

Uno spuntino sano per essere in forma tutto il mattino



Lo spuntino del mattino
Combinazioni riuscite

Per uno spuntino saporito e adatto all'alimentazione dei bambini, occorre combinare:

- Prodotti a base di cereali integrali
- Latte e latticini
- Frutta e verdura di stagione
- Bevande non edulcorate
- Noci e nocciole varie
- Carne secca e prosciutto

Lo spuntino del mattino dovrebbe comprendere un latticino e un prodotto a base di cereali integrali, accompagnati da un frutto o una verdura.



Compito 1
Chi cerca
trova

1. Quanti coperchi verdi ci sono?
2. Cosa c'è nella scatola insieme agli acini di uva bianca?
3. Quante scatole gialle per gli spuntini riesci a trovare?
4. Di che colore è la cannuccia nel bricchetto di latte?
5. Cosa si nasconde sotto i ravanelli?
6. Quante scatole blu per gli spuntini ci sono?
7. Che cosa accompagna le mozzarelle?
8. Quanti spuntini con mirtillo riesci a contare?
9. In quale spuntino si nasconde un uovo?
10. Quanti sono gli spuntini che contengono carne?
11. Dove sono le fragole?
12. Quanti nastri rossi riesci a trovare?
13. Che cosa accompagna i rotolini di formaggio?
14. Dove trovi due spuntini identici uno accanto all'altro?
15. Quanti cucchiaini ci sono sul poster?
16. Cosa si nasconde dietro il bricchetto di latte?
17. Quanti vasetti di yogurt riesci a vedere?
18. Cosa c'è nella scatola insieme al finocchio?
19. Quanti bicchieri di latte riesci a contare?
20. Che cosa accompagna gli acini di uva blu?
21. Quanti panini ci sono?
22. Di che colore è il piatto a forma di fiore?
23. Qual è lo spuntino riprodotto il maggior numero di volte?
24. Quante mele riesci a trovare?

Soluzione sul retro

Compito 2
Vedo qualcosa che tu non vedi
e questa cosa è ...