

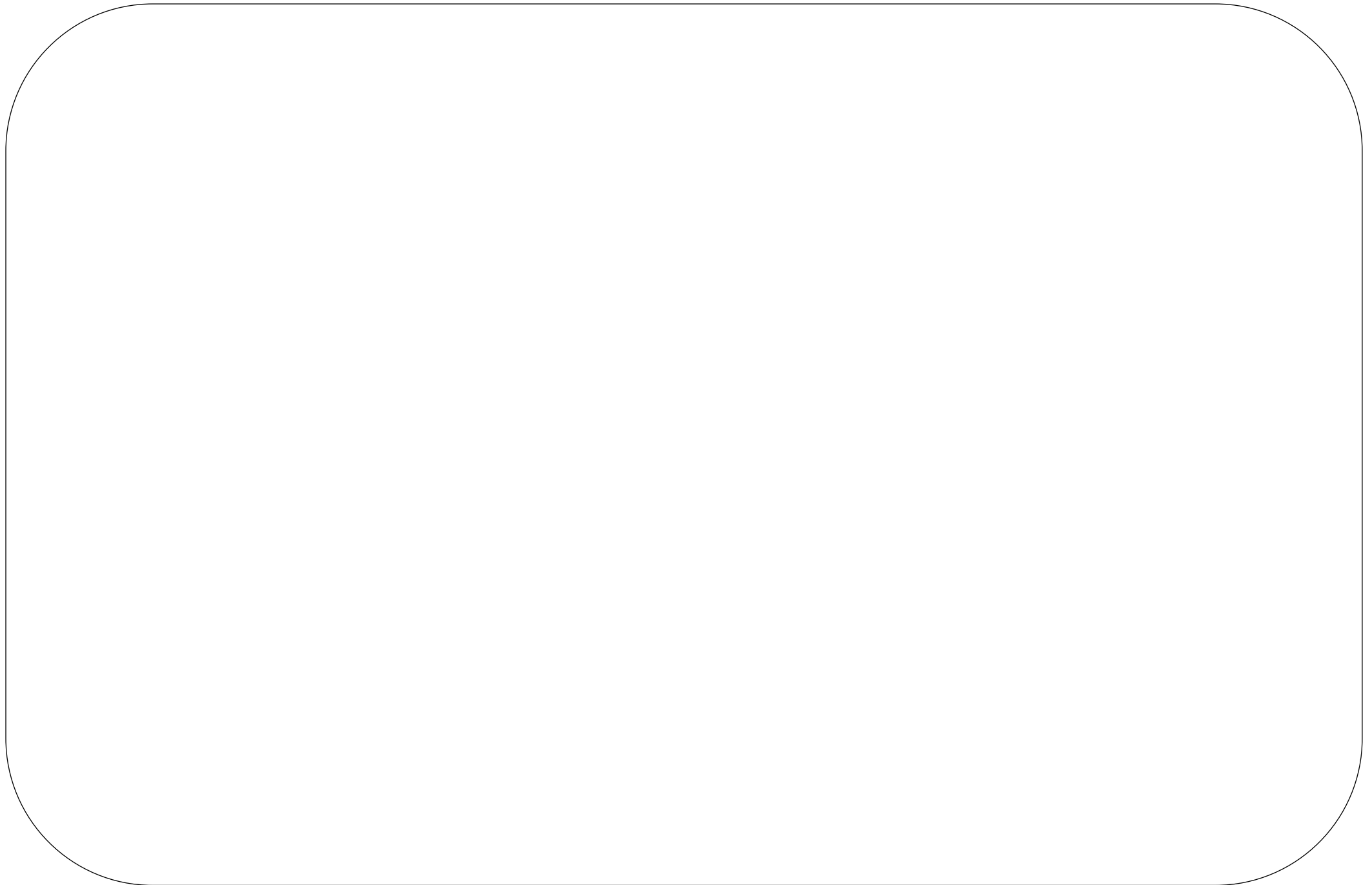
# SPUNTINO e MERENDA

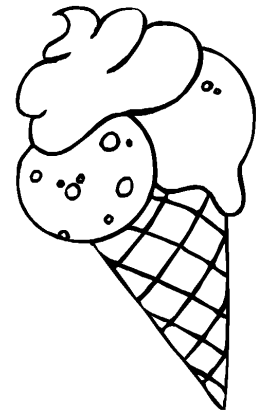
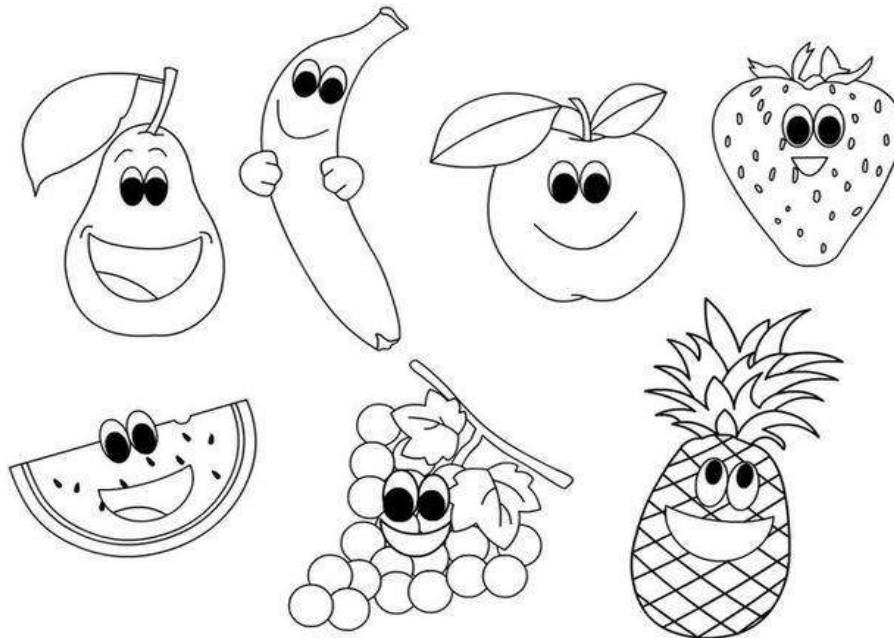
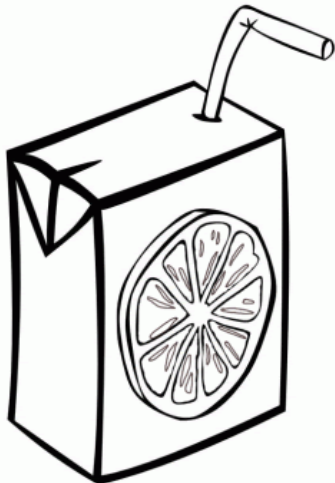
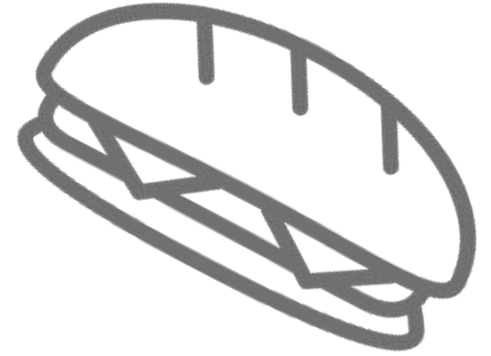


Ciao bambini.... facciamo merenda?  
voi cosa mangiate di solito a merenda?  
Disegnatelo oppure ritagliate gli elementi  
che caratterizzano la vostra merenda  
ideale...e ricordatevi di fare una foto del  
vostro disegno per mandarla alle maestre!!

Hai visto come sono  
diventato bravo a  
mangiare la frutta?

# LA MIA MERENDA/SPUNTINO

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for a drawing or illustration. The box is white and occupies the majority of the page below the title.

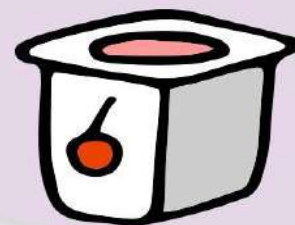


**1** un frutto di stagione  
a scelta



uno yogurt alla frutta

**2**



un pacchetto di crackers  
integrali + 1 bottiglietta  
di acqua

**3**



**4**



un piccolo  
panino (30/50 g)  
con pomodoro o  
prosciutto sgrassato  
+ 1 bottiglietta  
di acqua



**5**

2 carote medie



**6**



una fetta di torta  
di mele fatta in casa  
+ 1 bottiglietta  
di acqua



**10**  
**MANGIO**  
**KONSAPEVOLE**



## LA FRUTTA È IMPORTANTE!

Non dimenticare mai la frutta  
mangiala spesso, mangiala tutta.  
Per crescere bene è davvero importante  
diventerai forte, anche se non un gigante.  
La frutta è dolce e prelibata  
fresca, leggera e colorata.  
Con la frutta si fanno succhi e marmellate,  
gelati, sorbetti e golose crostate.  
Viva la frutta e le vitamine  
ne han bisogno tutti, bambini e bambine.



# Crostata alla marmellata

## Ingredienti:

- 300 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- 1 uovo e 1 tuorlo
- 120 gr di burro
- buccia di limone
- 400 gr di marmellata a scelta
- un pizzico di bicarbonato

## Procedimento:

Disponete la farina su un piano e mettete al centro lo zucchero.

Aggiungete il burro freddo tagliato a tocchetti, le uova, la buccia grattugiata di un limone e un pizzico di bicarbonato.

Iniziate a lavorare gli ingredienti dal centro con la punta delle dita in modo abbastanza veloce fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgete il panetto nella pellicola trasparente e mettetelo in frigo a rassodare per almeno mezz'ora. Togliete ora la pellicola e su un piano infarinato stendete la pasta frolla fino ad ottenere uno spessore di 3 / 4 mm. Con la pasta foderate uno stampo per crostate precedentemente imburrato e infarinato. Ritagliate i bordi in eccesso. Aggiungete la marmellata ricoprendo tutta la superficie della pasta. Stendete l'impasto avanzato e tagliate delle striscioline. Posizionatele diagonalmente sulla crostata incrociandole per formare una griglia. Infornate la crostata a 180° per circa 40 minuti.





# Macedonia di frutta

## Ingredienti:

- scegli la frutta che più ti piace (fragole, mele, banane, melone, ananas ecc.
- 1 limone
- zucchero

## Procedimento:

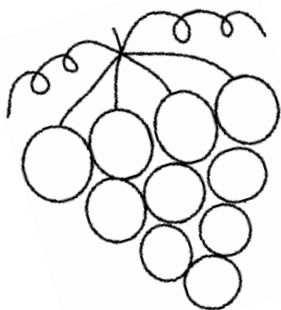
Sbuccia la frutta e tagliala a pezzettini. Spremi il limone

Unisci in una ciotola la frutta, il succo di limone e qualche cucchiaino di zucchero. Mescola per bene e lascia riposare prima di mangiarla. **Per i più golosi una volta preparata la macedonia si può aggiungere una pallina di gelato!!!**



*In alternativa alla solita macedonia, divertiti a creare con i pezzi di frutta dei coloratissimi spiedini!*

Questa volta ben  
due pezzi...

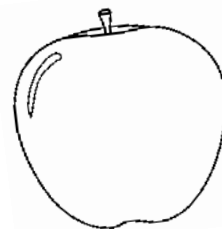
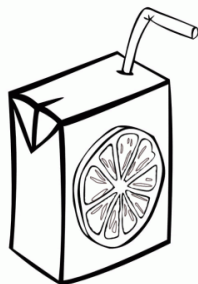


Al pomeriggio, appena potrai

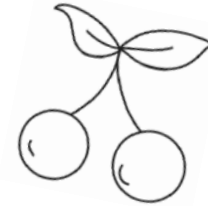
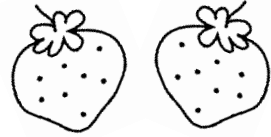
La MERENDA tu farai

Con un piccolo panino

Frutta fresca o ... un budino!



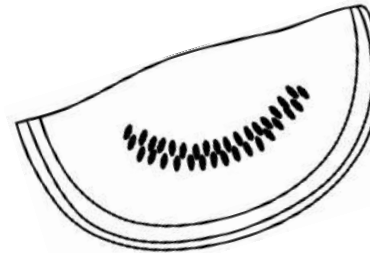
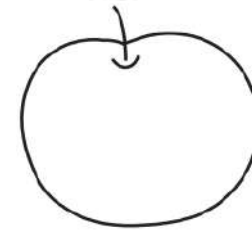
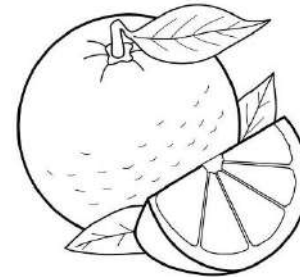
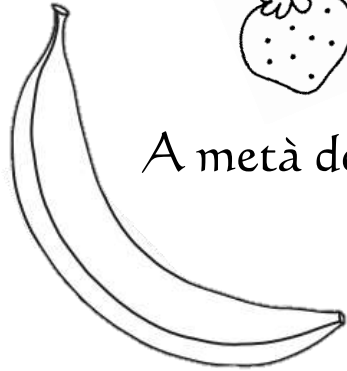




A metà del mattino puoi fare uno SPUNTINO

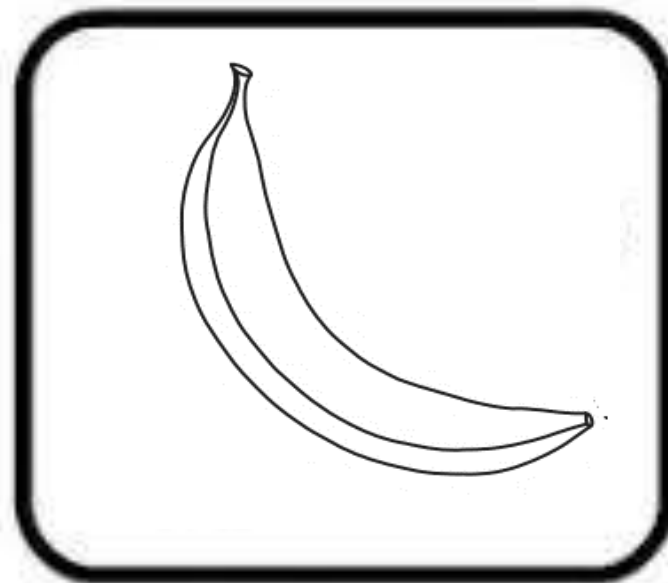
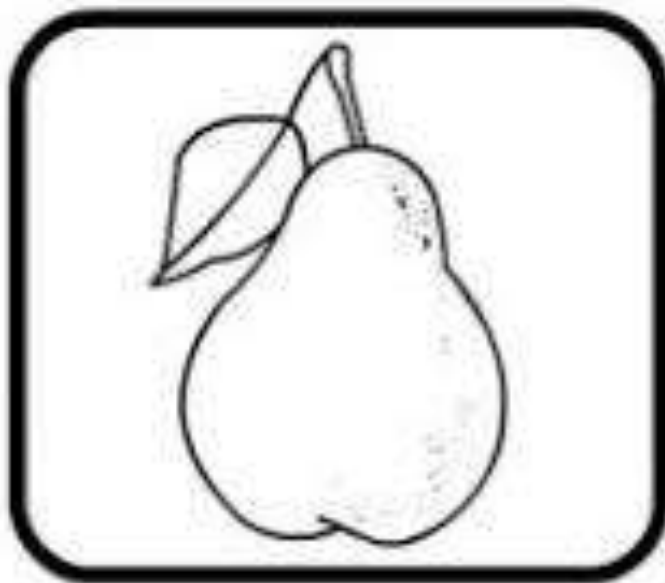
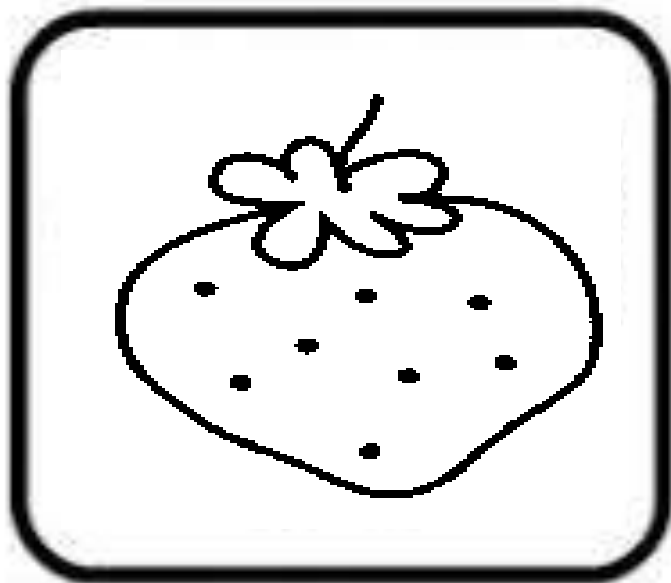
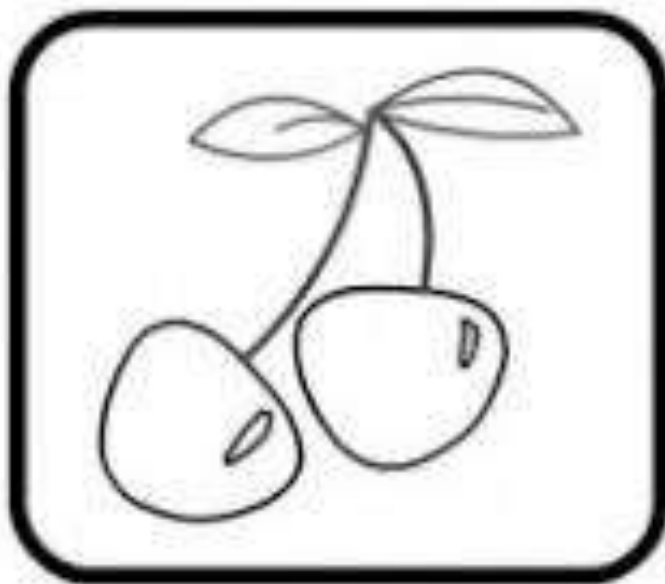
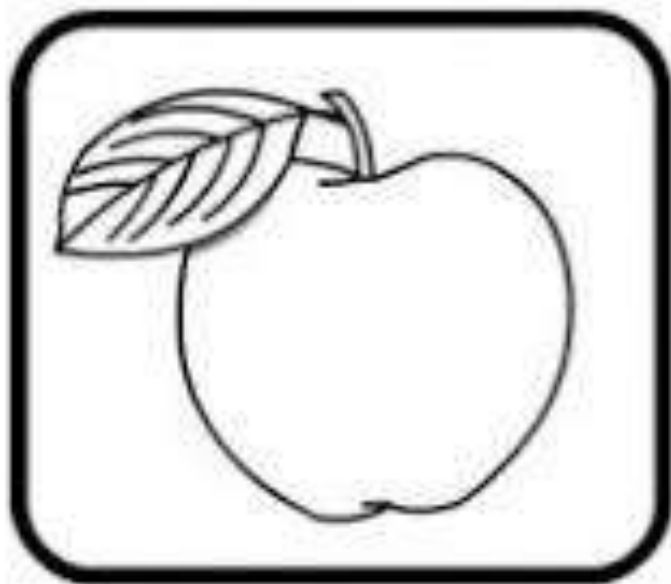
Frutta fresca in quantità

Tante vitamine ti darà



Manca poco!

Colora e ritaglia due per ognuna di queste tessere. Divertiti a giocare al memory della frutta con la tua famiglia. Nella pagina seguente troverai, invece, le tessere già colorate.







E adesso la parte più divertente!

## Cavoli a Merenda

