



Frutta e Verdura

La filastrocca di Frutta e Verdura

Frutta e verdura sono nate in campagna,
tra vento rugiada e acqua che bagna.
Son tanti colori, una festa per gli occhi,
e non mangiarla è solo da sciocchi.
Ti tiene in salute e mette allegria,
fai prima a mangiarla che a metterla via.



Testo di: Loredana Luana



Non
fate mai man-
care frutta e verdura
sulla vostra tavola e ricor-
date di consumarne almeno 5
porzioni al giorno, variando tra i
diversi colori: rosso, arancio-gial-
lo, blu-viola, verde e bianco. A
ciascuno di questi colori corri-
sponde un insieme di speci-
fiche proprietà nutritive.
Assaggiati
tutti!