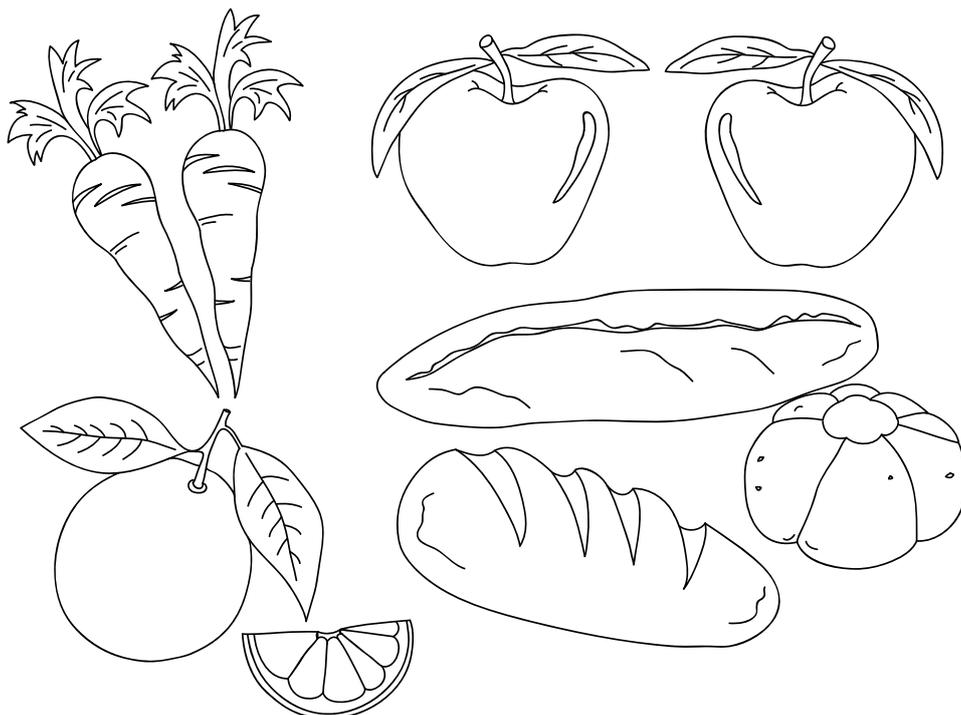


## La colazione

La prima colazione ti fa sentire un leone,  
ti regala tanta energia  
e ti mette proprio allegria,  
ti fa iniziare bene la giornata  
e ti senti forte per tutta la mattinata.

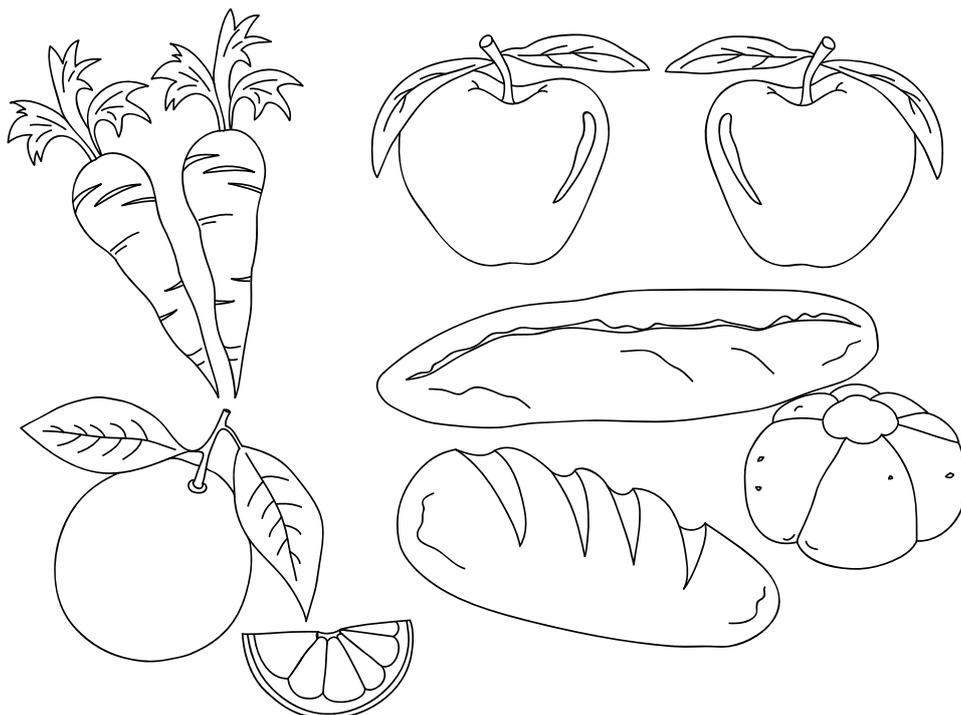
Rita Sabatini



## La merendina

Dopo un bella colazione con la frutta di stagione  
fai una bella merendina a metà della mattina  
e avrai un pieno di energia, vitamine e allegria.

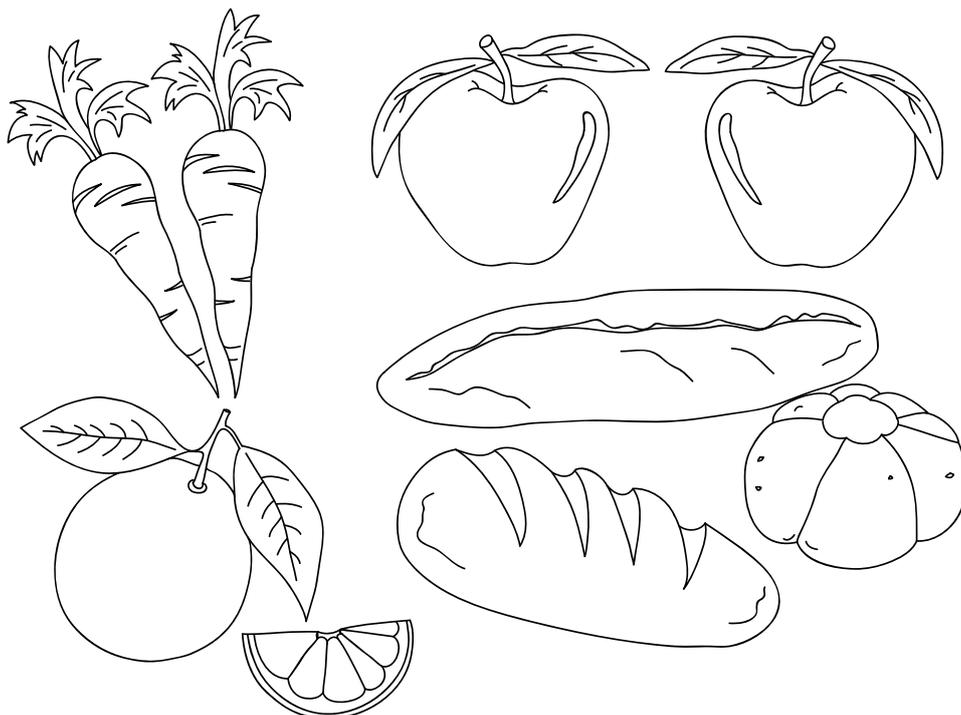
Rita Sabatini



**L'arancia**

E' arancione e tondetta, ha una buccia imperfetta,  
è un po' rugosa e ha la polpa succosa,  
se la schiacci un pochino esce un succo sopraffino,  
è un concentrato di vitamina da mangiare ogni mattina.

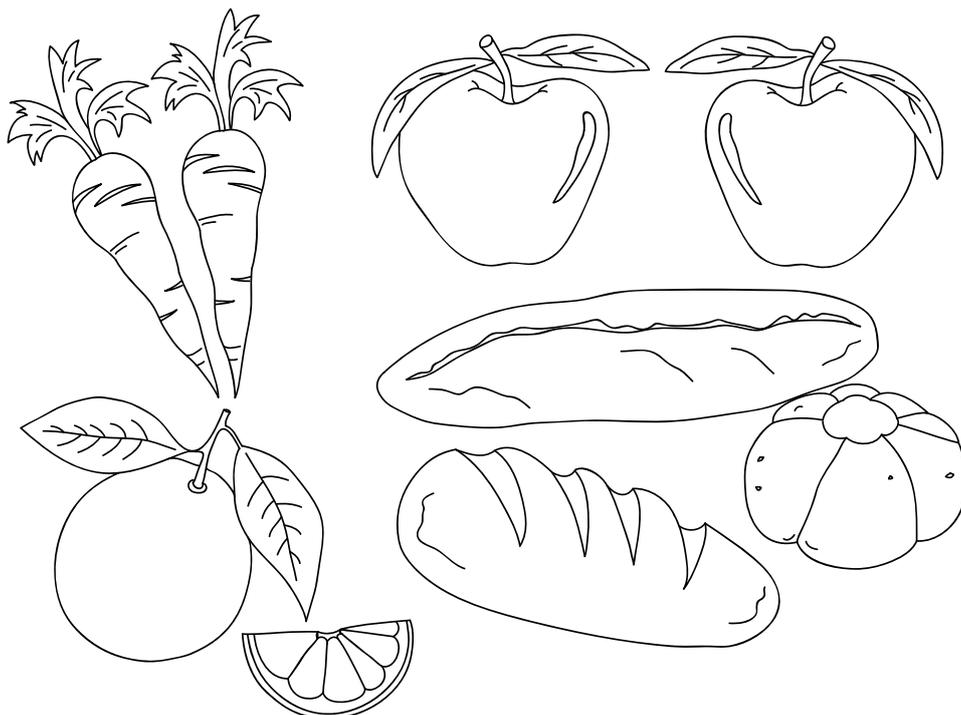
Rita Sabatini



**Una mela al giorno**

Una mela al giorno che sia cruda o al forno,  
regala vitamine importanti per la salute di tutti quanti,  
di grandi e di piccini, di nonni e di bambini  
e allora non esitare il proverbio devi ascoltare:  
una mela al giorno toglie il medico di turno!

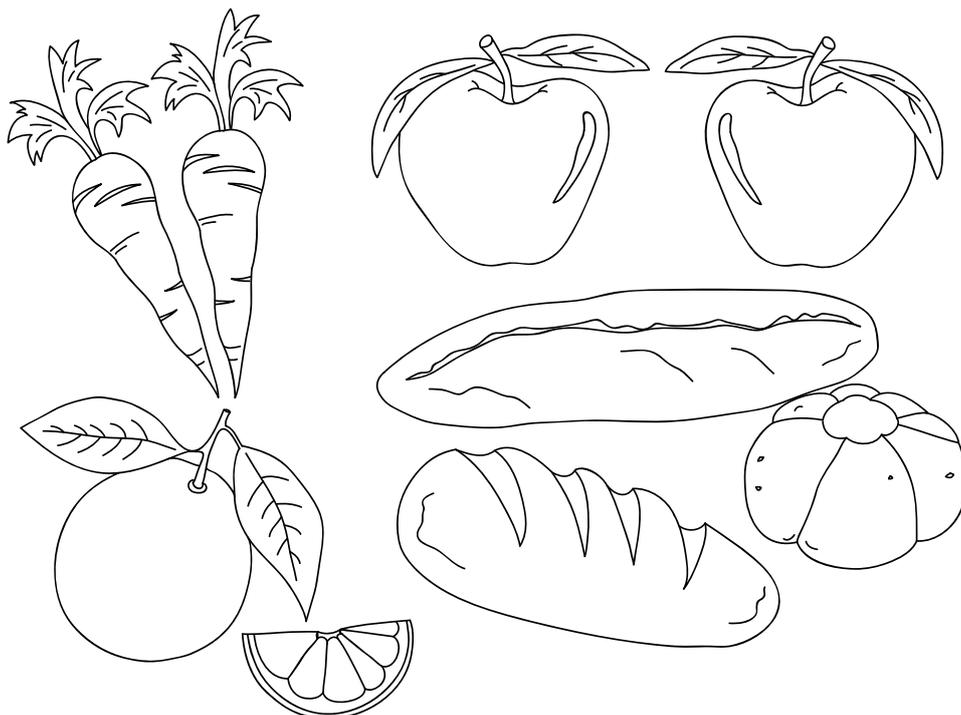
Rita Sabatini



**Filastrocca appetitosa**

Alla mattina fai colazione, bevi il latte nel bicchierone,  
mangia un po' di biscottini oppure due piccoli panini.  
A mezzogiorno è ora di pranzare cosa c'è di buono da mangiare?  
Pastasciutta con il sughetto l'insalata con il filetto.  
A merenda cosa c'è di gustoso?  
Uno yogurth davvero cremoso  
poi alla sera per cenare un minestrone potrei mangiare,  
un po' di formaggio e i fagiolini,  
magari mangio anche due mandarini.

Rita Sabatini



## Il mercato della frutta

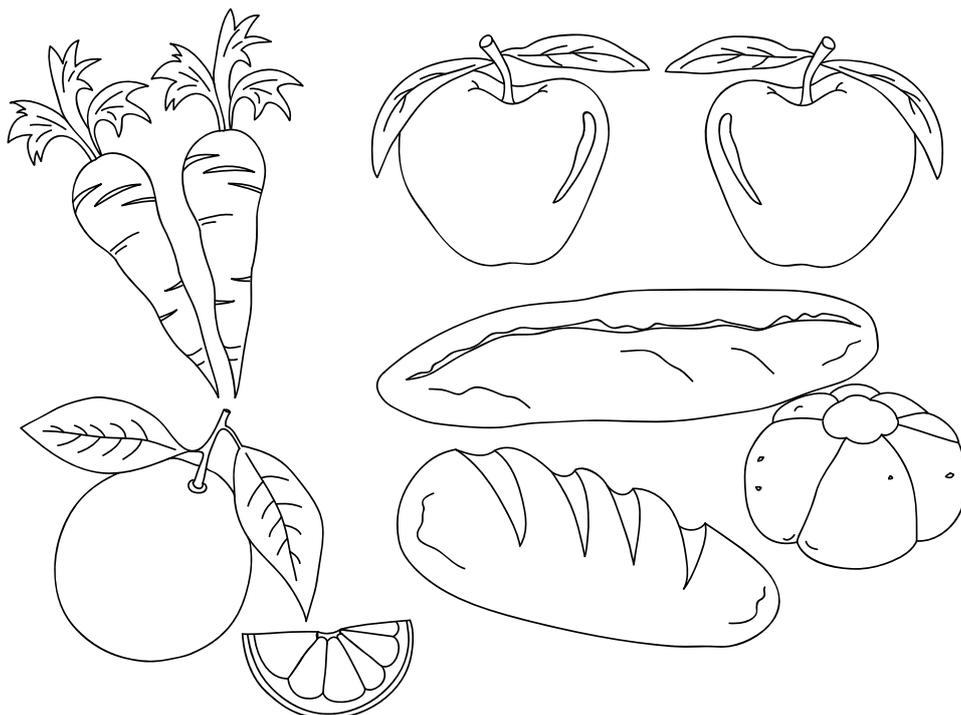
Il mercato della frutta è un luogo pieno di colori,  
è come una tavolozza che regala mille sapori.

Giallo, verde, rosso vivo e arancione  
annusa il profumo e sentirai che sensazione.

Il profumo dell'uva zucherina  
mi fa venire l'acquolina,  
un intenso aroma di mandarino  
mi dice che il Natale è ormai vicino,  
il profumo di una fragola matura  
mi fa pensare a una dolce confettura  
e il profumo del melone  
mi dice che è arrivato il solleone.

Colori, aromi e profumi che danno allegria  
la frutta è tutta amica mia!

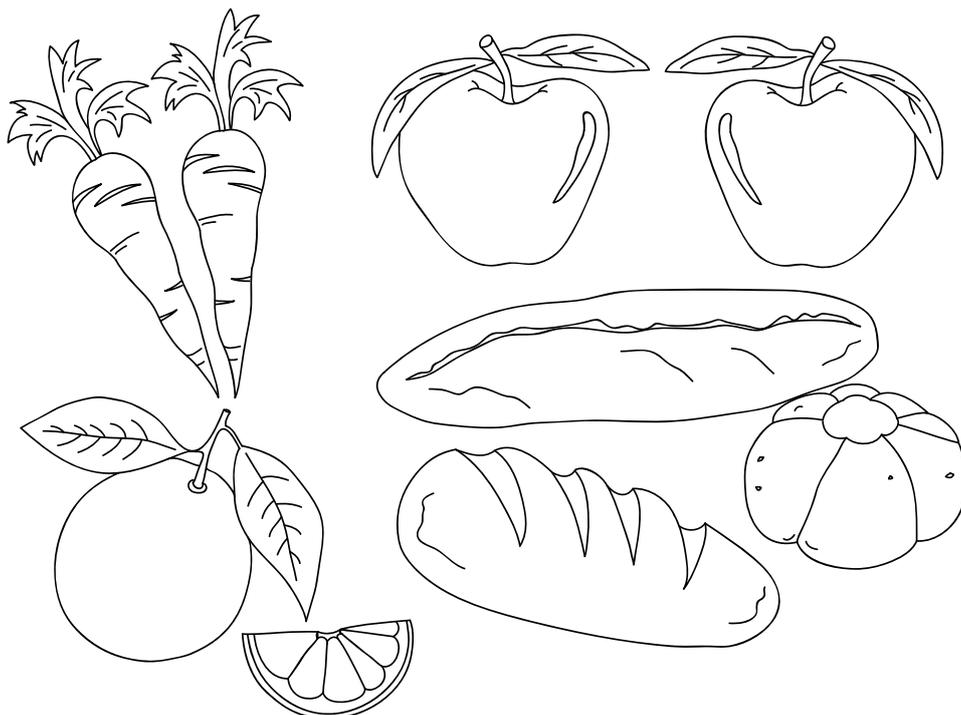
Rita Sabatini



## Dal grano al pane

Dal grano al pane fragrante  
che percorso affascinante!  
C'era un chicco piccolino,  
l'ho macinato pian pianino,  
poi un altro chicco e un altro ancora,  
ho macinato per un'ora,  
ho preso il lievito e la farina,  
li ho mescolati nella terrina,  
ho aggiunto un pizzico di sale fino  
ed ecco qui un bel panino.

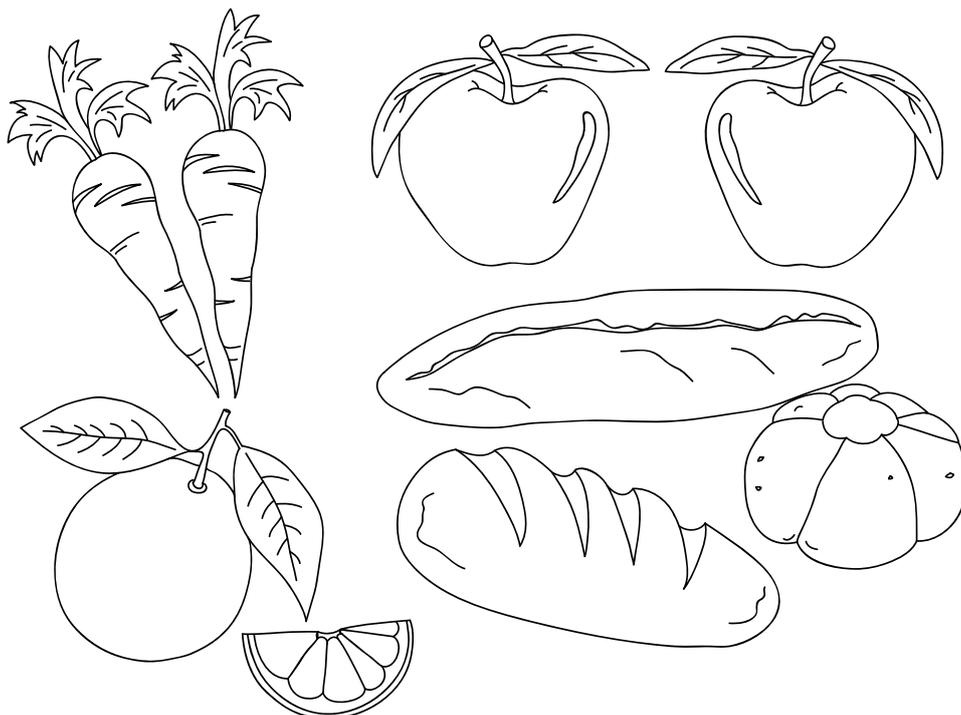
Rita Sabatini



## **Il pane**

Una pagnotta tonda e croccante,  
un filone profumato e fragrante,  
un panino piccino piccino  
che piace tanto ad ogni bambino;  
se le forme son diverse una cosa resta uguale:  
il pane è sempre un alimento speciale.

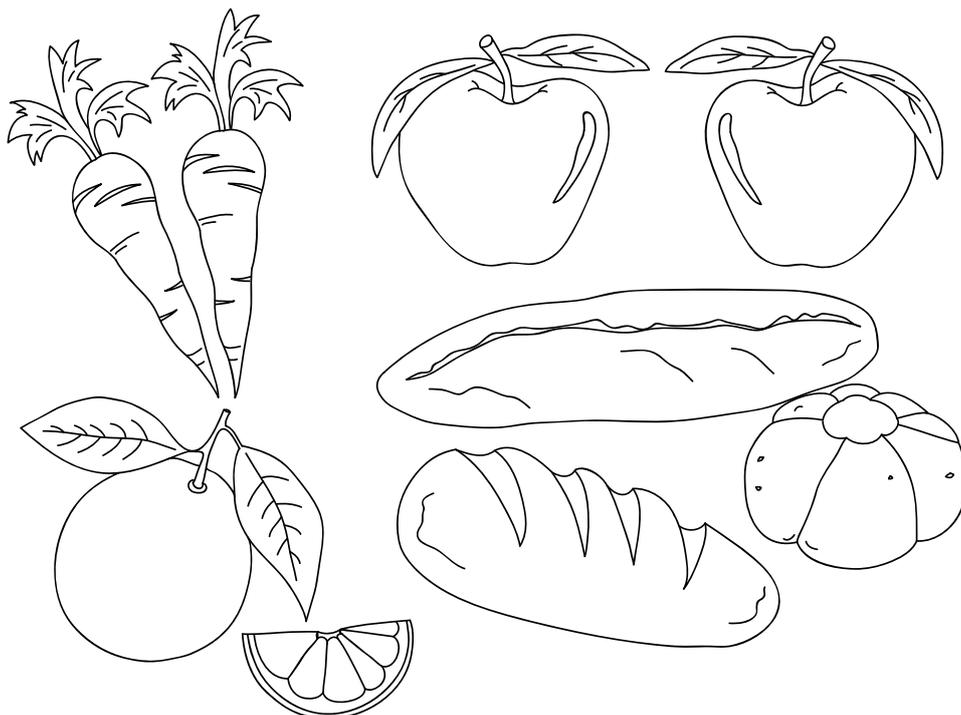
Rita Sabatini



**Uno scioglilingua fruttuoso**

Mela melò me la mangerò,  
pera però me la papperò,  
banana bananò me la sbaferò,  
fragola fragolò me la frullerò,  
arancia aranciò me la spremerò,  
frutta fruttò me la frutterò.

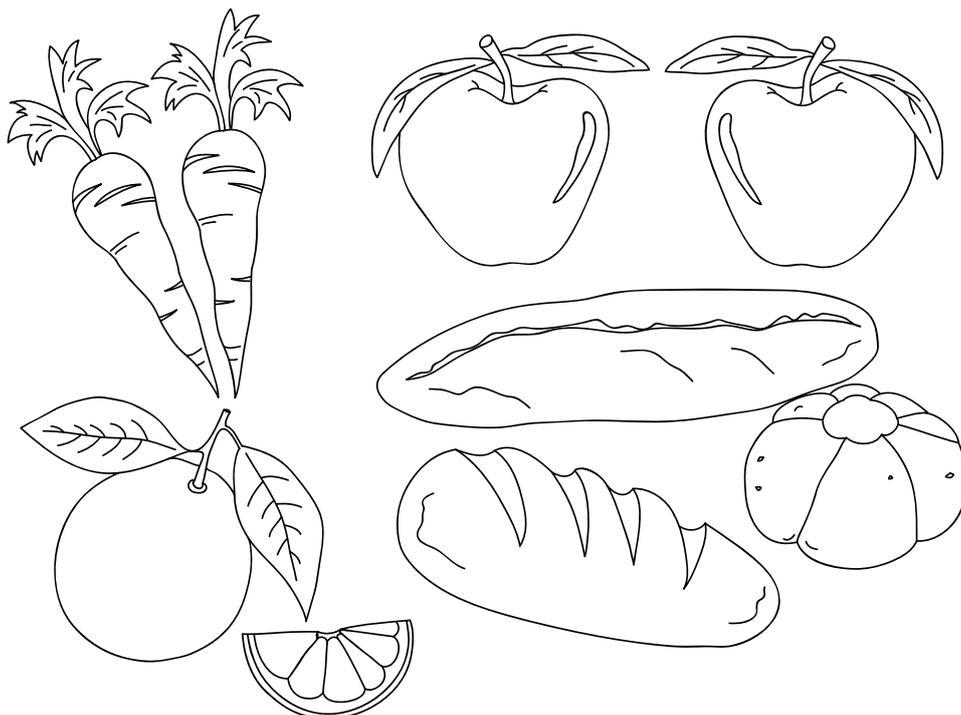
Rita Sabatini



**La frutta**

Quanto è buona la frutta mangiamola tutta:  
le ciliegie gustose, le pesche succose,  
la tenera fragolina, l'uva zuccherina,  
la banana dolcissima, l'albicocca freschissima,  
il profumato mandarino, l'arancio sopraffino.

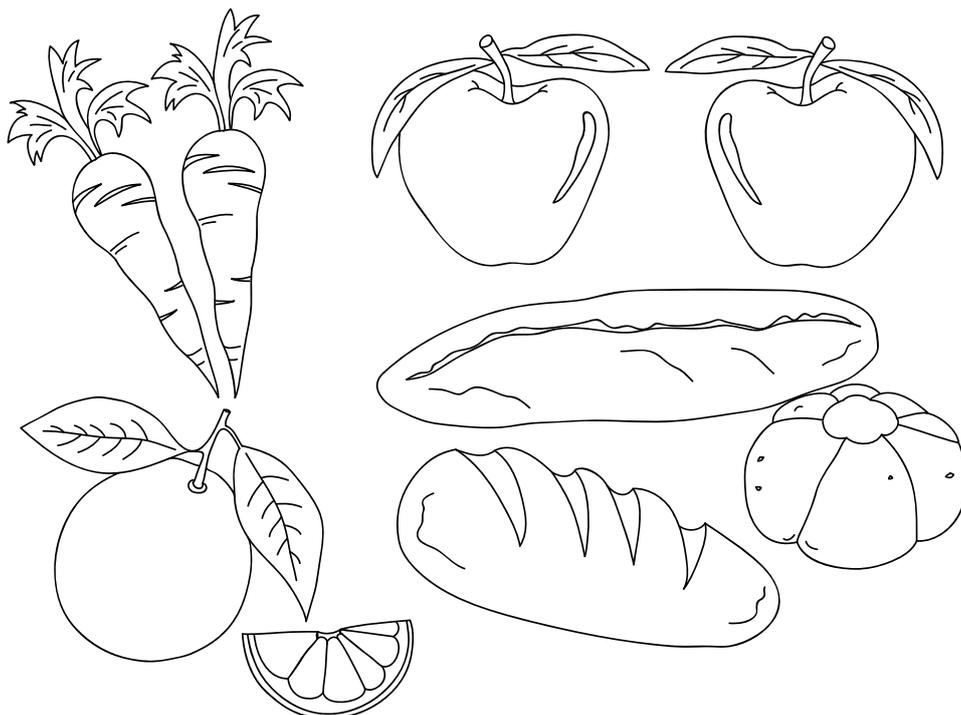
Rita Sabatini



## **Il frullato**

Frulla il frullato.  
E' più buono del cioccolato,  
è più cremoso del gelato,  
è una delizia per il palato,  
è più dolce del mandorlato,  
è davvero prelibato.  
Frulla il frullato.

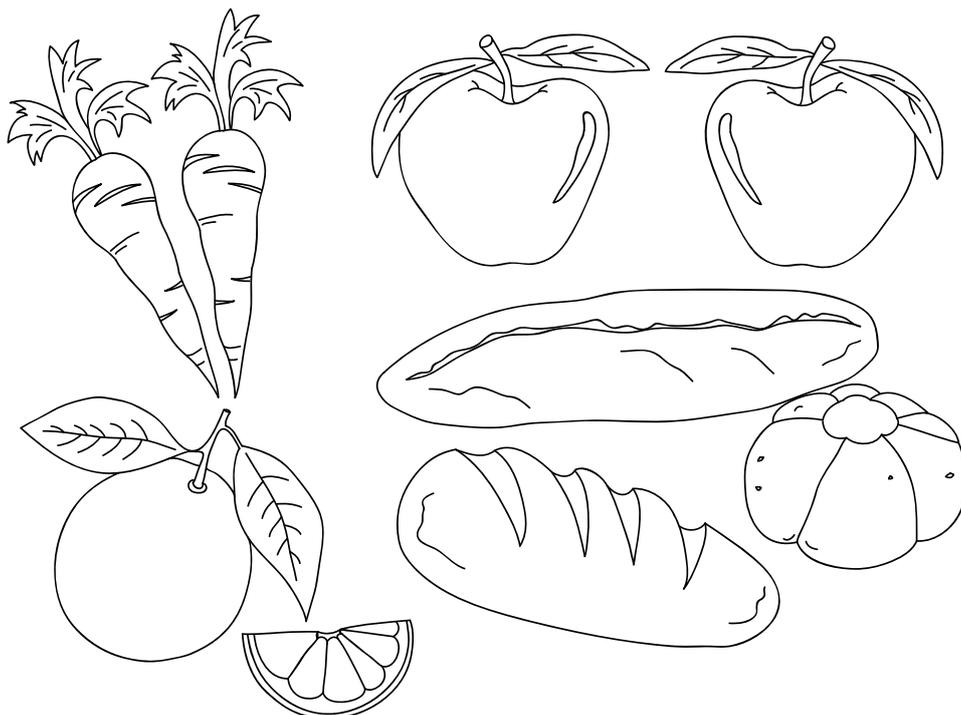
Rita Sabatini



**L'anguria**

Mi trovavo in Liguria  
e ho mangiato un'anguria  
che era proprio una goduria,  
l'ho mangiata come una furia...  
che goduria questa anguria!

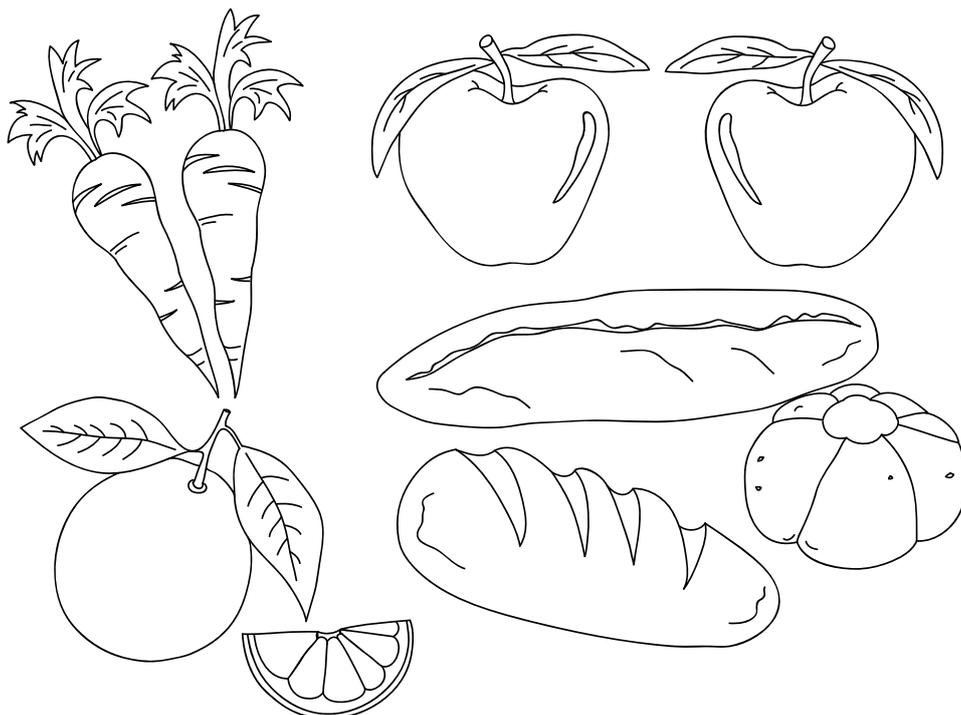
Rita Sabatini



**Deliziose verdure**

Deliziose verdure,  
insalata e carotine,  
spinaci e pomodoretta,  
radicchi e cavoletti,  
piselli e fagiolini,  
peperoni e cetriolini,  
grazie alle vostre vitamine  
siete preziose per bambini e bambine.

Rita Sabatini

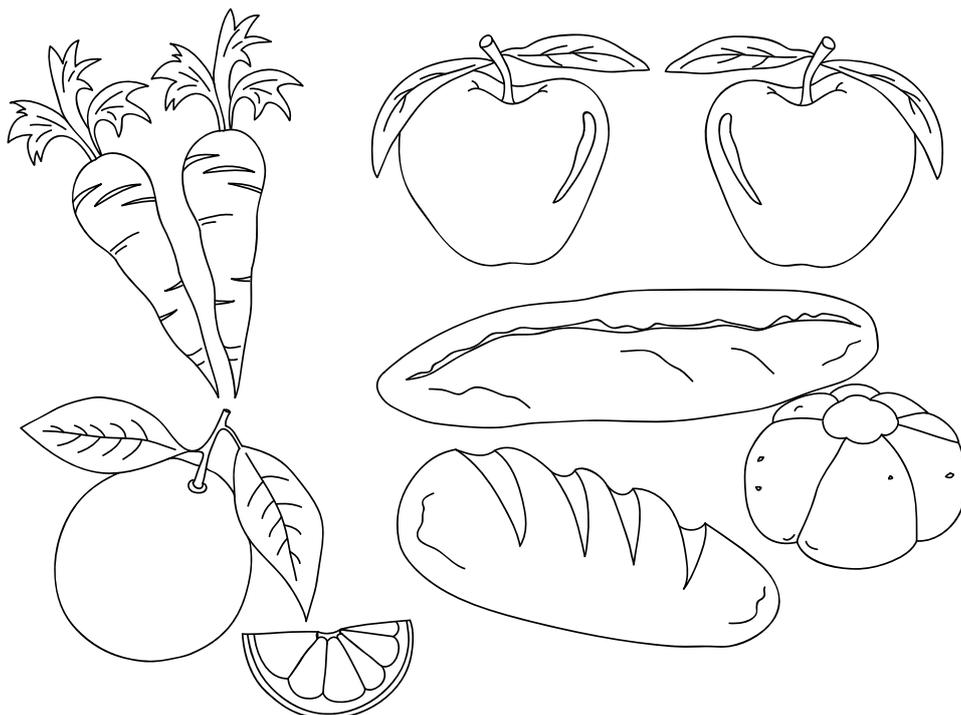


**Attenti ai grassi**

Attenti ai grassi sono come sassi,  
sono pericolosi e assai dannosi  
perché a lungo andare ti possono far ammalare.

Non esagerare con le cremine,  
non divorare le merendine,  
non ti riempire di patatine,  
non abbuffarti di salsine,  
mangia frutta e verdura in quantità e terrai lontana l'obesità.

Rita Sabatini



**I dolci**

Che piacevole sensazione mangiare il dolce a colazione e assaggiare un biscottino con il latte di primo mattino, festeggiare con un torrone o con una fetta di panettone, mangiare un uovo di cioccolato o un po' di zucchero filato, ma con i dolci non devi esagerare se sempre sano vuoi restare.

Rita Sabatini

