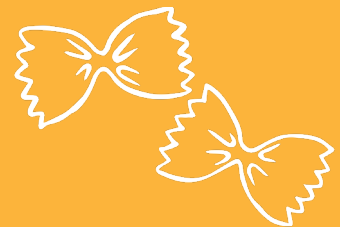


I cereali

La filastrocca dei fagioli belli e buoni

Nel campo dorato cresce il grano,
fa ciao al sole piano piano.
Mais e riso fanno un giro tondo,
saltan felici per tutto il mondo!
Fiocchi d'avena al mattino presto,
nel latte fanno un ballo onesto.
Il farro ride con l'orzo accanto:
"siamo energia... e che bel canto!"



I
cereali sono amici
speciali del nostro corpo:
ci danno energia per correre,
giocare e imparare ogni giorno!
Contengono fibre, che aiutano la pancia
a stare bene, e tante vitamine che
ci fanno crescere forti e sani. Mangiarli
è un modo buonissimo per iniziare bene
la giornata! Possiamo trovarli nel pane,
nella pasta e nei biscotti, e anche
nei chicchi come riso, mais e farro
colorati. Mangiarli ogni giorno ci
aiuta a essere pieni di forza
e allegria!

