

Gli spuntini nascosti

Compito

Il latte è uno spuntino ideale perché contiene molte preziose sostanze nutritive. Durante la ricreazione del mattino è importante mangiare o bere qualcosa, perché in questo modo avrai energie a sufficienza fino all'ora di pranzo. Nella griglia qui accanto si sono nascosti 15 altri spuntini buoni e sani, perfetti per la pausa delle dieci.

Riesci a trovarli tutti? Quando li avrai trovati, colora ogni spuntino con il colore corrispondente della piramide alimentare: azzurro per le bevande non zuccherate; verde per la frutta e la verdura; marrone per i cereali; rosso per i latticini, la carne, il pesce e le uova; giallo per le noci e i semi; blu per i dolci.

K	B	C	H	I	Q	L	W	B	Y	U	Q	H	L
I	O	F	W	E	F	O	R	M	A	G	G	I	O
O	R	R	F	O	G	C	A	R	O	T	E	O	N
T	O	A	O	L	F	I	N	O	C	C	H	I	O
R	D	G	A	O	E	H	C	N	E	F	B	E	R
U	O	O	U	I	V	K	R	A	C	Q	U	A	K
Y	M	L	R	R	S	L	P	A	N	E	D	D	E
O	O	E	L	T	S	P	W	O	M	K	A	R	Q
G	P	M	C	E	A	C	R	E	K	C	A	R	C
U	C	H	W	C	R	K	Z	S	E	T	W	Z	N
R	A	P	A	R	O	L	O	V	A	C	H	E	T
T	H	N	U	E	E	R	P	J	U	N	O	C	I
N	A	P	F	E	A	L	E	M	K	H	X	Ä	E
A	R	E	P	Y	A	Q	U	A	R	K	B	K	C

Gli spuntini nascosti

K	B	C	H	I	Q	L	W	B	Y	U	Q	H	L
I	O	F	W	E	F	O	R	M	A	G	G	I	O
O	R	R	F	O	G	C	A	R	O	T	E	O	N
T	O	A	O	L	F	I	N	O	C	C	H	I	O
R	D	G	A	O	E	H	C	N	E	F	B	E	R
U	O	O	U	I	V	K	R	A	C	Q	U	A	K
Y	M	L	R	R	S	L	P	A	N	E	D	D	E
O	O	E	L	T	S	P	W	O	M	K	A	R	Q
G	P	M	C	E	A	C	R	E	K	C	A	R	C
U	C	H	W	C	R	K	Z	S	E	T	W	Z	N
R	A	P	A	R	O	L	O	V	A	C	H	E	T
T	H	N	U	E	E	R	P	J	U	N	O	C	I
N	A	P	F	E	A	L	E	M	K	H	X	Ä	E
A	R	E	P	Y	A	Q	U	A	R	K	B	K	C

Acqua, Carote, Cavolo rapa, Cetriolo, Cracker, Finocchio, Formaggio, Fragole, Mela, Noci, Pane, Pera, Pomodoro, Quark, Yogurt