

MERENDA E FRUTTI DEL BOSCO

UN BUON ESPLORATORE SA CHE PER AFFRONTARE LA MONTAGNA SERVE ENERGIA E CHE LA GIUSTA ENERGIA ARRIVA DA ALIMENTI SANI, GENUINI E CHE CI AIUTANO A CONCENTRARCI.

QUALI SONO QUESTI ALIMENTI? VEDIAMOLI INSIEME:

- > **CEREALI:** LA PANCIA SI RIEMPIE E L'ENERGIA AUMENTA, QUELLI INTEGRALI SONO RICCHI DI FIBRE. CEREALI SONO FRUMENTO (GRANO), KAMUT, MAIS, ORZO, RISO, SEGALE, GRANO SARACENO, AMARANTO, QUINOA, CHIA.
- > **FRUTTA E VERDURA FRESCA:** SONO INDISPENSABILI NEL NOSTRO ZAINO PER LE VITAMINE, LE FIBRE, I SALI MINERALI CHE CONTENGONO, E RICORDIAMOCI CHE LA MAGGIOR PARTE DI QUESTE BUONE QUALITÀ SONO CONTENUTE NELLA BUCCIA. FRUTTA E VERDURA CONTENGONO ANCHE ACQUA, CHE CI AIUTA SE ABBIAMO SUDATO MOLTO.
- > **FRUTTA SECCA E SEMI:** SONO UN CONCENTRATO DI ENERGIA CHE CI AIUTA NEI MOMENTI DI MAGGIOR SFORZO REGALANDOCI UN'OTTIMA DOSE DI VITAMINE E ZUCCHERI BUONI SENZA TOGLIERCI LA CONCENTRAZIONE.

LA MERENDA IDEALE PER UN PICCOLO ESPLORATORE POTREBBE ESSERE:

UN FRUTTO FRESCO,
3-4 FRUTTI SECCHI (MANDORLE / ANACARDI / NOCI / ALBICOCCHES / MELE),
UNA PICCOLA FOCACCIA O UNA PICCOLA PIZZA.
DA BERE ACQUA, LA BEVANDA PIÙ PREZIOSA E ADATTA CHE ESISTA!

BEVANDE ZUCCHERATE E GASSATE E MERENDINE MOLTO PIENE DI CREME E CIOCCOLATA NON SONO IL MASSIMO, CONTENGONO ZUCCHERI RAFFINATI CHE NON CI AIUTANO DAVVERO NELLA FATICA DI UNA SALITA O IN UN POMERIGGIO DI GIOCHI IN MALGA.

NEL BOSCO, LUNGO IL SENTIERO, NON SARÀ RARO INCONTRARE POI CESPUGLI DI BACCHE COLORATE E PROFUMATE CHE VI VERRÀ VOGLIA DI ASSAGGIARE, MA ATTENZIONE: SONO POCHISSIME QUELLE COMMESTIBILI!! NON FACCIAMOCI TENTARE DAL BELL'ASPETTO, PIUTTOSTO PUNTIAMO SUI GOLOSI FRUTTI DI BOSCO CHE POSSIAMO RICONOSCERE FACILMENTE E GUSTARE IN TRANQUILLITÀ:

SONO **LAMPONI, MORE E MIRTILLI E FRAGOLINE**. PRIMI DUE CRESCONO IN GROSSI ROVI SPINOSI E SONO MOLTO DOLCI E SUCCOSI, I MIRTILLI SONO INVECE UN POCHINO PIÙ ASPRI E DI SOLITO LE LORO PIANTE INSIEME A QUELLE DELLE FRAGOLINE, SONO PIÙ BASSE, RASO TERRA.

RICONOSCIAMO I FRUTTI DEL BOSCO

SOLO 4 DI QUESTI FRUTTI E BACCHE SONO COMMESTIBILI. SAI RICONOSCERE QUALI?
PROVA A SCRIVERE I LORO NOMI NEGLI SPAZI SOTTO.
FAI ATTENZIONE PERCHE' ALCUNE SI SOMIGLIANO!



A



B



C



D



E



F

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

SOLUZIONE: A - More | C - Lamponi | E - Mirtilli | F - Fragoline