

Scuola Primaria CLASSI QUARTE



CHEF
PER UNO SPUNTIN

Prepariamo un Sano Spuntino

E' tutto pronto per accogliere in Refettorio i nostri **piccoli Chef**, che si cimenteranno nella **PREPARAZIONE** di una **SANA MERENDA**:

una golosissima **CHEESECAKE** al bicchiere e una **SPREMUTA** d'**ARANCIA**.



Ingredienti per il Dolce Cheesecake

1½ BISCOTTO SECCO

**½ VASETTO di
YOGURT BIANCO**



½ BANANA

½ KIWI



Sbricioliamo i Biscotti



Dopo aver **sbriciolato** i nostri **biscotti** e averli **disposti** sul **fondo** del **bicchiere**, abbiamo **versato** lo **yogurt**.

Gli Chef hanno appreso **quanti** e **quali** sono i **PASTI** della **GIORNATA** e l'**importanza** degli **SPUNTINI**:

consentono di **non arrivare affamatissimi** al momento del **pranzo**



Sbucciamo e Tagliamo la Frutta a nostro piacimento!



Durante questa fase di preparazione del dolce Cheesecake, abbiamo **spiegato** ai nostri Chef **perché** la **FRUTTA**, come la **VERDURA**, sono alimenti **FONDAMENTALI** per la **salute** del nostro **corpo**: sono **poveri** di **GRASSI** e ricchi di **VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE**.



Spremiamo le Arance!



FORZA CON QUEI BICIPITI!!!



E' ora di Fare Merenda!

Una volta **ultimata la preparazione** dello **spuntino**, gli Chef si sono accomodati al tavolo e hanno consumato la loro sana **merenda** tutti **insieme**.



BUONA MERENDA A TUTTI GLI CHEF!

