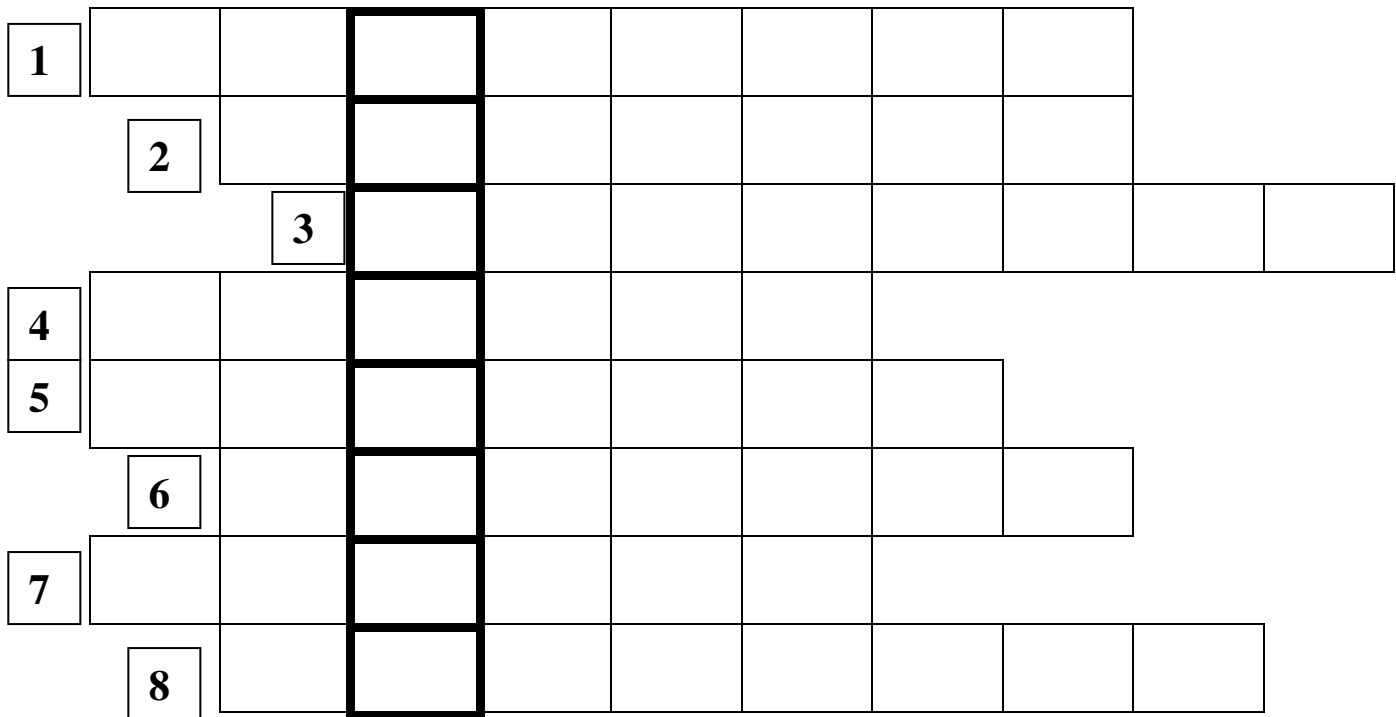


CRUCIVERBA



1. Bisogna consumare verdura di
2. E' il fiore delle cime di rape pugliesi.
3. Ci permettono di diventare grandi e forti.
4. Bisogna consumare solo quelli buoni.
5. E' un germoglio della radice.
6. Non bisogna assumerne troppe, altrimenti ingrassiamo.
7. Sono i pomodori tipici della Puglia.
8. Sono molto utili perché proteggono il nostro corpo dalle malattie.



LA VERDURA



Gabriele non si sente molto bene; è stanco e si lamenta con la mamma.

“Oggi a scuola è stata dura! La maestra ci ha fatto scrivere un'intera pagina!”

Beh, diciamo che a Gabriele la scuola non piace tanto. E' in prima elementare e il passaggio dall'asilo, dove poteva giocare tutto il giorno, alla scuola, dove deve vedersela con i suoi primi impegni e doveri, non è passato del tutto inosservato.

“Dovresti mangiare un po' più di frutta e di verdura” gli dice la mamma.

“Ma cosa vuoi che c'entri il fatto che mi riesce difficile fare 5+4 con la frutta e la verdura?” risponde Gabriele

La mamma non sa più cosa fare con lui.

“Ora fai i compiti, più tardi ti porterò dal dottore” decide la mamma.

“Uffa il dottore no!” pensò Gabriele.

“E se poi mi dà lo sciroppo cattivo?”

Lo sguardo di Gabriele si posa sul quaderno di matematica... i compiti! Uffa, uffa e riuffa!”

A furia di fissare tutti quei numeri a Gabriele si appesantiscono le palpebre, la vista gli si annebbia e il bambino si addormenta sul quaderno.

“Gabriele, hei Gabriele!” Il bimbo apre gli occhi e si trova davanti un cetriolo che lo guarda.

“AAAH!”, grida impaurito il bambino.

“E tu chi cavolo sei?” domanda.

“Ma no, ma no! Cosa c'entra lui col cavolo? Il cavolo sono io! Non riesci neppure a distinguerci? Andiamo bene!” interviene l'ortaggio.

Gabriele è esterrefatto. Si sentì toccare un braccio.

“Ahi! E tu vedi di non spingere che pungi!” grida il bambino.

“Hai ragione, scusami” risponde il carciofo

“Volevamo dirti che tu sei ingiusto con noi” lo rimprovera il peperone.

“Spesso non vuoi neppure assaggiarci!” interviene contrariato lo zucchini.

“Eppure noi siamo i tuoi alleati!”, grida con entusiasmo il sedano.

"Ora ti spieghiamo come stanno le cose" propone il fagiolino.

"Il tuo corpo ha bisogno di noi, è come se tu fossi un castello che dobbiamo difendere e proteggere! I tuoi nemici sono la stanchezza, la tosse, il mal di gola, la febbre.

Il castello ha però i suoi alleati che combattono per lui: sono la frutta e la verdura!"

"Lasciaci presentare e conoscendoci meglio capirai che noi siamo davvero dalla tua parte!", gli spiega la cicoria.

"Forza verdure, presentatevi a Gabriele!", invitò la pera.

"Noi siamo le verdure!" gridarono tutte insieme. La nostra parola d'ordine è: **DEPURIAMO!**"

"Io sono il cavolfiore, sono ricco di vitamina C e di calcio, rafforzo le tue ossa!"

"Io sono il pomodoro e aiuto i tuoi reni a lavorare bene!"

"Ciao Gabriele io sono la patata. Contengo vitamine e carboidrati e sono quella che fornisce energia al tuo cervello."

"Noi spinaci siamo ricchi di ferro, siamo il carburante per i tuoi muscoli e aumentiamo la tua resistenza fisica."

"Io sono la zucca. Faccio il pieno di vitamina A e rafforzo le tue difese naturali."

"Io invece sono la carota e proteggerò i tuoi occhi dall'affaticamento!"

"Noi che siamo foglie di insalata abbiamo poteri tonificanti e purificanti!"

"Capisci Gabriele?"

"Gabriele, Gabriele, Gabriele svegliati! Non hai fatto i compiti e ti sei addormentato" lo rimprovera la mamma.

"Sì è vero; ma ora ci penso io al mio castello, non temere mamma, conosco i miei alleati, vado a chiedere il loro aiuto!"

Castello? Alleati? La mamma di Gabriele è un po' confusa.

Lo segue in cucina e vede il bimbo che mangia una banana.

In due minuti Gabriele riesce a terminare i compiti di matematica!

"Lo so che non è una magia! Mi serviva solo un po' di concentrazione e le vitamine sono corse in mio aiuto!", pensò il piccolo Gabriele strizzando l'occhietto alla buccia di banana!

Riordina le sequenze con i numeri ed illustrale nei riquadri con i disegni.



Le verdure lo rimproverano

Le verdure si presentano

Le verdure gli spiegano che servono per **DEPURARE** l'organismo.

Gabriele è stanco, non mangia le verdure e non ha voglia di fare i compiti

La mamma lo sveglia: era solo un sogno!

Gabriele capisce l'importanza delle verdure.

Collega con una freccia

Cavolo

Contiene vitamina A e rafforza le difese naturali

Pomodoro

Ricchi di ferro, aumentano la resistenza fisica

Patata

Ricca di vitamine e carboidrati, fornisce energia al cervello.

Spinaci

Aiuta i reni a lavorare bene.

Zucca

Protegge gli occhi dall'affaticamento.

Carota

Ricco di vitamina C e di calcio, rafforza le ossa.