

LA FRUTTA E LA VERDURA

Gabriele non si sente molto bene; è stanco e si lamenta con la mamma.

“Oggi a scuola è stata dura! La maestra ci ha fatto scrivere un'intera pagina!”

Beh, diciamo che a Gabriele la scuola non piace tanto. E' in prima elementare e il passaggio dall'asilo, dove poteva giocare tutto il giorno, alla scuola, dove deve vedersela con i suoi primi impegni e doveri, non è passato del tutto inosservato.

“Dovresti mangiare un po' più di frutta e di verdura” gli dice la mamma.

“Ma cosa vuoi che c'entri il fatto che mi riesce difficile fare 5+4 con la frutta e la verdura?” risponde Gabriele

La mamma non sa più cosa fare con lui.

“Ora fai i compiti, più tardi ti porterò dal dottore” decide la mamma.

“Uffa il dottore no!” pensò Gabriele.

“E se poi mi dà lo sciroppo cattivo?”

Lo sguardo di Gabriele si posa sul quaderno di matematica... i compiti! Uffa, uffa e riuffa!”

A furia di fissare tutti quei numeri a Gabriele si appesantiscono le palpebre, la vista gli si annebbia e il bambino si addormenta sul quaderno.

“Gabriele, hei Gabriele!” Il bimbo apre gli occhi e si trova davanti una banana che lo guarda.

“AAAH!”, grida impaurito il bambino.

“E tu chi cavolo sei?” domanda.

“Ma no, ma no! Cosa c'entra lei col cavolo? Il cavolo sono io! Non riesci neppure a distinguerci? Andiamo bene!” interviene l'ortaggio.

Gabriele è esterrefatto.

Si sentì toccare un braccio.

“Ahi! E tu vedi di non spingere che pungi!” grida il bambino.

“Hai ragione, scusami” risponde il carciofo

“Volevamo dirti che tu sei ingiusto con noi” lo rimprovera il peperone.

“Spesso non vuoi neppure assaggiarci!” interviene contrariato lo zucchini.

“Eppure noi siamo i tuoi alleati!”, grida con entusiasmo il sedano.

“Ora ti spieghiamo come stanno le cose” propone il fagiolino.

“Il tuo corpo ha bisogno di noi, è come se tu fossi un castello che dobbiamo difendere e proteggere! I tuoi nemici sono la stanchezza, la tosse, il mal di gola, la febbre.

Il castello ha però i suoi alleati che combattono

per lui: sono la frutta e la verdura!”

“Lasciaci presentare e conoscendoci meglio capirai che noi stiamo davvero dalla tua parte!”, gli spiega la ciliegia.

“Forza verdure, presentatevi a Gabriele!”, invitò la pera.

“Noi siamo le verdure!” gridarono tutte insieme. La nostra parola d'ordine è: **DEPURIAMO!**”

“Io sono il cavolfiore, sono ricco di vitamina C e di calcio, rafforzo le tue ossa!”

“Io sono il pomodoro e aiuto i tuoi reni a lavorare bene!”

“Ciao Gabriele io sono la patata. Contengo vitamine e carboidrati e sono quella che fornisce energia al tuo cervello.”

“Noi spinaci siamo ricchi di ferro, siamo il carburante per i tuoi muscoli e aumentiamo la tua resistenza fisica.”

“Io sono la zucca. Faccio il pieno di vitamina A e rafforzo le tue difese naturali.”

“Io invece sono *la* carota e proteggerò i tuoi occhi dall'affaticamento!”

"Noi che siamo foglie di insalata abbiamo poteri tonificanti e purificanti!"

"Passiamo ora a conoscere un po' di frutta", sollecita la cipolla.

Io sono il kiwi, sono ricco di potassio e posso aiutarti a regolare il tuo intestino!"

"Io sono la banana, anch'io sono ricchissima di potassio e aumento la tua concentrazione."

"Noi albicocche e pure il melone, come la maggior parte dei frutti e degli ortaggi di colore giallo-arancione, siamo ricchi di vitamine e ci prendiamo cura della tua pelle."

"Io sono la mela, ricca di carboidrati: ti riservo l'energia di cui hai bisogno durante la giornata."

"Noi arance abbiamo moltissima vitamina C e anche spremute. Garantiamo la nostra protezione dai raffreddori."

"Noi frutti siamo anche chiamati zuccheri semplici, siamo dolci e quindi un po' più amati dai bambini che ci possono prendere anche sotto forma di succhi di frutta, frullati e marmellate per colazioni e merende sane e nutrienti! È molto importante che nell'alimentazione di ogni persona sia presente sia la frutta che la verdura. Noi siamo i tuoi alleati, siamo leali e sinceri, non ti vogliamo raccontare bugie. Noi non abbiamo poteri magici, quindi non possiamo garantirti che se bevi tante spremute d'arancia non ti prenderai più un raffreddore, o che diventerai un atleta e vincerai tutte le partite se mangi gli spinaci oppure ancora che sarai un genio a scuola se mangerai il purè di patate o le banane, ma forse quest'inverno, invece di tre raffreddori potresti prenderne uno solo, e avrai più resistenza nello sport affaticandoti meno e ti sentirai più concentrato a scuola riuscendo meglio nello studio", spiega l'anguria.

"Capisci Gabriele?"

"Gabriele, Gabriele, Gabriele svegliati! Non hai fatto i compiti e ti sei addormentato" lo rimprovera la mamma.

“Sì è vero; ma ora ci penso io al mio castello, non temere mamma, conosco i miei alleati, vado a chiedere il loro aiuto!"

Castello? Alleati? La mamma di Gabriele è un po' confusa.

Lo segue in cucina e vede il bimbo che mangia una banana.

In due minuti Gabriele riesce a terminare i compiti di matematica!

“Lo so che non è una magia! Mi serviva solo un po' di concentrazione e le vitamine sono corse in mio aiuto!", pensò il piccolo Gabriele strizzando l'occhietto alla buccia di banana!