



Oggi cominciamo con una storia alla scoperta degli alimenti che ci fanno stare bene

In viaggio da Fruttopoli


Alla stazione di Fruttopoli la signora  e la signora  sono in attesa del treno





La signora  è piuttosto tonda, di un bel colore rosso e se ne sta seduta tranquilla su una panchina, con una foglia verde legata al picciolo. La signora  è alta e snella, con la buccia di un giallo intenso.

Tutte e due sono in partenza, dirette alla mensa della scuola.

La signora  sbuffa: «Uffa! Non arriva più questo treno...io sono in viaggio da parecchio...».

«Da dove vieni?» chiede la signora 

«Eh! Sono maturata in Africa, mi sono colorata di giallo sotto il  caldo, e poi, dopo essere stata colta dall'albero, mi sono imbarcata su una  nave e ho

attraversato il mare. Sapessi che avventura!» risponde la signora «E tu da dove arrivi?» chiede a sua volta.



La signora si alza: «Ho percorso anche io un bel tratto di strada...sono maturata in un meleto ai piedi di una montagna, il sole mi ha arrossato la buccia e una volta scesa dall'albero ho viaggiato su un camion con tutte le mie sorelle ».

In quel momento il treno entra in stazione e si ferma. Le porte dei vagoni si aprono e scende il capotreno: «In carrozza, signore, in carrozza! Avete bagaglio?» chiede.



La signora risponde prontamente: «Io porto **vitamina A**, **vitamina E** e **vitamina C** poi anche la **vitamina B2** che aiuta a digerire. Le ho tutte qui»



dice, battendosi una mano sulla pancia. La signora prende la parola:

«Io porto minerali: il **potassio**, lo **zinco** e il **ferro**, che aiuta a crescere sani e forti. Ho tutto sotto la buccia» dice picchiettandosi la pancia con un dito.

Il capotreno sorride «Prego salite! Siete passeggeri importanti e attesi dai bambini, partiamo subito per la mensa della scuola!».

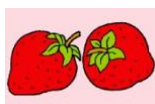


Sul treno partito da Fruttopoli ci sono signor



, anche il

i fratelli , le
i cugini ,



, il signor



sorelle ,



la signorina  e la signorina .

Ciascuno viaggia con i propri **MINERALI** e le proprie **VITAMINE**, quelli che servono ai bambini per avere energia e benessere, per crescere sani, per sconfiggere i malanni.

Quando il treno si ferma alla stazione MENSA della scuola dell'infanzia, i frutti scendono esibendo i loro colori. Si mettono in fila e si dirigono verso la cucina recitando una filastrocca...



FRUTTA IN RIME

**Frutti in fila per colazione
Sono buoni e fanno benone**

**Frutti a pranzo, merenda e cena
Mangiali sempre, vale la pena**

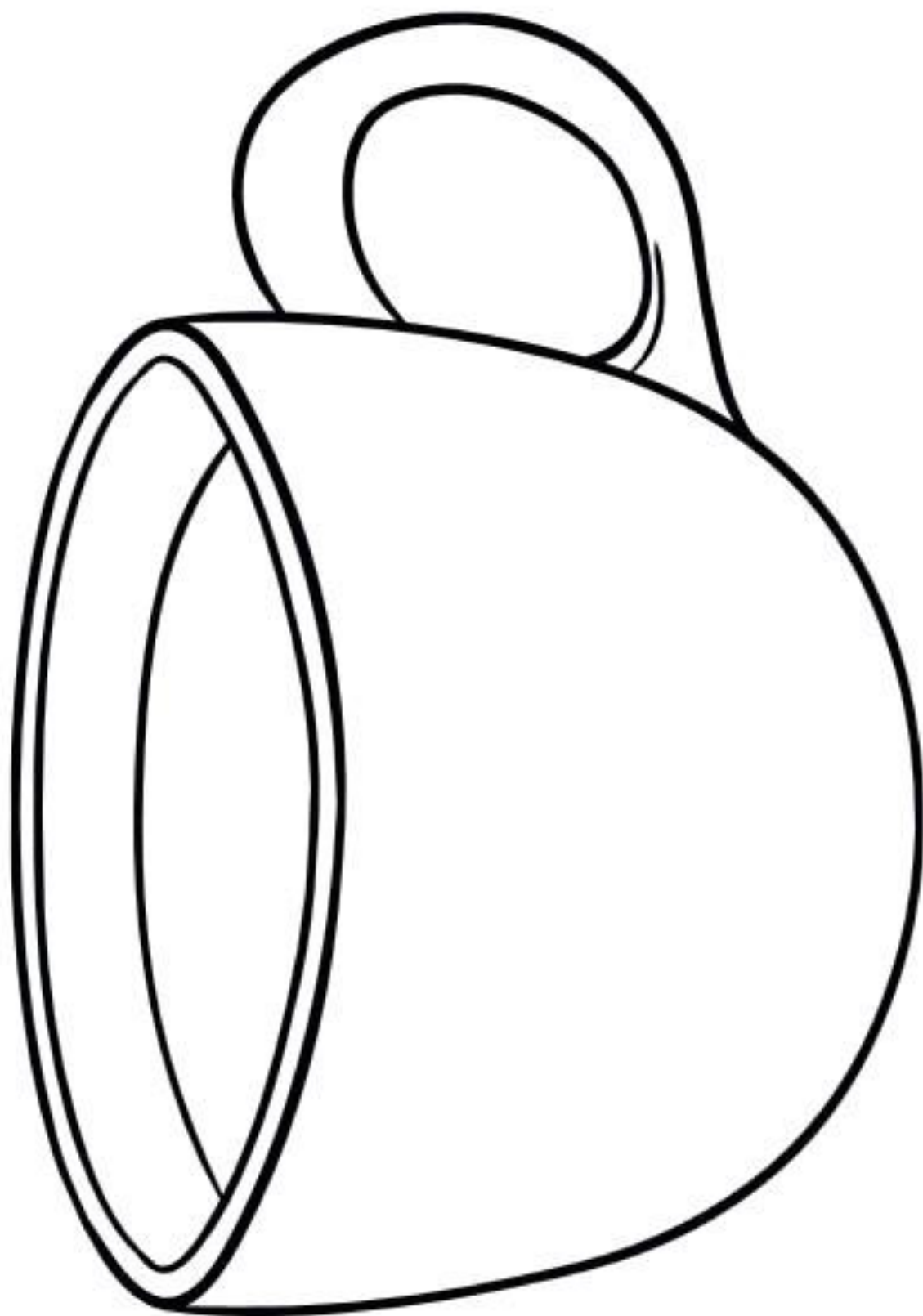
**Frullato da bere con la cannuccia
Frutti da mangiare con tutta la buccia**

**Frutti a spicchi frutti da affettare
Frutti da spremere e da sgusciare**

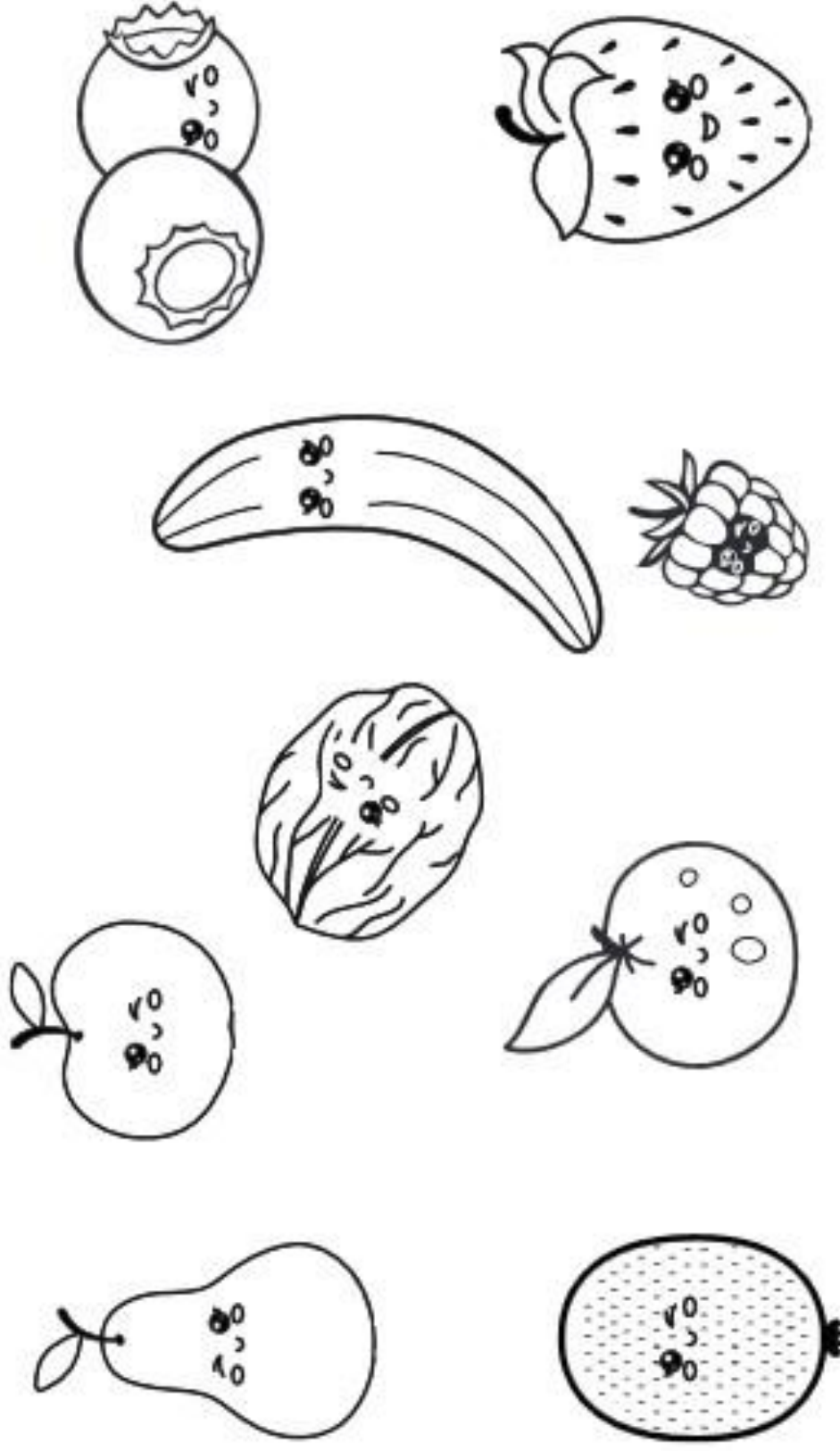
**Ogni frutto ha un gusto speciale Non
ti resta che assaggiare!**



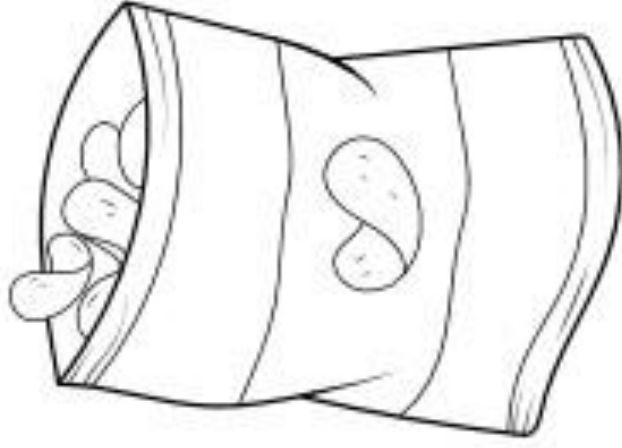
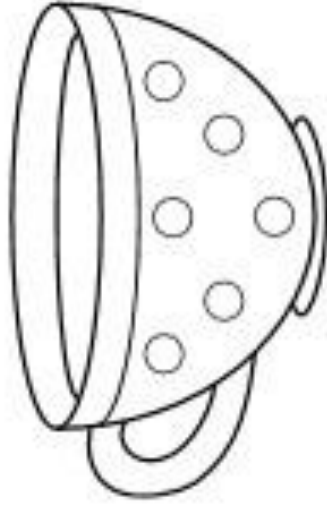
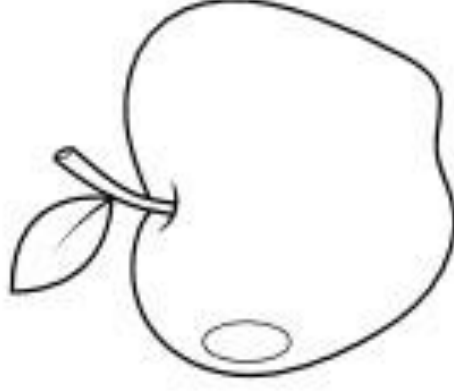
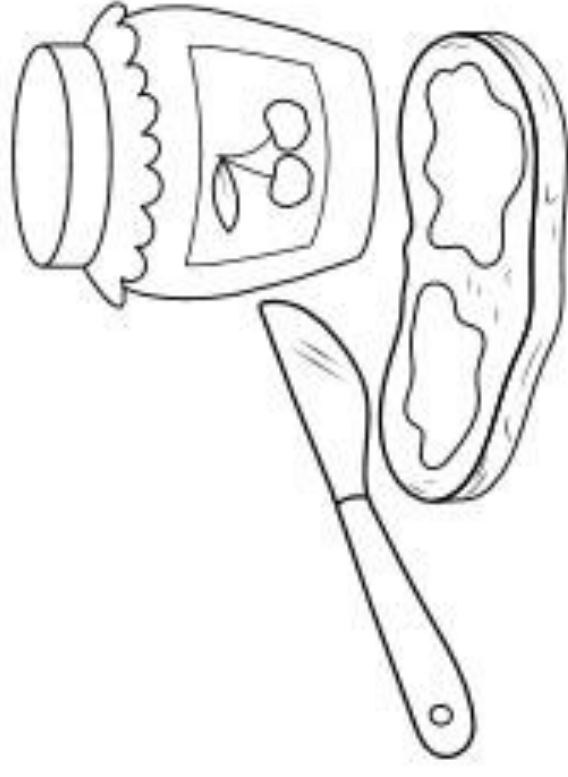
Disegna nella tazza quello che mangi a colazione

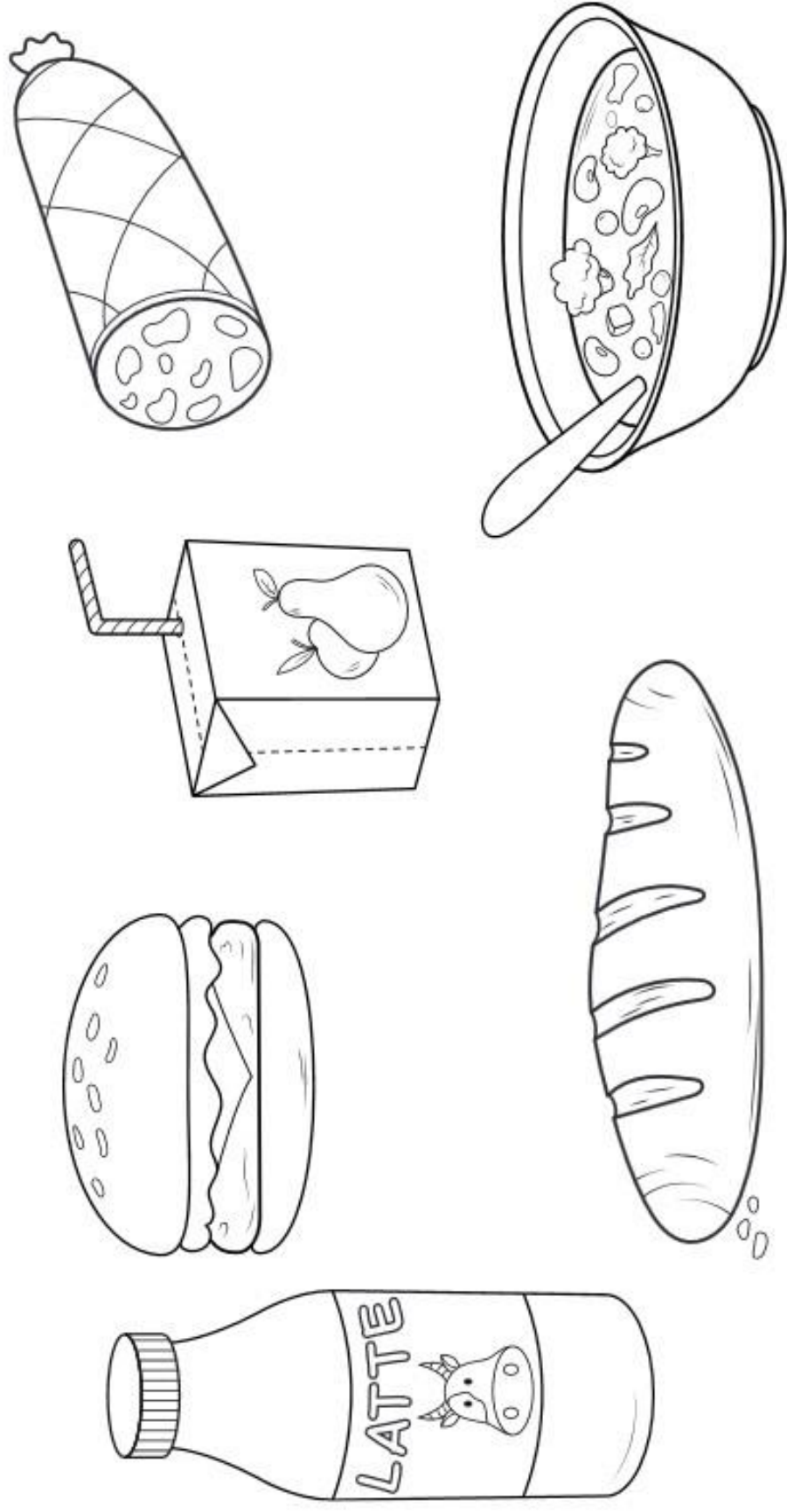


Colora la frutta della storia



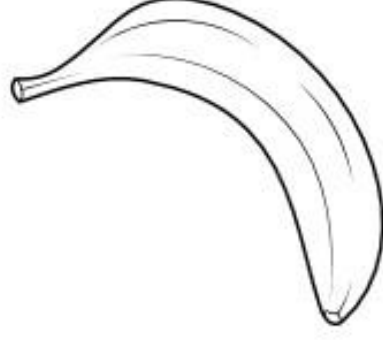
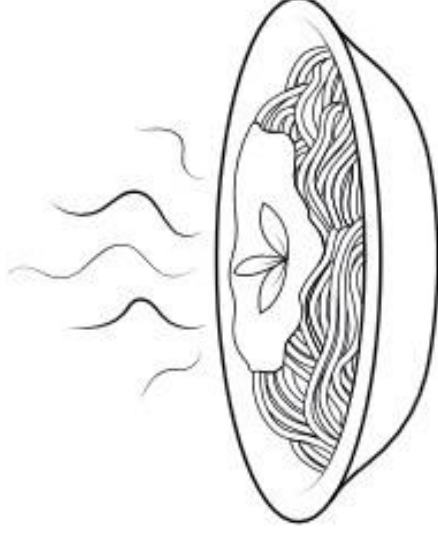
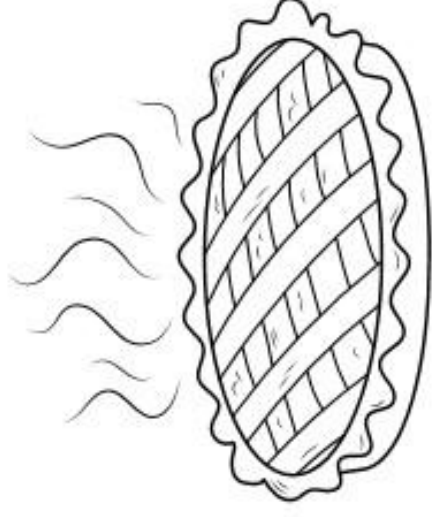
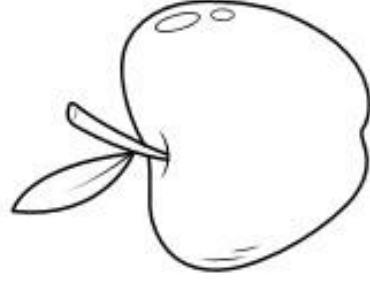
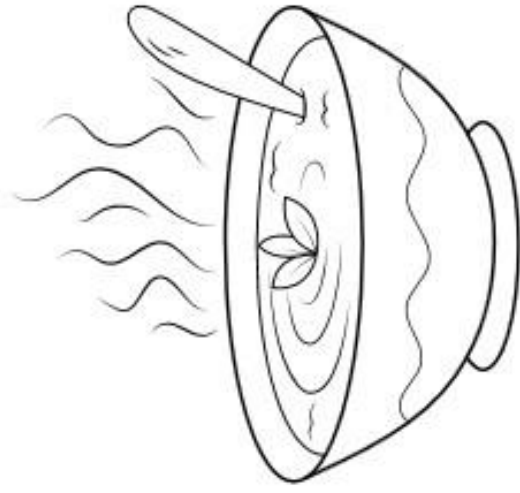
Colora solo gli alimenti che caratterizzano una colazione sana





Cerchia con il pennarello **rosso** gli alimenti cotti e con quello **blu** gli alimenti crudi

4-5
ANNI



Cerca e colora la frutta nascosta

