

UNA MERENDA DI GUSTO E COLORE!

PREPARIAMO UNA MERENDA SANA E CREATIVA CON
TUTTA LA FAMIGLIA!

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE SANA:

1) MANGIARE 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL
GIORNO

(1 PORZIONE = LA QUANTITA' DI CIBO CHE RIESCO A
TENERE IN UNA MANO)

2) BERE 8 BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO

3) PREFERIRE I PRODOTTI DI STAGIONE, DEL NOSTRO
TERRITORIO E POSSIBILMENTE BIOLOGICI

LE REGOLE PER PREPARARE DA MANGIARE:

❖ BISOGNA LAVARE BENE LA FRUTTA E LA VERDURA PRIMA
DI MANGIARLE

❖ I BAMBINI DEVONO FARSI AIUTARE DALLA MAMMA O
DAL PAPA' PER TAGLIARE I CIBI

E MI RACCOMANDO...

E' MOLTO IMPORTANTE NON SPRECARRE IL CIBO E NON
BUTTARE VIA NULLA!

CON I RITAGLI RIMANENTI DELLA FRUTTA E DELLE
VERDURA SI POSSONO FARE DEI BUONISSIMI FRULLATI!

E ORA...

INIZIAMO!

IL PAVONE



Necessario: peperoni gialli, rossi e verdi, pere, cornflakes.

Tagliare a listarelle i peperoni nei vari colori della lunghezza dai 5 ai 10 cm circa. Tagliare a metà la pera e disporla nel piatto dopo aver tolto il torsolo. Disporre le listarelle di peperone a ventaglio a seconda della misura del piatto, attorno al corpo del pavone rappresentato dalla pera. Tagliare un piccolo triangolo di peperone per fare il becco e due listarelle più sottili per le zampe. Per fare gli occhietti utilizzare un pezzettino di mela tagliato a rondelle molto piccole. Posizionare i cornflakes come terreno di appoggio del pavone.

Prova ad usare la fantasia: cosa puoi fare di diverso?

IL GUFETTO



Necessario: arancia, limoni, mandarini, mirtilli (o uva passa).

Sbuccia l'arancia, soprattutto se non è di origine biologica, e taglia a fette orizzontali. Disponi una fetta nel piatto e rappresenta la testa del gufetto. Taglia due fette di limone (utilizza le parti terminali del limone così la fetta sarà più piccola..) e componi gli occhi. Taglia uno spicchio di mandarino in due parti e metti ciascuna parte sopra gli occhi in modo da fare le orecchie del gufetto. Le ali rappresentale con due spicchi di mandarino. Il becco è costituito da metà spicchio di mandarino. Questo povero gufetto ha dormito molto poco stanotte: riesci a farlo in modo diverso?

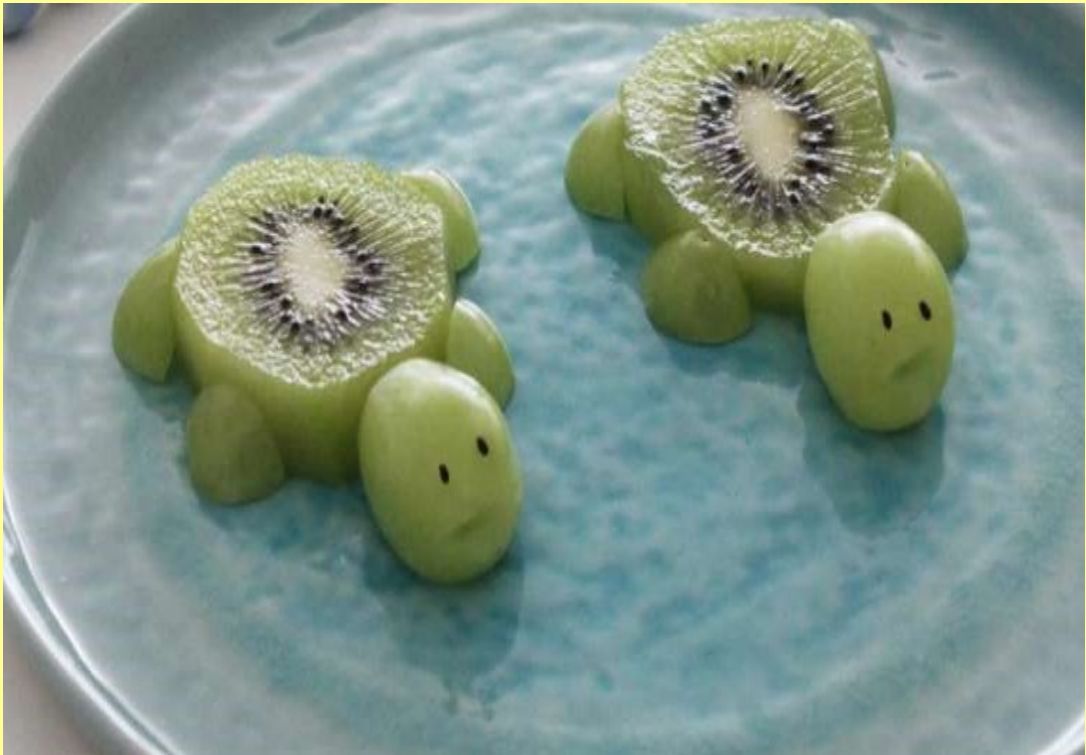
L'ISOLA CON LE PALME



Necessario: banana, mandarini, kiwi, mirtilli o uva passa.

Taglia a rondelle la banana ed a metà ciascuna rondella. Disponile nel piatto a formare il fusto della palma. Taglia a spicchi il kiwi e disponilo a formare i rami della pianta. Aggiungi come terreno degli spicchi di mandarino. Cosa puoi aggiungere in questo paesaggio? usa la fantasia e gli altri frutti che hai in casa.

LE TARTARUGHE



Necessario: kiwi, uva o olive.

Taglia a fette orizzontali il kiwi e disponi una fetta nel piatto come corpo. Taglia a quarti l'oliva o l'uva e disponi i pezzi attorno al kiwi per formare le zampette. Usa un chicco d'uva o una oliva per rappresentare la testa della tartarughina.

IL BRUCO



Necessario: mela, uva passa, ravanello (o uva o pomodorino o carota).

Taglia la mela a metà e successivamente a fette orizzontali ed a quarti. Disponi le fette tagliate nel piatto come corpo del bruchetto. Taglia a metà un ravanello, oppure un pomodorino oppure taglia a fette una carota e prendine un fetta rotonda. Usa la verdura disponibile nella stagione corretta. Usa il ravanello o la carota o il pomodorino per fare la testa del bruchetto. Utilizza pezzetti di mela per fare gli occhi ed il naso. Le zampette le puoi fare con uva passa oppure con listarelle di carote.

L'ORSETTO



Necessario: pere, carota, uva passa.

Taglia a metà una pera e disponi nel piatto per fare il corpo dell'orso. Taglia a listarelle parti della pera per fare le zampe.

Taglia in orizzontale un'altra pera per fare la testa dell'orso.

Ricava dalla stessa pera due ritagli rotondi per fare le orecchie.

Volendo puoi ritagliare anche due rondelle di carota.

Taglia la parte dove c'è il picciolo della pera, nella misura di circa 2 cm e ricava il musetto dell'orso. Disponilo al centro della testa.

Come puoi ricavare i due occhietti dell'orso?

Prova ad usare la fantasia...

...E BUON APPETITO!