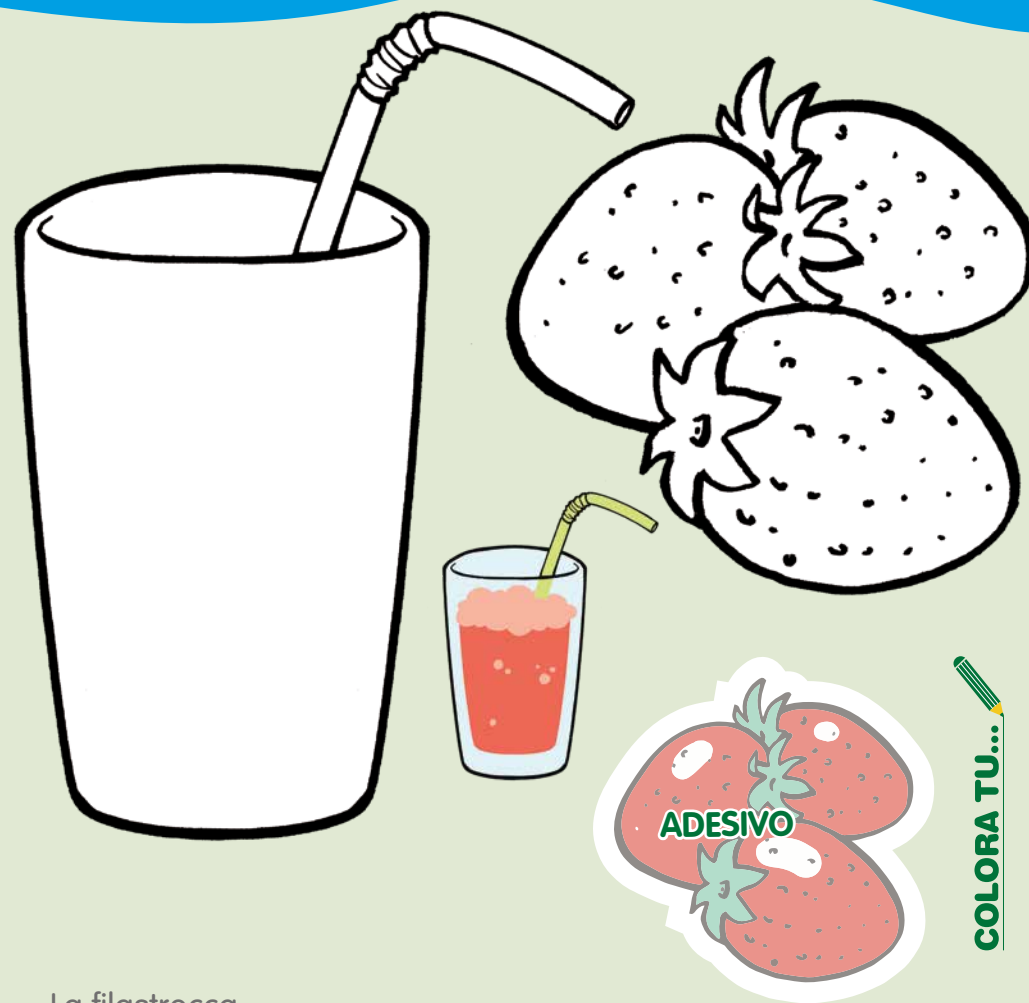


# MERENDA



LA MERENDA SOPRATTUTTO SE PRIMA DI UN'ATTIVITÀ SPORTIVA DEVE ESSERE SEMPRE PRESENTE, MA ANCORA UNA VOLTA NON TROPPO ABBONDANTE, FACILMENTE DIGERIBILE E SOPRATTUTTO NON ESSERE IL PASTO CHE SOSTITUISCE CIÒ CHE A SCUOLA NON HA MANGIATO. LA FRUTTA A PEZZI, FRULLATA O MEGLIO CENTRIFUGATA PUÒ AIUTARCI E FORNIRE QUEL CARBURANTE GIUSTO E GUSTOSO PER UNA BUONA ATTIVITÀ SPORTIVA.

# MERENDA



La filastrocca

DOPO QUATTRO SALTI CON LA CORDA  
O DUE CALCI A UN PALLONE,  
CI VUOLE PROPRIO UN BEL FRULLATONE...  
CON LE FRAGOLE, LE MELE E UN BUON MELONE,  
PER ME CHE SONO UN GOLOSONE.

COLORA TU...