

*Poesie e favole*  
*“da gustare”*

ISTITUTO COMPRENSIVO POGGIO MIRTETO  
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

# INDICE

## POESIE

...per mangiarti meglio .....	2
L'orto del mio nonno .....	3
La dieta della settimana .....	4
Mangiare, che passione! .....	5
Dieta salutare .....	6
Il bello del cibo .....	7
Buoni consigli .....	8
Ciò che bene ci farà .....	9
La cucina di mamma, che gusto! .....	10
Il libro della bontà .....	11
La giornata della salute .....	12
Mangiar bene da mattina a sera .....	13
Una sana giornata .....	14
“La pasta “ di Filippo .....	15
Il grappolo d'oro .....	16

## FAVOLE

L'avventura di Pomino .....	17
La favola del mangiar bene .....	19

## ...PER MANGIARTI MEGLIO

Oh mia cara verdurina,  
alla tua vista mi vien l'acquolina,  
così bella e succulenta,  
quasi come la polenta.

Così piena di vitamine  
al contrario delle merendine,  
così grasse e poco sane  
che contrastano le melanzane

Chi mangia torroncini,  
ha i neuroni poverini,  
esce la ciccia dalla maglietta  
e ci si fa un'ottima porchetta.

Al fast-food intere giornate,  
con quel peso le bilance son sfondate.  
Invece chi mangia cavolfiori  
gode di mille ottimi sapori.

Tante vitamine vanno nel suo cervello  
dove, per fortuna, non c'è tanto macello.  
Tanta forza per correre e nuotare:  
è il vero sportivo che non ama riposare.

A colazione biscotti, latte e caffè  
e qualche volta anche del tè.  
Per merenda una frutta fresca  
o della buona pizza per far festa!

Poveri i bimbi che sono privi dell'essenziale,  
senza cure e nessun cibo da mangiare.  
Hanno la pancia gonfia per via dei vermi,  
e se fosse per loro non starebbero mai fermi.

Ogni anno, nel mondo occidentale, migliaia di morti  
per via del troppo cibo e dei diversi infarti:  
in Africa invece si mangia cibo poco sano,  
che sfortuna che ha il bimbo africano! ☹

*Tommaso Papagna*

## **L'ORTO DEL MIO NONNO**

*L'orto del mio nonno è come un quadro,  
cambia colore col cambiare delle stagioni:*

*l'arancione degli aranci,  
il verde delle verdure,  
il giallo dei peperoni e dei fiori di zuccina,  
il rosso dei pomodori e tante altre sfumature.*

*Mi riempio di gioia a guardare mio nonno,  
quando ritorna dall'orto con il suo cesto colorato  
tutto soddisfatto dei frutti del suo operato.*

*In Primavera frutta a volontà  
arriva in tavola e che bontà!*

*In Estate pesche, albicocche, angurie e meloni,  
questa è la più ricca tra le stagioni.*

*In Autunno uva, fichi e patate  
tutte le bocche sono accontentate*

*Arriva poi l'inverno con cavoli e broccoli e spinaci,  
contro i malanni sono efficaci.*

*Tutte le sostanze che in salute ci fanno stare,  
la Natura ce le offre, basta saperle gustare.*

*Simone Dionis*

## ***LA DIETA DELLA SETTIMANA***

*Patatine, grassi, dolci in quantità,  
a questi cibi, certo, è difficile rinunciar,  
ma se un giorno a fare a meno di questi proviamo  
ci accorgiamo che le carie e il mal di pancia evitiamo.*

*E un altro modo per poterli evitare  
è fare un saggio programma di ciò che in settimana si vuol mangiare:  
Lunedì spinaci in quantità  
e poi forse un gelato ci sarà.*

*Martedì piselli a volontà,  
accompagnati da una torta di buona qualità.*

*Mercoledì minestrone....che bontà!*

*Poi la mamma un cioccolatino mi darà.*

*Giovedì patate e pollo .*

*Venerdì al ristorante, con una bella insalatona,  
di pesce o di verdure è ugualmente molto buona.*

*E infine Sabato e Domenica un'eccezione si può fare,  
un dolce ogni tanto non fa mai male.*

*Se questo programma seguirai,  
di almeno un chilo dimagrirai,  
e ricorda sempre che i dolci sono buoni,  
ma se esageri dal dentista spenderai i tuoi soldoni.*

*Mariam Sharifi*

*MANGIARE, CHE PASSIONE!*

Il nutrimento  
è un divertimento,  
e se sano vuoi mangiare  
giù nell'orto devi andare.

Zucchine, pomodori, uova e insalata  
ogni bocca è deliziata;  
così non puoi ingrassare  
e più cose puoi indossare.

Dopo tanto sforzo  
hai pure l'orzo,  
se hai la capacità  
e una grande volontà.

L'alimentazione biologica  
è una cosa molto logica,  
ti puoi saziare  
e più veloce puoi andare.

Col cibo non scherzare  
e nelle quantità non esagerare;  
quando ti senti pieno non mangiare  
altrimenti ti verrà da vomitare.

Edoardo Biccirè

## DIETA SALUTARE

La frutta fresca e genuina  
è buona anche la mattina!  
Arance, pere e mele.....  
sono dolci come il miele,  
ma purtroppo noi ragazzi  
non ne andiamo molto pazzi!

La carne è succulenta, quasi come la polenta!  
Poi ci sono i latticini, ne vanno ghiotti grandi e piccini.....  
molte minestre dovremmo gustare  
così da fare una dieta salutare.

Legumi, pesce e cereali sono eccezionali,  
anche la pasta dobbiamo mangiare, ma senza esagerare,  
dobbiamo saperla dosare!  
Frutta e verdura devono essere di stagione  
ed essere coltivate bene in ogni regione.  
Attenzione agli insaccati, tanto buoni ma salati.  
Mangiare tante vitamine è meglio delle merendine!!

I prodotti biologici possiamo comprare, per nutrirci in modo naturale,  
Nella nostra bella Italia si cucina divinamente!  
Per soddisfare i palati della gente

E non dimentichiamo: nutriamoci sempre in modo sano!

Diana Raffaele

## *IL BELLO DEL CIBO*

*Che meraviglia alzarsi la mattina  
e gustare il ciambellone della mia mamma,  
impastato con le uova della nostra gallina,  
raccolte da me e dalla mia sorellina.*

*Che bello sentire la campanella  
suonata dalla nostra affezionata bidella  
e assaporare con un amichetto  
un po' d'uva del mio nonnetto.*

*Che sorpresa vedere a mezzogiorno  
un tavolo con sopra primo, secondo e contorno  
da condividere con la mia famiglia  
tra un sorriso, un racconto e una meraviglia.*

*Che gioia se per merenda c'è il buonissimo frullato  
dalla mamma preparato,  
o una spremuta d'arancia,  
ottima per l'influenza e per la pancia.*

*Che spettacolo all'imbrunire vedere infornare  
tanta pizza rossa o bianca da divorare.*

*Dopo tutte queste squisitezze  
è ora di andare a letto con un bacio e due carezze.*

*Edoardo Biccirè*

## Buoni consigli

Molte vitamine devi mangiare  
se non vuoi stare male.

Carne e pesce che abbuffata  
e ci aggiungo l'insalata!

Bella la vista con le vitamine  
e molta forza con le proteine.

Col latte ed il formaggio le ossa son più dure,  
la pancia non c'è con fibre e verdure.

Di frutta e verdure puoi abbondare  
con i grassi e i dolci ti devi limitare.

Se in forma vuoi restare  
di tutto puoi mangiare e lo sport praticare.

Un po' di questo, un po' di quello  
per crescere forte e bello.

I dolci puoi mangiare  
se corri poi a giocare.

La sera di lavarti i denti non dimenticare  
se a combattere la carie non vuoi stare.

Giulia Toni

## *Ciò che bene ci farà*

*Ei mamma,.*

*Voglio quella verdurina!*

*So che bene mi farà*

*E non quell' hamburger là!*

*Non voglio avere la panciona*

*Sennò sembrerei Shrek il marito di Fiona*

*Vorrei mangiare un grosso panino*

*Ma sai che dolore il pancino!*

*Un bel bicchiere di latte berro*

*E a dormire tranquillo andrò*

*Gianmarco Arcangeli*

# La cucina di mamma, che gusto!

Frutta , verdura e ancor di più,  
servono per tirarti su.

Ho una vita talmente sana  
che divento anche vegana.

E l'expo è fatto per questo,  
per mangiare anche il pesto.

La mattina mi sveglio così:  
mele e fragole solo il lunedì.

Oggi pasta al pomodoro  
la cucina di mamma è tutta d'oro,  
la torta all'arancia  
ti va tutta in pancia.

Con i broccoli di sera  
buon tempo si spera,  
l'uovo avvisato  
mezzo spaccato.

Se mangi pane e cioccolata  
tu ti gusti una colazione prelibata.  
La colazione è finita qua  
frutta e verdura a volontà

*Kadicia Bellil*

## IL LIBRO DELLA BONTA'

C'era una volta un bambino grassottello,  
che mangiava solo cioccolato e caramello.

Un bel giorno il dottore  
gli diede un gran bel librone  
e dentro c'era scritto:

“Impara a mangiare frutta e verdura,  
è necessario per la tua statura!”.

Il bambino incuriosito  
continua a leggere sbalordito.

Avanti trova la fragolina  
e sente in sé un'acquolina;

poi è il turno del limone  
e lo mangia in un boccone!

Trova poi i carboidrati dalla pancia  
desiderati;

ancor dopo la melanzana  
e pensa ad una bambina africana.

“Poverina , che tristezza!  
invece noi, tutta questa prelibatezza!”.

Pane, amore e fantasia  
per tutto il mondo, che magia!



Margherita Turchetti

# la giornata della salute

*IL BAMBINO SI GONFIAVA*

*MERENDINE LUI MANGIAVA*

*IL PROSCIUTTO INGURGITAVA*

*ZOZZERIE GIU'*

*MANDAVA*

*LA BILANCIA PER*

*SCOPPIAR STAVA*

*MA ANCORA GIU'*

*MANDAVA.*

*IL BAMBINO*

*PICCINO PICCINO*

*ERA SANO COME UN*

*PESCIOLINO*

*ERA PROPRIO MAGROLINO*

*NON AVEVA IL GRASSINO.*



Samuele Paporozzi

## ***MANGIAR BENE DA MATTINA A SERA***

Se bene vuoi stare  
così devi mangiare:

il latte a colazione  
per una buona alimentazione,

a pranzo legumi e cereali  
e ti spunteranno ai piedi le ali,

al pomeriggio frutta buona e colorata  
e d'estate sarai tutta abbronzata,

di sera proteine in molti cibi puoi trovare  
e tanta acqua devi consumare.

Martina Billi

# **una sana giornata**

**Cominciamo la mattina  
con una sana spremutina,  
ci aggiungiamo un biscottino  
per calmare un po' il pancino,  
con lo yogurt e il panino  
prepariamo lo spuntino.  
Con grande gioia a pranzo andiamo  
e la pasta divoriamo.  
Un gelato poi mangiamo  
e allo stadio ce ne andiamo.  
Per cena bistecca e insalata  
e finisce la giornata.**

**Filippo Rinalduzzi**

## \*6 "La pasta" di Filippo

La pasta è una gran tentazione  
nella tua alimentazione.

Farfalle al pomodoro biologico:  
un etto di farfalle gialle gialle,  
un pizzichino di sale fino fino,  
pomodorino biologico a grappolino,

basilico fresco a foglioline piccoline,  
uno spicchio d'aglio tagliato fine,  
dieci minuti in padella  
ed ecco la pasta bella,

ma soprattutto buona e genuina  
per la tua pancina.

Filippo D'aquilio

# *Il grappolo d'oro*

Pendeva, pendeva  
l'uva fresca che sa di festa.  
Il suo grappolo d'orato  
è di certo buon gustato;  
se un po' ne mangerai  
sempre meglio tu starai.  
Tra i frutti la più pregiata  
e in vino trasformata.  
Nei bicchieri vien versato  
e dai grandi assaporato.

Roberta Ana Maria Ciuica

## ... l'avventura di Pomino

C'era una volta un pomodorino chiamato Pomino. Dato che tutti lo prendevano in giro per il suo nome, decise di dire tutto alla sua mamma, la mela Lina. Lei gli disse: "Pomino piccolino perché non vai dal mago Forchetta d'Argento? Lui ti cambierà il nome con una sola forchettata magica." E Pomino rispose: "Cosa devo fare mamma?" e lei replicò: "Dovrai prendere la chiave nel vulcano di cioccolata calda, che potrai vedere bene dall'Empire Carot Bulding e dopo potrai aprire il cassetto della vita che si trova vicino al gigantesco signor Frigo, che ti dirà dove si trova la serratura del cassetto mistico ... Ma prima dovrai risolvere un suo indovinello". E Pomino si incamminò, ma non sapeva del pericolo che lo attendeva.

Appena salito sul gigantesco palazzo, vide il vulcano e disegnò una mappa con il suo pennarello a ketchup su un foglio di formaggio filato. Seguì la mappa che stranamente era molto precisa anche se disegnata da un pomodorino di sei anni. Prima di arrivare al vulcano dovette superare molti ostacoli come: i succosi serpenti gommosi, i morbidi orsetti gommosi, i deliziosi ma letali coccodrilli di cioccolata (che erano un buon segno perché significava che era vicino al vulcano di cioccolata). Arrivato trovò per terra uno spiedino a forma di spada con vicino un foglio di formaggio con su scritto: "Il suo punto debole è il fornello al suo interno". Pomino ad un tratto sentì la terra tremare ... Era il drago torta di cioccolata con i suoi fedeli servi maccheroni al formaggio con ali di farfalline di pasta. Pomino trafisse coraggiosamente i servi di pasta per poi lasciare il drago senza nessuna difesa, tranne il suo fuoco. Il drago sputò una fiammata che Pomino schivò ed esultò, ma nel frattempo il drago aveva ingoiato il piccolo pomodorino. Sceso nello stomaco del drago, Pomino vide un fornello del gas: a quel punto si ricordò del

messaggio trovato vicino lo stecco-spadina. Così con tutte le sue forze trafisse il fornello, in quel preciso istante il drago esplose in mille fette. Pomino oramai esausto decise di mangiare una fetta del drago e, dentro quella fetta, c'era la chiave che gli serviva. Rimessosi in forze si incamminò e dopo un mese trovò il signor Frigo che gli disse: "Son verde tondetto e piccolino, cresco sopra un albero e mi dò tante arie. Cosa sono?". Il piccolo pomodorino ci pensò un po' su poi rispose: "Un fico?" e il signor Frigo disse: "esatto! La serratura si trova sotto di me." E il gigantesco frigo si spostò. Il piccolino inserì la chiave, il cassetto si aprì e sbucò fuori il Mago Forchetta D'Argento, Pomino gli spiegò perché era lì e quello che aveva dovuto passare. Il mago prese la sua forchetta magica e diede un colpo in testa al piccolo, dicendo: "Ora tu ti chiami Rino." A quel punto Rino pensò: "Aspetta, come faccio a tornare a casa?".- E il mago disse: "Non ti preoccupare. Signor Frigo ha i razzi spara ghiaccio, ci darà un passaggio lui". E Rino disse : "Ah, fico"". E Rino con il suo nuovo nome tornò a casa e visse per sempre felice e contento.

Filippo Ammiraglia  
Tommaso Mattei

## **LA FAVOLA DEL MANGIAR BENE**

*C'era una volta un bambino di nome Limoncello, che abitava a Nergol, un villaggio in campagna, circondato da distese di vigneti e di uliveti.*

*In Primavera, tutt'intorno a Nergol, i campi si coloravano di mille colori, gli alberi rifiorivano e davano i primi frutti: ciliegie, mandorle, pesche e quant'altro. Gli orti dei contadini laboriosi producevano ogni prelibatezza, fagiolini, patate e peperoni, pomodori e insalatine. Limoncello, però, odiava tutte le verdure, ma soprattutto le carote, infatti mangiava solamente patatine fritte, hamburger, hot-dog, dolci e caramelle. Però non si accorgeva che il suo fisico stava soffrendo, infatti era diventato un bambino grassottello e si sentiva sempre stanco. Non riusciva più a farsi entrare la sua felpa preferita e aveva un gran fiatone anche dopo aver fatto solo pochi passi a piedi. Così, la mamma di Limoncello, vedendolo infelice e preoccupato, decise di chiamare il dottor "MangiarSano", il quale dopo aver visitato il bambino un po' monello, decise di metterlo a dieta. Inizialmente, però, Limoncello non riusciva a seguire la dieta, non poteva rinunciare ai suoi cibi preferiti e così la mamma con parole dolci, ma decise, lo spronò. Limoncello capì che il mangiar bene gli dava energia per fare tutto ciò che voleva: saltare, correre, giocare a pallone e divertirsi all'aria aperta; anche a scuola riusciva a concentrarsi meglio. Così imparò bene la lezione: latte, cereali e miele a colazione, durante il giorno spuntini di frutta a volontà, a pranzo e a cena le verdure di stagione non possono mai mancare e senza esagerare un dolcetto della mamma ogni tanto.*

*Anya Petroni*

