

# Uga e la coppa della salute

ISTITUTO COMPRENSIVO CENTRO STORICO PESTALOZZI  
SCUOLA PRIMARIA VITTORIO VENETO **CLASSE III B**

Uga e Dolfo si incamminano in un lungo viaggio nel mondo del cibo. Si danno appuntamento in Piazza della Signoria, dove prendono un cappuccino e un pasticcino. Mentre sorseggiano la loro bevanda calda e schiumosa guardano le meraviglie della loro città. Alla stazione salgono su un vagone a forma di baguette e arrivano nel paese delle fragole, dove tutto è rosso, dolce e succoso. Lì abita Fragolina, la cugina di terzo grado di Uga che ha spesso il mal di pancia, perché mangia sempre fragole: crude, con la panna, con la cioccolata, con lo zucchero, caramellate, candite, frullate. Uga propone a Fragolina di seguirli nel loro viaggio per scoprire nuovi sapori e nuove emozioni. Lei accetta e così partono tutti insieme e arrivano nel paese dei carciofi, dove finalmente Dolfo ritrova il cuginetto Carciofino che non vedeva da anni. Egli insegna a Fragolina a mangiare le verdure e a non avere paura del verde che è un bellissimo colore sia nella natura che a tavola. Carciofino sa molte cose sulle verdure, per esempio che il carciofo contiene ferro che fa bene al sangue e fa stare in forma. Dalla porta, sul retro della casa di Carciofino, si può scendere nell'orto che introduce al mondo delle verdure.



Tutti scendono là e scoprono che si sta svolgendo la Maratona dei Mille Colori. Ogni giorno, infatti, tutte le verdure partecipano alla corsa dei colori per vincere la Coppa Della Salute. Alla gara vengono invitati anche i rappresentanti del mondo dei legumi, dei cereali, della frutta, delle proteine, delle vitamine e dei grassi. La maratona si tiene regolarmente e c'è una giuria che controlla che tutto si svolga alla perfezione.

Le proteine animali e i grassi fanno sempre gli spacconi, arrivando vestiti con tutine sportive e strette in modo da mostrare i loro muscoli.

Uga e Dolfo sono affascinati da questa gara, ma voltandosi non vedono più Fragolina.

“Dove è finita?”.

Eccola laggiù che sta raccogliendo i semi di tutte le verdure in gara per piantarle al più presto nel suo mondo fragoloso”.

Uga decide di gareggiare e sulla sua maglietta disegna un giglio, simbolo della sua città e del mondo della natura, così ricco e colorato.

Cerca di convincere anche Dolfo, ma non ci riesce perché è troppo pigro.

Uga racconta che anche molti umani sia bambini che adulti sono pigri, talmente pigri che mangiano sempre le stesse cose!

Vorrebbe aiutarli, ma come può fare?

“Che la gara abbia inizio! Tutti sulla linea di partenza”, si sente urlare.

Uga sfida i concorrenti più colorati e spavaldi, che la prendono in giro perché è una tartaruga, ma quando la vedono tagliare il traguardo,

aiutata dal vento che spinge la vela, rimangono a bocca aperta. Tra le chiacchiere dei presenti, Uga sale sul podio e riceve la coppa della salute, che contiene un libro di ricette e consigli utili, una pergamena sui segreti del cibo, una lista di link sulla sana alimentazione da poter consultare e una guida per imparare a leggere le etichette sulle confezioni del cibo.

Al termine della gara Uga e i loro amici tornano a casa, orgogliosi.

Uga adesso ha una missione:

Insegnare a tutti piano piano a mangiare sano.

