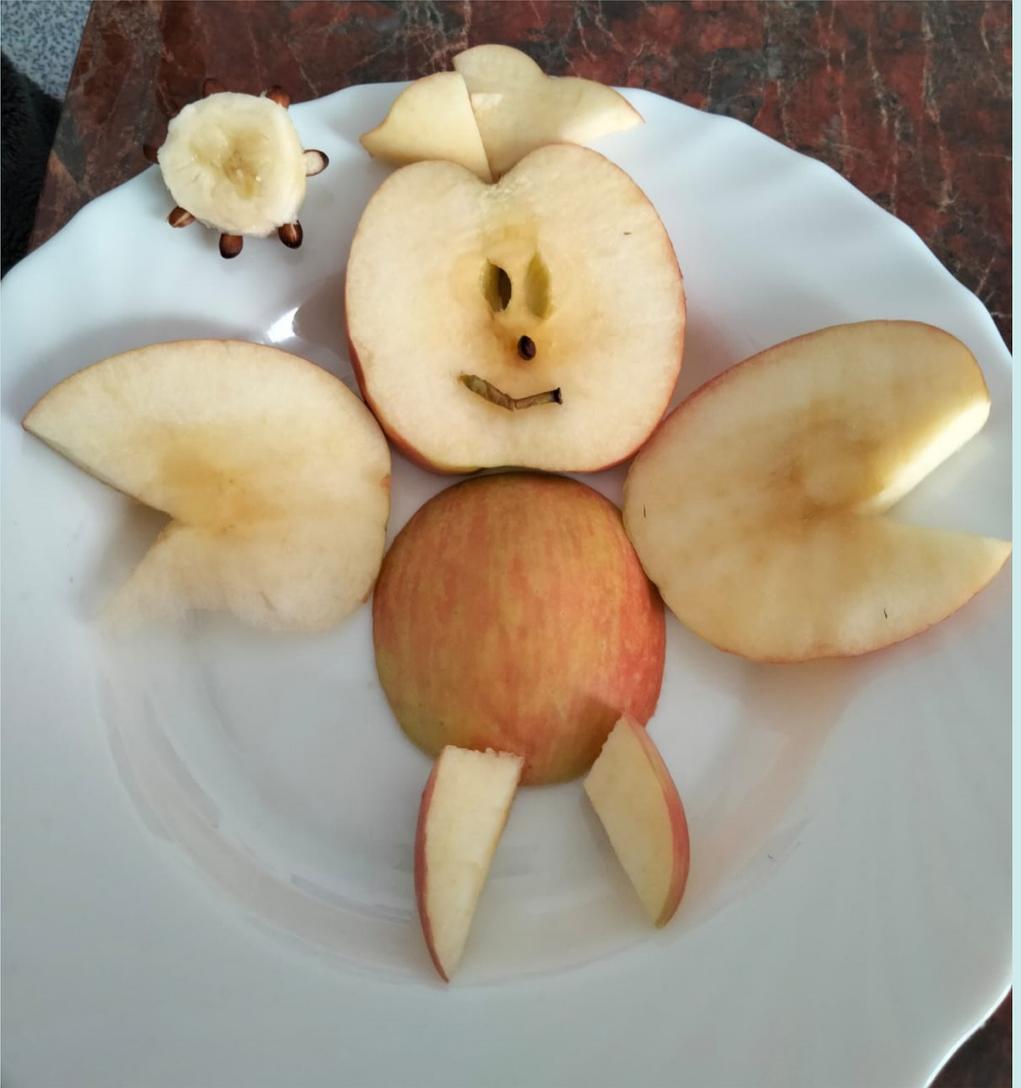
Una faccia colorata e paffutella
con la frutta e senza la nutella!
Questa è la merenda che mi piace
quando la mangio mi sento in pace.

Ti offro la mia prelibatezza,
e i mandarini sbuccia con naturalezza.



Frutta a volontà
a star bene mi aiuterà!

Il pulcino piccolino
è simpatico e carino!
Una mela ho tagliuzzato
e così l'ho preparato.
Solo a guardarlo ho l'acquolina
ma che bella merendina!



Giallo e rosato
il pulcino prelibato!

Lascia che il sole ti sorprenda
facendo una sana merenda!



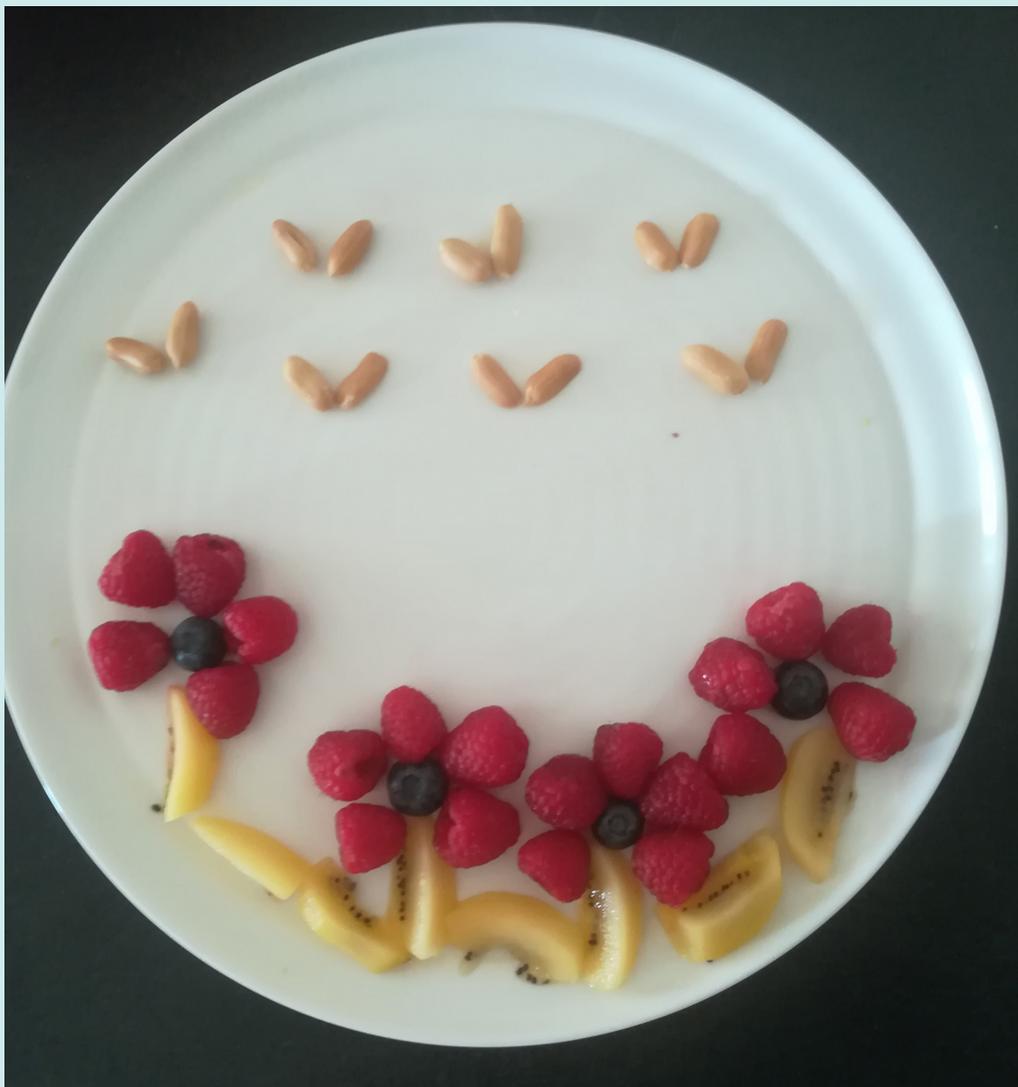
Il rosso mi ricorda Babbo Natale
e mi tira su il morale!

Frutta fresca a pezzetti
ma che bei pranzetti!
Il mio riccio
ha l'odore del pasticcio.
La tavola è apparecchiata
che cominci la scorpacciata!



Quanti bei colori,
mi ricordano le viole e i fiori!

I viola mirtilli e i rossi lamponi
sono frutti di bosco belli e buoni!
I kiwi verdini e le arachidi gialline
danno energia ai bimbi e alle bambine.
Assaggia questa buona merenda
e la primavera sarà stupenda!



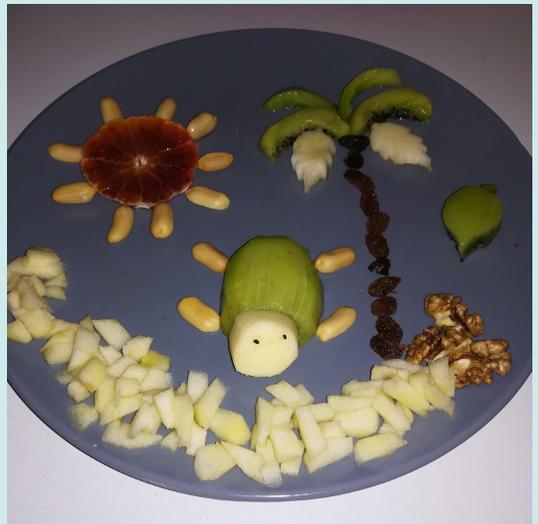
Il rosso è la mia passione
lo mangio anche a colazione!

Sana, gustosa
fresca e sfiziosa;
aspettando l'arrivo dell'estate
la mia merenda mangiate!



Lo yogurt con le noci
son buoni e non li cuoci!

Se d'inverno al mare vuoi andare
la merenda tartaruga puoi mangiare!



Faccio il pieno di vitamine
e mi sveglio bene tutte le mattine!

Ti presento la mia prelibatezza
invitante e di rara squisitezza!
Sul piatto sembra una tela
il suo nome è Fior di mela!
Non è solo buona e profumata
della tua salute è anche alleata!



Giro girotondo della frutta
a casa nulla si butta!

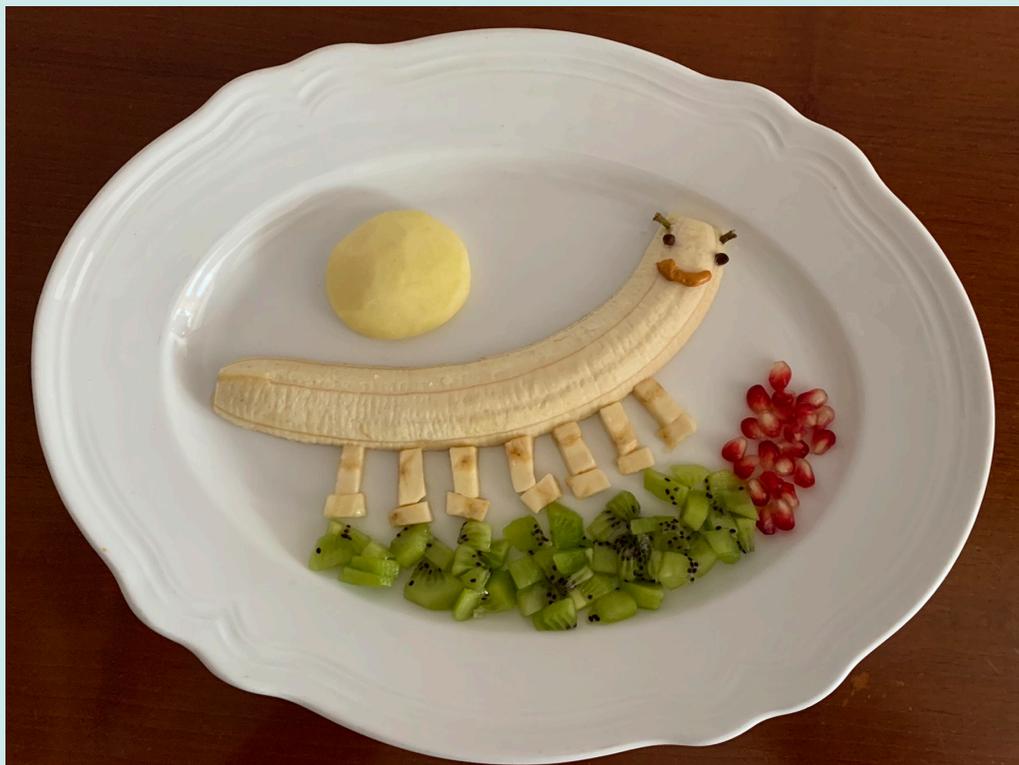
La mia merenda sorridente
diverte tutta la gente!
È un miscuglio di tanti sapori
e di inebrianti odori.
Se anche tu vuoi fare il colpaccio
fai merenda con il pagliaccio!



Il bianco è il colore predominante
e la frutta è dissetante!

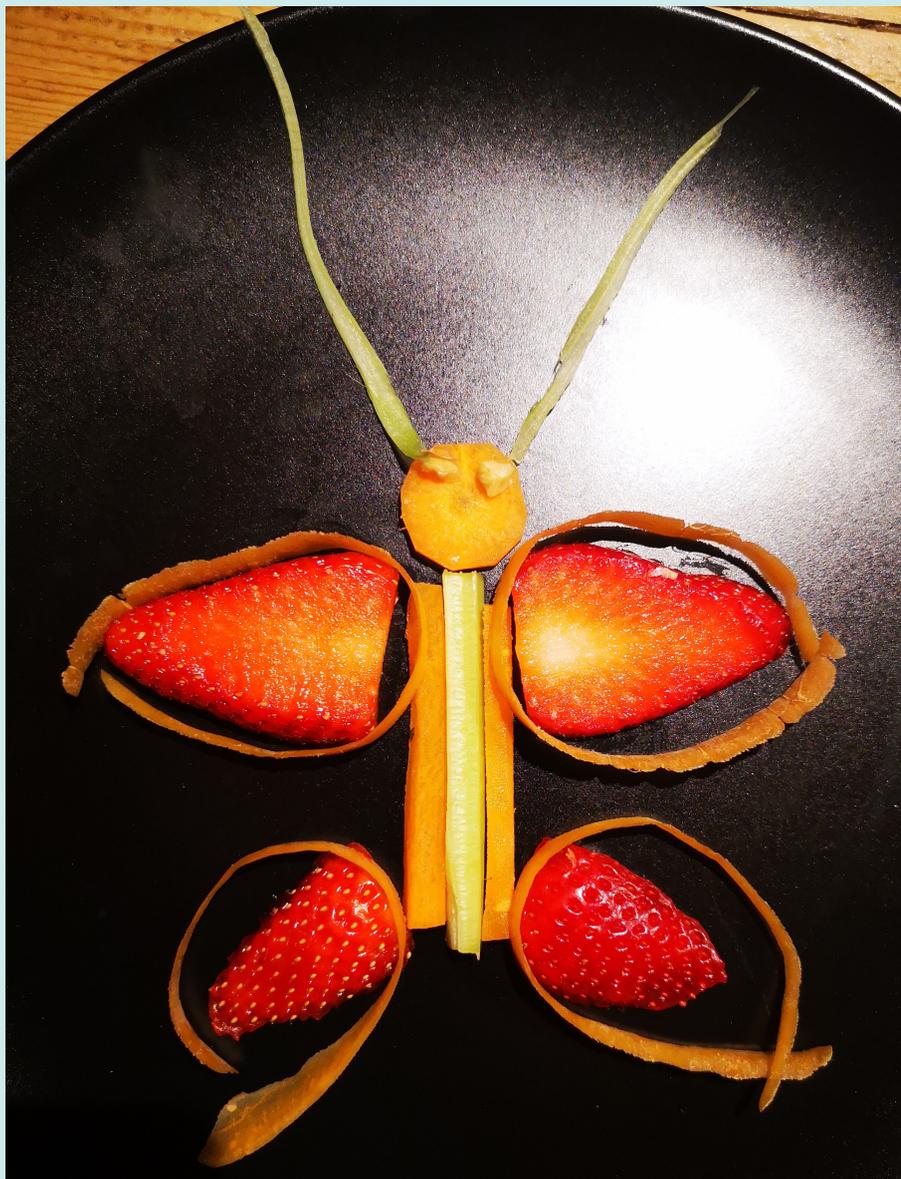
Un piatto di frutta creativo
con il millepiedi espressivo!

Prima l'ho pensato
poi l'ho realizzato,
infine l'ho assaggiato
e tutto l'ho mangiato!



Il rosso della bella melagrana
e il verde della frutta sana!

Ti sei stancato
del solito cibo confezionato?
Assaggia la mia prelibatezza,
porta gioia non amarezza!
Ti piacerà così tanto
che non la vorrai una volta soltanto!



Rosso e bianco,
di voi non mi stanco!

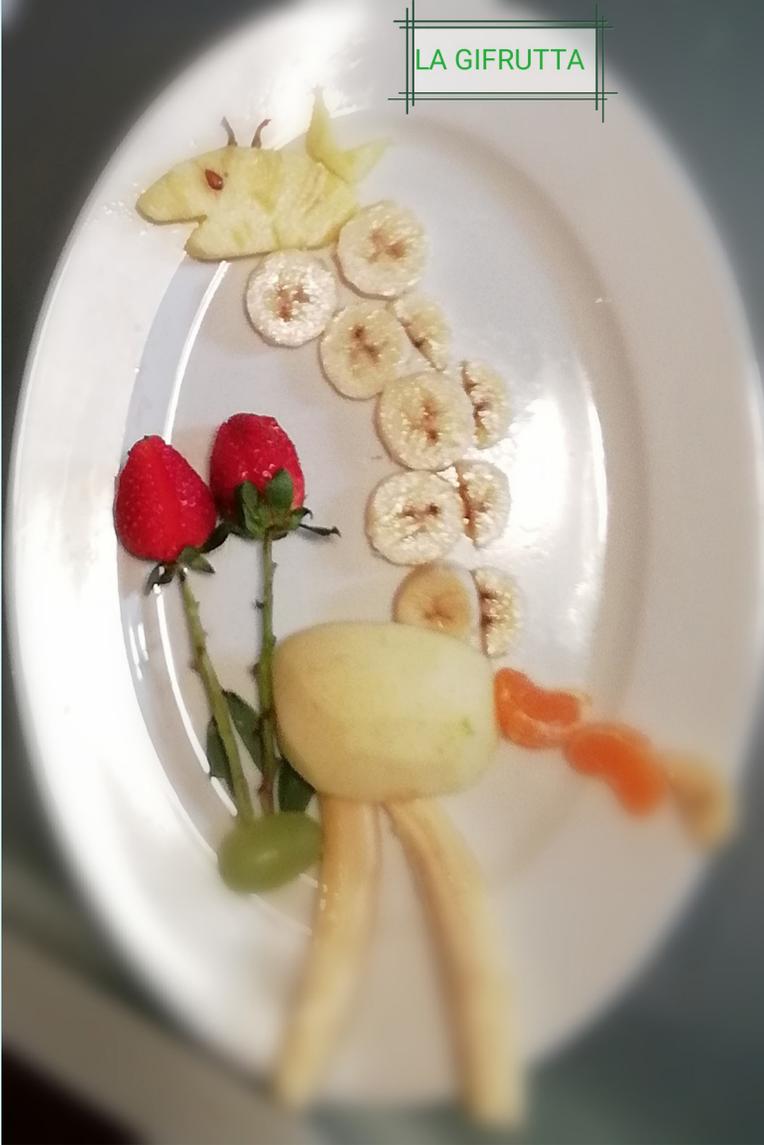
La mia merenda devi mangiare
se un supereroe vuoi diventare.
Nutrirsi in modo sano è una sfida
per stare in forma e che la vita ti sorrida!

La frutta con la verdura
sono una bella avventura!



Rosso, verde e arancione
sono una dolce attrazione!

Fai il pieno di frutta
con la Gifrutta!
Sana, buona e delicata,
dopo averla osservata,
fatti una bella abbuffata!



Giochi di frutta
che si mangia tutta!

Batti cinque

(come 5 sono le porzioni di frutta e verdura da consumare ogni giorno)



Ho il riccio spinoso
ma il cuor generoso!

Mi mangiano cotta
bruciata, ballotta.

Cresco in montagna
mi chiamo _____



Sono bella e colorata
anche da sbucciata;
la mia forma è rotondetta,
una sfera quasi perfetta.

Puoi gustarmi a spicchi o spremuta
in tutti i modi ai bambini sono piaciuta.

Non procuro il mal di pancia
e sono la dolce _____



Mi raccolgono in autunno,
per la delizia di ogni alunno.
Fuori sono rotondetto,
marrone e pelosetto.
Dentro ho tanti piccoli semi neri,
il verde e il bianco sono i miei colori veri.
Mi puoi mangiare con il cucchiaino,
oppure sbucciato per benino.
Acido e un po' dolce è il mio sapore;
quale frutto sono, mio caro lettore? _____



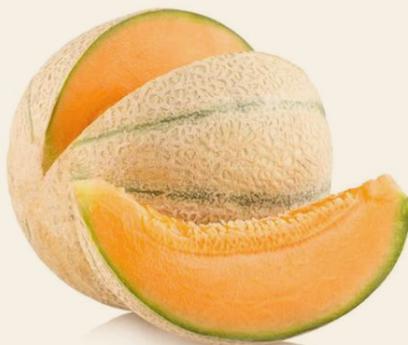
La mia stagione è l'estate
e volentieri mi mangiate.
Succoso e di colore rosso rubino,
mi puoi coltivare anche in giardino.
Arricchisco i tuoi pranzetti
sono la base dei sughetti.
Non ci vuole molto lavoro
e sono il _____



Ho la buccia marroncina
e la polpa un po' giallina.
Sotto terra son cresciuta
e all'aria son la benvenuta.
Mi puoi mangiare frita o lessata
e a tanti piatti sono abbinata.
Dall'America sono emigrata
hai indovinato, sono la _____



Sono beige e anche retato
ho un gusto prelibato.
Mi raccogli d'estate
a volte fai le marmellate
All'interno sono arancione
e mi chiamo _____



Sono tonda, liscia liscia
ma non sono scura come la biscia.
Sono nutriente e amata dai bambini
per i miei chicchi rossi come i rubini.
Mi raccolgono nella stagione autunnale
e sono considerata un frutto augurale.
Non sono la melanzana,
ma la bella _____



Sono grande e rotonda
il viso è tondo come la Gioconda.
All'interno sono rossa con i semini
e faccio felici tutti i bambini.
Quando mi mangi sono una goduria;
Hai indovinato? Sì, sono _____



Tonda, liscia e profumata
rossa, gialla, verde o rosata,
ne darò una fettina
a chi mi indovina.



Non mi chiamo Michela né Armela
neanche Carmela perché sono la _____

Fuori verde, dentro rosso,
come frutto non son grosso,
ma nemmeno tanto piccino
sono un frutto zuccherino.
Dolce, buono, saporito,
anche scuro son gradito.
Ma chi sono non te lo dico
indovina, sono il _____



Sono un po' tonda e un po' allungata
con me puoi fare anche la marmellata.
Sono rossa rossa con i semini,
sembro un cuore con i puntini.
Sei felice quando mi trovi in tavola
il mio nome è _____



Sono un frutto rotondetto
liscio liscio e piccoletto;
il mio colore è blu scuro,
ma non son per niente duro.
Per studiarmi lascia stare la lavagna
ti consiglio una bella gita in montagna!
Tra i cespugli mi cercherai,
ma fa' attenzione, o ti pungerai.
Indovina indovinello
il mio nome è proprio bello!
Non abbatterti, dai, dillo
sì, sono proprio io, il _____



Posso essere di tanti colori
molto belli soprattutto fuori.
Mi puoi mangiare anche con la buccia
o bere il mio succo con la cannuccia.
Con me puoi preparare una torta golosa
che piacerebbe a tutti, perfino alla sposa.
Il dottore dice di mangiarmi senza cautela
perché io sono la dolcissima _____



I COLORI DELLA SALUTE

CINQUE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA
OGNI GIORNO È UNA DELIZIOSA AVVENTURA!
VI PRESENTIAMO I NOSTRI ALLEATI
PER VIVERE SANI E SPENSIERATI.

ECCO IL KIWI **VERDE** E SUCCOSO
CON TANTE VITAMINE E GUSTOSO.



LA **ROSSA** MELAGRANA TONDA E UN PO' STRANA
CON I SUOI CHICCHI SI PREPARA ANCHE LA TISANA.



LE MELE **VERDI**, **GIALLE** O **ROSSE**
FANNO PASSARE LA TOSSE.



GIALLA E ALLUNGATA,
BANANA SONO CHIAMATA!



LA **ROSSA** FRAGOLA È UN AMORE
LA MANGEREI A TUTTE LE ORE.



LA PERA CON LA POLPA DOLCE E NUTRIENTE
DI OGNI COLORE PIACE A TUTTA LA GENTE!



MIRTILLI **BLU**, LAMPONI **ROSSI**
E MORE **VIOLA** NEL BOSCO TROVI,
MA FAI ATTENZIONE AI ROVI.



LA **FRUTTA** È **BELLA** E **SALUTARE**,
TUTTI LA **DOBBIAMO** **MANGIARE**!

Buona merenda!

