

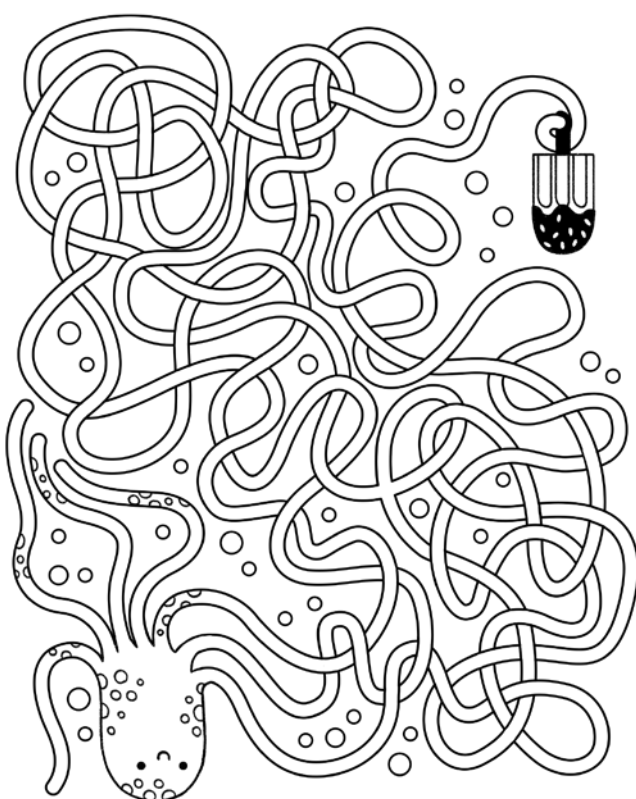


GIOCHI SOTTO L'OMBRELLONE

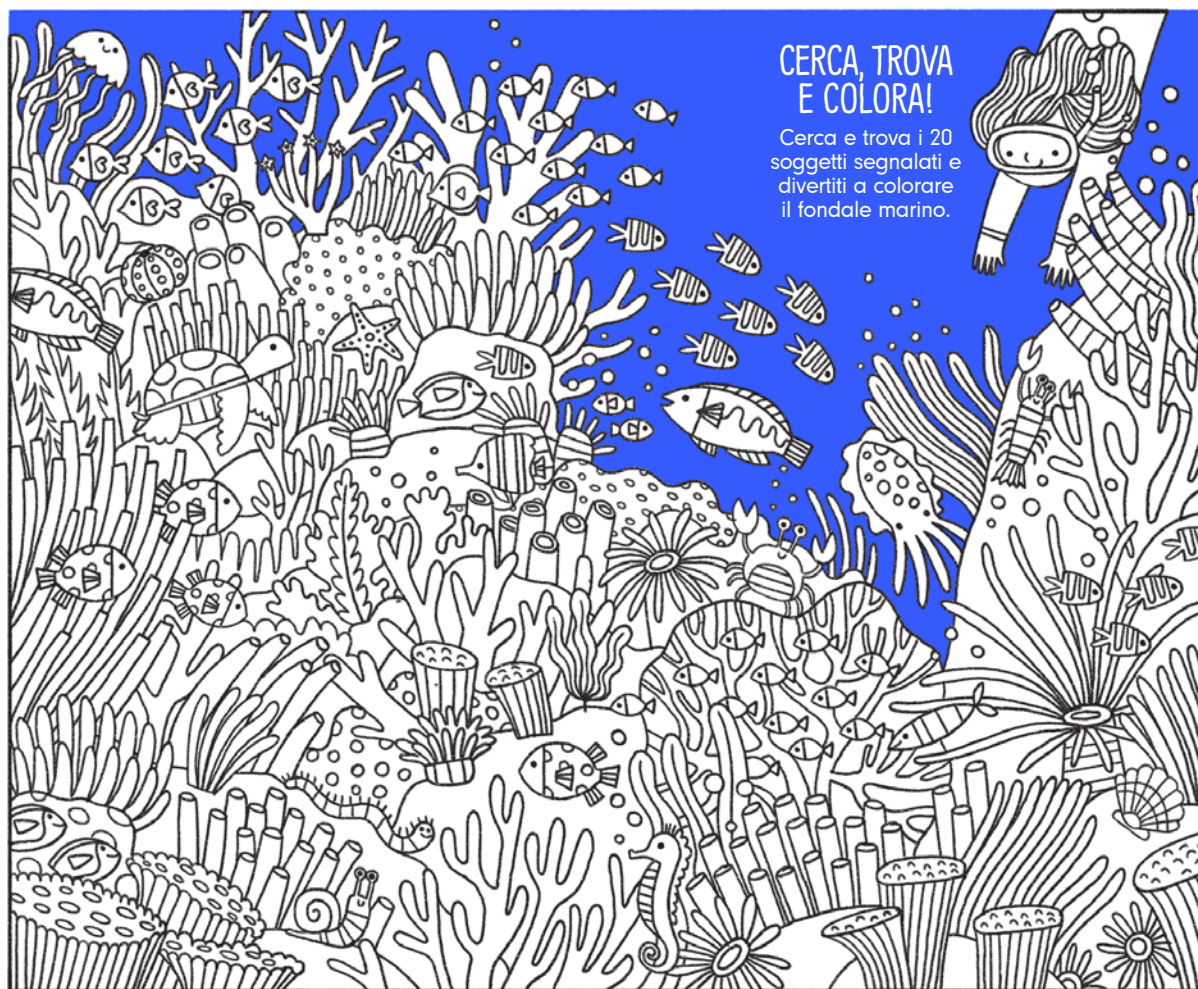
Le Buone
Abitudini
Despari

www.lebuoneabitudini.it
lebuoneabitudini.despari
Le Buone Abitudini Despari

Le Buone
Abitudini
Despari



AIUTA IL POLPO A MANGIARE IL GELATO, ATTENZIONE A NON PERDERTI!



CERCA, TROVA
E COLORA!

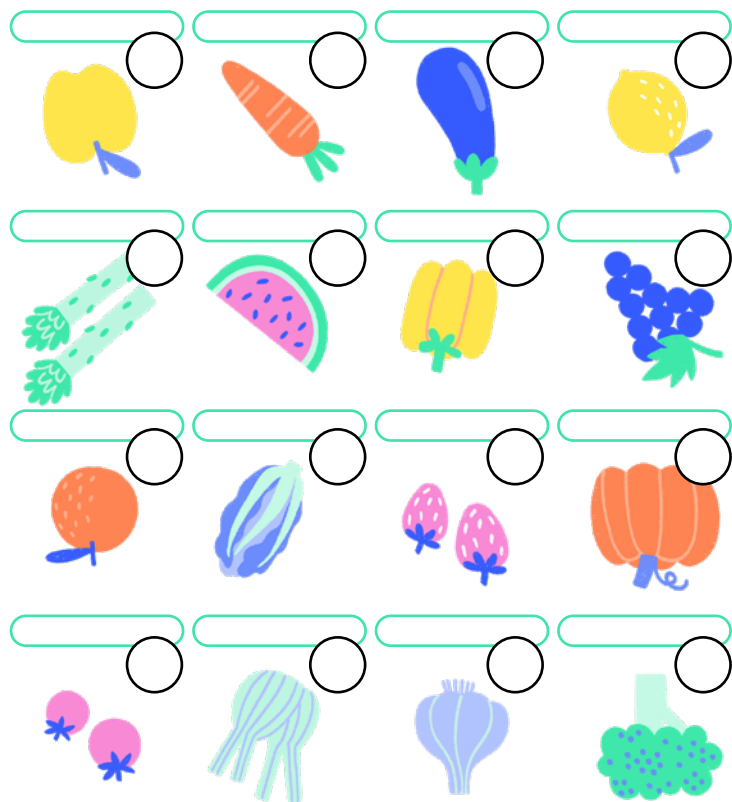
Cerca e trova i 20
soggetti segnalati e
divertiti a colorare
il fondale marino.





CONOSCI LA STAGIONALITÀ? Scrivi i nomi di verdura e frutta, poi riempi il cerchietto con il colore della stagione corrispondente.

● PRIMAVERA
● AUTUNNO
● ESTATE
● INVERNO



EVVIVA IL GELATO CON LA FRUTTA! Hai voglia di una merenda fresca e irresistibile? Prepara la tua con frutta fresca e tanto divertimento!

1. Metti in un contenitore i frutti di bosco e riponilo in freezer per 12 ore.
2. Metti nel frullatore i mirtilli, le more e i lamponi congelati. Aggiungilo lo sciroppo d'agave e l'acqua.
3. Frulla a brevi step per non surriscaldare il composto fino a ottenere una consistenza cremosa. Servi subito!

SORBETTO AI FRUTTI DI BOSCO



1. Taglia a fette le banane e mettile in un contenitore con qualche goccia di succo di limone, riponile in freezer per 12 ore.
2. Metti nel frullatore le banane congelate e aggiungi lo yogurt.
3. Frulla a brevi step fino a ottenere una consistenza cremosa. Porziona il gelato e decora con le scaglie di cioccolato fondente. Servi subito!

GELATO ALLA BANANA

ingredienti:
4 banane, 100 g di yogurt bianco, 30 g di cioccolato fondente a scaglie, succo di limone

Inizia l'estate, fai una lista delle cose che ti piacerebbe fare!	Per una merenda sana e fresca prepara degli spiedini di frutta!	Dedica del tempo per raccogliere i rifiuti al parco o in spiaggia!
Prepara un'acqua aromatizzata con zenzero e basilico!	Esci durante le ore più fresche per un bel giro in bicicletta!	Ricorda di portare in vacanza un nuovo libro da leggere!
Fai una passeggiata con la tua famiglia e osservate insieme la natura che vi circonda!	Se piove e sei in vacanza, scrivi una lettera ad amici e parenti lontani!	Prova a fare il gelato con frutta a pezzi congelata e yogurt bianco!
Esci sul balcone o in giardino con la tua famiglia e guardate le stelle!	Se piove, vai a visitare la biblioteca del tuo paese!	Organizza una caccia al tesoro all'aria aperta con i tuoi amici!

TANTE IDEE PER SCACCIARE LA NOIA! Se in vacanza a volte ti annoi, ecco qualche idea per rendere divertente e bellissimo ogni momento libero.



- BALL
- BEACH UMBRELLA
- BOOK
- CAMERA
- CRAB
- FISH
- HAT
- JELLYFISH
- LEMON
- PINEAPPLE
- SEAGULL
- SUNGLASSES
- WATERMELON



ALLEN A IL TUO INGLESE! Segna il percorso per unire ogni disegno al suo nome, mettili alla prova e collegali tutti!