



**SIPREC**  
società italiana  
per la prevenzione  
cardiovascolare

# UN ANNO CON SIPREC

## IL CONCEPT



### *Imparare giocando...*

Il progetto si rivolge a tutti i bambini frequentanti la scuola primaria ed è basato sul concetto di **edutainment**, che unisce **educazione e intrattenimento**. L'obiettivo che ci poniamo è quello di far comprendere ai bambini l'importanza che risiede nell'adozione di corretti stili di vita, attraverso divertenti attività ludico-formative.

### *Coinvolgere attivamente gli adulti...*

Questo progetto nasce dalla volontà di attuare una campagna di prevenzione efficace e duratura, capace di far acquisire ai bambini, sin dall'infanzia, un modo di vivere sano che li tuteli nel presente e nel futuro. Per raggiungere questo obiettivo è di fondamentale importanza il **coinvolgimento dei principali modelli di riferimento del bambino: famiglia, insegnanti ed educatori**.

Particolarità del progetto è quella di **“invertire” i tradizionali ruoli educativi, affidando una posizione centrale ai bambini**.

# II PROGETTO

Al fine di racchiudere tutti gli obiettivi precedentemente elencati, abbiamo progettato uno **SPECIALE CALENDARIO** che, mese per mese, coinvolgerà i bambini in attività legate a quattro macroaree didattiche, focalizzate sui principali fattori di rischio cardiovascolare.

**ALIMENTAZIONE :** Per l'obesità esiste una predisposizione genetica ed è anche per questo che l'obeso soffre spesso di ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione arteriosa e diabete. Una corretta alimentazione, soprattutto nell'età dello sviluppo, può aiutare a prevenire l'insorgere di tali segnali e a combattere l'aumento di peso.

**FUMO:** Il fumo rappresenta uno tra i più pericolosi fattori di rischio cardiovascolare, persino quando inalato passivamente. Negli ultimi anni è stata evidenziata in Italia una lieve diminuzione dei fumatori nella popolazione generale, ma è stata riscontrata una preoccupante controtendenza nell'universo giovanile.

**BENESSERE PSICO-FISICO:** Ansia e depressione sono stati emotivi in grado di aumentare la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, aumentando dunque il rischio cardiovascolare. Dovremmo in tutti i modi cercare di ridurre le situazioni causa di malessere emotivo e soprattutto imparare a gestire lo stress.

**ATTIVITÀ FISICA:** La sedentarietà ha un ruolo primario nel determinare l'obesità e di conseguenza l'aumento del rischio cardiovascolare. In tutte le persone sedentarie si instaura un circolo vizioso: l'inattività comporta aumento di peso e maggiore fatica a praticare ogni attività fisica.

# Settembre

## Si torna a Scuola!

L'Estate è finita ed è giunto il momento di ritornare a scuola!

**Prepara un disegno del ricordo più bello della tua Estate** portalo a scuola e chiedi ai tuoi compagni di raccontarti il loro ricordo più bello!



## Il fastidio del fumo

In tutti questi mesi hai imparato un sacco di cose fastidiose sul fumo... **Scrivi una lista di quello che più ti da fastidio del fumo e delle persone fumatrici** e consegnalo alla maestra per discuterne in classe!



## A passeggio nel bosco

Sta arrivando l'Autunno! Chiedi a mamma e papà di accompagnarti a raccogliere le foglie autunnali. Se non puoi andare nel bosco, basterà passeggiare in un parco o per i viali alberati della tua città. **L'importante è camminare per almeno 30 minuti!**



# Settembre

## Arriva l'Autunno!

Impara a riconoscere quali sono i frutti e gli ortaggi tipici di questa stagione!

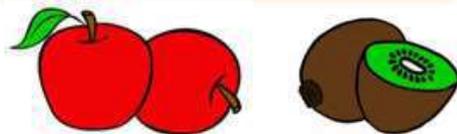
**Accompagna mamma e papà a fare la spesa**, racconta loro cosa hai imparato e scegli un prodotto autunnale da portare a scuola per merenda.

### ORTAGGI:

- Bietole
- Carote
- Cavolfiori
- Funghi
- Patate
- Pomodori
- Rucola
- Spinaci
- Zucca

### FRUTTA:

- Lamponi
- Fichi
- Mirtilli
- Mele
- Kiwi
- Prugne
- Uva



# Ottobre

## I biscotti della Nonna

Il 2 ottobre è la Festa dei Nonni. SIPREC ti svela la ricetta dei biscotti che fanno bene al cuore. **Preparali insieme ai tuoi nonni oppure cucinali da te**, con l'aiuto di mamma e papà, e fanne dono ai nonni, spiegando loro perché i tuoi biscotti sono speciali.

### • *I Brutti e Buoni*

Impasta tutti gli ingredienti insieme con l'albume. Metti la pasta in un sacchetto di tela senza bocchetta e forma dei mucchietti su carta da forno su placca.

Cuoci in forno per 15-20 minuti a 160°.

Calorie: 3090

Calorie per porzione: 386

Proteine: 52 gr

Lipidi: 192 gr

Glucidi: 306 gr



### INGREDIENTI x 8 persone:

- 275 gr di Zucchero a velo
- 300 gr di granella di Nocciole o Mandorle
- 6 gr di Cannella in polvere
- 3 Albumi



# Ottobre

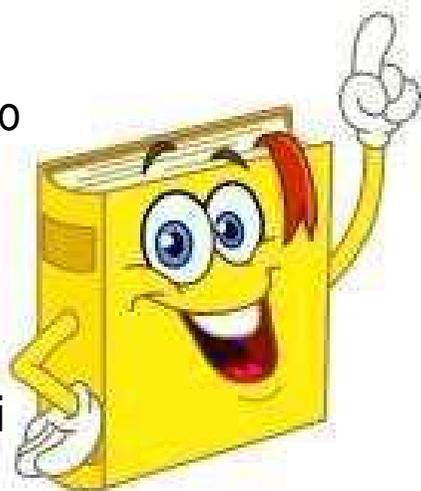
## Su e giù per le scale

Lo sapevi che bastano pochi minuti di attività fisica al giorno per aiutare il tuo cuore e il tuo corpo a restare in forma? Inizia da gesti quotidiani: **usa le scale al posto dell'ascensore** e se puoi accompagna i tuoi genitori quando fanno le commissioni a piedi!



## C'era una volta...

Fai un regalo a un tuo amico o parente fumatore, scrivi una storia su un personaggio che riesce a smettere di fumare. A volte per smettere serve l'aiuto di qualcuno a noi caro!



## Coltiva la salute!

**Ottobre è il mese della semina** di tanti tipi di verdura: piselli, carote, lattuga e altri. Insieme all'insegnante di scienze, impara come nascono e vivono le piante. Chiedi a mamma e papà di comprarti dei semi, piantali in un po' di terra e prenditi cura della piantina che crescerà durante l'anno!



# Novembre

## Corri via dal freddo!

Ormai è quasi inverno e fa troppo freddo per giocare all'aperto. Non dimenticare però che è importante svolgere attività fisica tutto l'anno. Per questo SIPREC ti suggerisce un divertente gioco che potrai fare coi compagni nell'ora di Ginnastica!

**Strega comanda colore:** Un concorrente fa la Strega e deve dichiarare a voce alta: "Strega comanda colore...(rosso, blu, bianco etc.)". I compagni devono andare alla ricerca di un oggetto del colore richiesto e toccarlo prima di essere toccati dalla strega che li insegue. Chi viene preso prima di avere trovato qualcosa del colore voluto, si trasforma nella Strega!



## Fruit & Vegetables

Con l'aiuto della maestra di Inglese impari i nomi di frutta e verdura in inglese. Se ti capiterà di andare in vacanza all'estero potrai così mangiare sempre la frutta o la verdura che più ti piace!



## Sorridere fa bene!

**Ridere fa bene al cuore!** Mantenere il buon umore e affrontare la giornata con un sorriso aiuta a ridurre lo stress, uno dei fattori di rischio cardiovascolare. Durante la ricreazione fai sorridere i tuoi compagni raccontando delle barzellette!

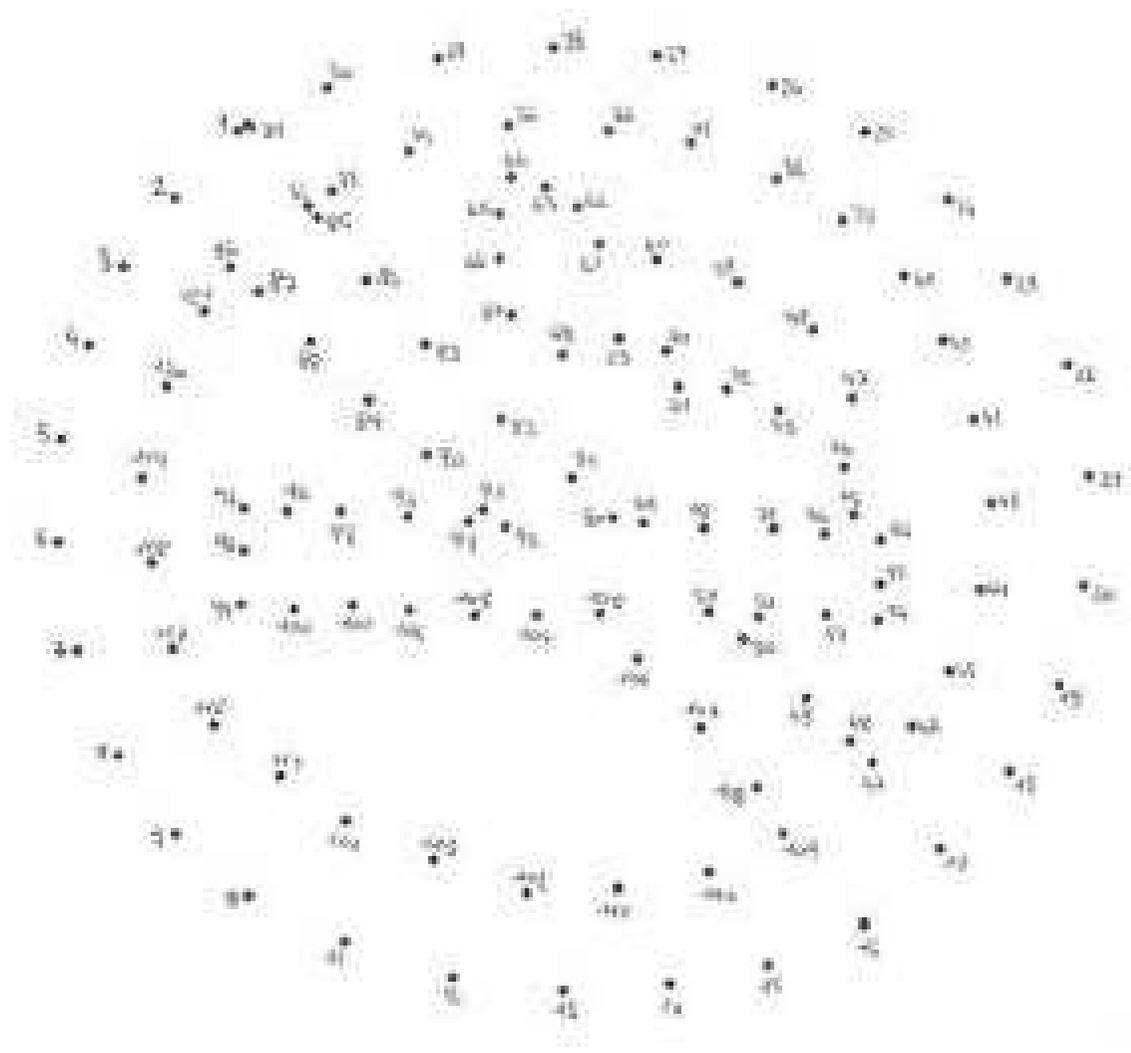
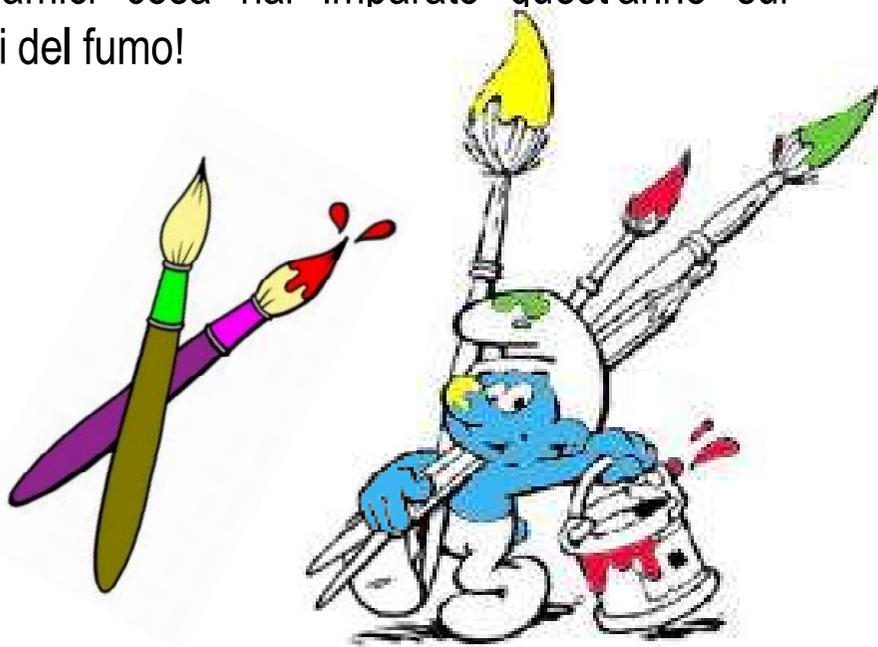


# Novembre

## Unisci i puntini...

Divertiti a unire i puntini dell'immagine qui di fianco, scopri uno dei consigli di Siprec per mantenere sano il tuo cuore!

Una volta uniti tutti i puntini colora l'immagine e appendila in classe, ricordando alla maestra e ai tuoi amici cosa hai imparato quest'anno sui danni del fumo!



# Dicembre

## I biscottini Natalizi

Lo shopping natalizio vi mette di cattivo umore? Trovare i regalini adatti agli amici è sempre difficile? SIPREC vi suggerisce una valida alternativa ai classici regali di Natale!

**Qui di seguito la ricetta per un buonissimo regalino: i biscottini natalizi di pastafrolla!**

Portali in classe prima delle Vacanze di Natale e regalali ai compagni e alle maestre!

*Impasta bene zucchero, olio, albumi, sale e scorza di limone. Aggiungi farina senza lavorare troppo aggiungendo l'acqua se necessario (se l'impasto risultasse troppo duro). Avvolgi in una pellicola e fai riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore. Cuoci in forno già caldo a 170° per 20/25 min.*

Calorie: 2618

Calorie per porzione: 327

Proteine: 45 gr

Lipidi: 102 gr

Glucidi: 404 gr



### INGREDIENTI x 8 persone:

- 350 gr di Farina 00
- 125 gr di Zucchero
- 100 gr di Olio di mais
- 2 Albumi
- Sale q.b.
- Acqua q.b.
- Scorza di limone grattugiata

# Dicembre

## Non andare in letargo! ❄️

Finalmente arrivano le Vacanze! Riposare è giusto e aiuta il fisico e il nostro cuore a mantenersi in salute. Tuttavia, ricorda che passare troppe ore davanti al computer o alla tv fa male... durante queste vacanze prova, per venti minuti al giorno, a fare un po' di movimento. **Se fuori farà troppo freddo, aiuta la mamma nelle faccende di casa: portare le buste della spesa, lavare i vetri, ogni occasione può essere buona per fare un po' di movimento!**



## Quanto costa fumare!

Fumare non fa solo male ma fa anche spendere moltissimi soldi. Con l'aiuto della mamma o della maestra di matematica prova a fare il conto di quanto spende al mese un fumatore che compra un pacchetto ogni 2 giorni. Immagina poi cosa quella persona potrebbe comprare risparmiando quei soldi!



## Regala un sorriso

Come ormai sai sorridere fa bene al cuore. **A Natale aiuta a far sorridere i bambini meno fortunati regalando loro i giocattoli che non usi più!** Regala anche a loro un felice Natale!



# Gennaio

## La calza della Befana!

E' la settimana dell'Epifania! Quest'anno SIPREC, grande amica della Befana, le ha consegnato una lista speciale per una calza buona ma anche salutare. Scrivi insieme a mamma o papà la lista per la Befana che fa bene alla salute: **cioccolato fondente, frutta, frutta secca e cereali** sono amici del tuo cuore!



## Dopo le feste rimettiti in forma!

Si torna a scuola! Dopo le feste abbiamo tutti mangiato tanti dolci e cose buone, e forse ogni tanto abbiamo anche esagerato un po'...

Impegnati a fare tutti i giorni qualche attività fisica: una passeggiata, dello sport, degli esercizi a casa... **L'importante è muoversi!**



## Cosa c'è dentro a una sigaretta?

Perché le sigarette fanno male? Ecco le sostanze cattive dentro le sigarette:

- **NICOTINA** → Crea dipendenza fisica e psichica e viene oggi riconosciuta al pari delle droghe.
- **MONOSSIDO DI CARBONIO** → E' un gas che deriva dalla combustione del tabacco. Provoca: ingiallimento della pelle, indebolimento dei capelli, invecchiamento precoce, ridotto rendimento muscolare.
- **SOSTANZE IRRITANTI** → Favoriscono il ristagno di agenti infettivi e sostanze irritanti e cancerogene nel nostro organismo, che possono portare a gravi malattie.
- **SOSTANZE CANCEROGENE** → Immediato effetto del catrame è il colore giallo dei denti, il gusto di amaro in bocca e l'irritazione alle vie respiratorie.



# Gennaio

## L'amico Anti-Stress

Impegnarsi in attività costruttive aiuta a tenere la mente allenata e a combattere lo stress! Segui queste piccole indicazioni e crea la tua divertente "pallina Anti-stress":

1

Compra un palloncino di gomma (sgonfio), farina o sabbia, un imbuto, un cucchiaio e una matita.



2

Inserisci la parte sottile dell'imbuto nella fessura del palloncino e usando un cucchiaio, inizia a riempirlo con la farina o la sabbia.



3

Se l'imbuto si intasa, sbloccalo con la matita. Alla fine chiudi bene il palloncino, ricordandoti di far uscire tutta l'aria all'interno.



4

Decora la palla anti-stress come preferisci. Disegna una faccia con un pennarello indelebile e **buon relax!**



# Febbraio

## Carnevale!

E' arrivato Carnevale! Il dolce tipico di questa festa sono le chicchiere fritte. Il fritto, però, contiene tantissimi acidi grassi saturi, nemici pericolosissimi per la salute del nostro cuore. **SIPREC ti suggerisce le sue chiacchiere cotte al forno!** Ecco la ricetta:



### Preparazione:

1. Versate la **farina** sulla spianatoia creando la classica fontana. Al centro mettete sale, zucchero, scorza di limone e lievito. Unite le uova, il burro e infine il marsala.
2. Con una forchetta **amalgamate** il tutto e iniziate a impastare. Ottenuta una pasta omogenea formate una palla e lasciatela riposare coperta per circa 30 minuti.
3. Prendete la pasta e **stendetela** con il mattarello fino a creare una sfoglia sottile. Dividete ogni sfoglia in rettangoli di 10 cm di lunghezza e 5 di larghezza e, usando la rotella tagliapasta, praticate due incisioni interne per la lunghezza.
4. Cuocete in forno (direttamente sulla placca) per 15 minuti a 180°, lasciate intiepidire e cospargete con zucchero a velo!

### Ingredienti

- 250 gr di farina
- 20 gr di zucchero
- 25 gr di burro ammorbidito
- 2 uova
- Marsala
- 1 limone
- mezza bustina di lievito per dolci
- zucchero a velo
- sale



# Febbraio

## Ridici su!



Arrabbiarsi troppo e troppo spesso può essere causa di stress per il nostro cuore e, a lungo andare, indebolirlo. Questo mese impegnati a “riderci sopra”: quando ti sentirai arrabbiato con qualcuno o in ansia per una situazione, **prova a respirare e a fare un sorriso** e vedrai che tutto andrà meglio!



## Sport...casalingo!

Febbraio è un mese molto freddo e stare all'aria aperta diventa spesso difficile. Per muoverti lo stesso **aiuta la mamma nelle faccende di casa**: spazzare, rifare i letti, passare l'aspirapolvere possono essere ottimi modi per tenersi in movimento!



## Mostro FUMO

Fumare non fa solo male all'organismo ma ci rende anche più brutti!

Scopri **quali sono gli effetti negativi del fumo sul tuo corpo** e disegna un “Mostro Fumo” che abbia tutti i difetti di un fumatore accanito!



# Marzo

## Lo sport del cuore



Racconta ai tuoi compagni **qual è il tuo sport preferito**.

Praticare una regolare attività fisica sin da bambini aiuta il nostro cuore a crescere sano e forte. Se non pratichi alcuno sport chiedi ai tuoi genitori di portarti a correre o a passeggiare due o tre volte alla settimana!



## La Festa del Papà!

Il 19 marzo è la Festa del papà!

**Prepara un biglietto colorato** che faccia sorridere il tuo papà, per ricordare anche a lui che ridere fa bene al cuore!



## Gli Eroi non fumano

Hai mai visto fumare il tuo supereroe? La risposta sarà sicuramente no e sai perché? Fumare toglie il fiato e indebolisce l'organismo. **Disegna il tuo supereroe preferito e ricordati di fare come lui per crescere sano e forte!**



# Marzo

## Arriva la Primavera!

Impara a riconoscere quali sono i frutti e gli ortaggi tipici di questa stagione!

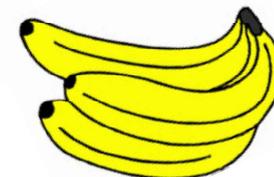
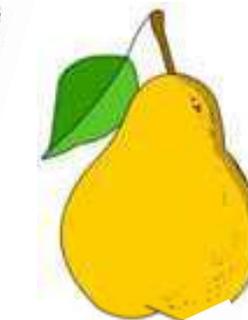
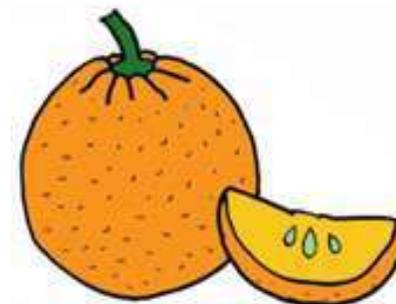
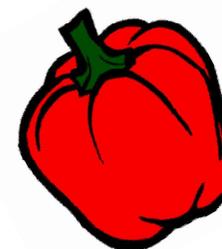
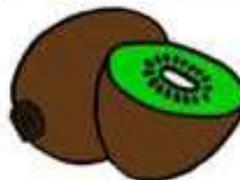
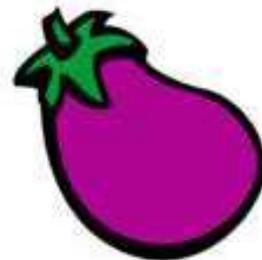
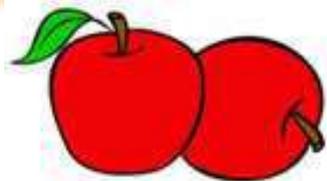
**Accompagna mamma e papà a fare la spesa**, racconta loro cosa hai imparato e scegli un prodotto primaverile da portare a scuola per merenda.

### ORTAGGI:

- Broccoli
- Carciofi
- Cavolfiori
- Finocchi
- Melanzane
- Peperoni
- Sedano
- Zucca
- Zucchine

### FRUTTA:

- Arance
- Banane
- Mandarini
- Mele
- Kiwi
- Pere



# Aprile

## Pesce d'Aprile!

Il 1° del mese arriva lo scherzo del Pesce d'Aprile! Sai che il pesce è un alimento importantissimo per la nostra salute? Contiene molti benefici per il nostro organismo:

- **IODIO** che aiuta a dare energia e sviluppa ormoni
- **FOSFORO** per avere una memoria di ferro
- **OMEGA3** che pulisce le arterie dal colesterolo!

Ora **disegna il tuo pesce d'Aprile**, ritaglialo e scrivici sopra una delle sue proprietà benefiche! Poi attaccalo di nascosto sulle spalle di un amico!



## Sano come un Pesce

Ora che sai perché il pesce fa bene alla salute, **impara quali sono le specie più adatte ai bambini** e chiedi alla mamma di cucinarle per cena!



Merluzzo



Sogliola



Branzino



Orata

# Aprile

## Passeggiata nel verde



Ad Aprile torna il verde! Gli alberi mettono le foglie nuove e i prati si riempiono di fiori. **Fai una gita o vai a piedi nel parco della tua città** e fotografa tutto ciò che ti fa venire in mente la Primavera!



## Quanto tempo perso!

Il Signor Rossi fuma 12 sigarette al giorno. Il tempo stimato per fumare una sigaretta è di 3min. Quanto tempo spreca il Signor Rossi a fumare ogni giorno? E in un mese? E in un anno?

Una volta risolto il problema **disegna come impiegheresti il tempo che il Signor Rossi brucia fumando.**

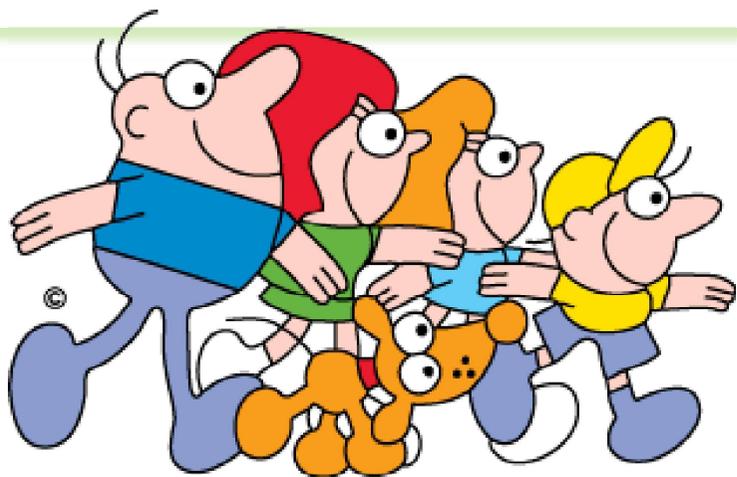


# Maggio

## La Festa della Mamma

La pasta è un alimento base della dieta mediterranea. **Mangiarne 40/50 grammi da bambini fa bene alla salute**: la pasta mette di buon umore, previene e/o vince il senso di stanchezza, regala efficienza muscolare e buona qualità di vita, è un elisir di lunga vita ed antidoto per le patologie cardiovascolari!

**Pesa la tua porzione ideale e prepara con quella una collana di pasta da regalare alla mamma per la sua Festa!**



## Urban Trekking

Sai che cos'è l'Urban trekking? I percorsi di Urban Trekking sono camminate/passeggiate veloci alla scoperta della propria città. Fai una ricerca sulla tua città e **studia un percorso da fare di Domenica con tutta la famiglia!**

# Maggio

## W la Pasta al Pesto!

Ora che hai imparato perché la pasta è così importante e perché fa bene, **prepara con la mamma un buon sugo** per condirla! SIPREC ti dedica la sua ricetta per il Pesto Genovese!

### Ingredienti:

- 20 gr di Pinoli
- 20 gr di Parmigiano grattugiato
- 50 gr di Basilico (2 mazzetti)
- 1 spicchio di Aglio
- 10 gr di Olio Extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 1 gr di Sale (massimo)



### Preparazione:

In un frullatore unire le foglie di basilico precedentemente lavate e asciugate, i pinoli, l'aglio e l'olio e frullare il tutto. In ultimo aggiungere il parmigiano grattugiato ed amalgamare il tutto.



## Il Pesto

*Il nome della salsa "pesto", per cui la Liguria è famosa nel mondo, nasce dall'antico metodo di preparazione, ovvero la pestatura delle foglie e degli altri ingredienti nel tradizionale mortaio di marmo con il pestello di legno.*

*La ricetta del pesto, che è rimasta invariata fino ad oggi, risale alla metà del XIX secolo!*

# Maggio

## Costruisci un Posacenere

Ora che hai imparato perché le sigarette fanno male e quanto tempo si risparmia non fumando, **divertiti a creare un Posacenere da regalare a un tuo parente fumatore in modo tale che spenga la sigaretta!**



Aiutalo a capire che fumare fa male alla salute!

### Cosa ti serve:

- Das
- Penna biro
- Pennello
- Pittura o tempere

- 1** Prendi metà del Das presente nella confezione. Inizia a stenderlo e maneggialo in modo da dargli la forma che desideri: dalla base dipende la forma del posacenere, quindi se lo vuoi tondo, creerai una base tonda... e così via!
- 2** Prendi il resto del Das e crea una striscia che attaccherai alla base, che sarà il bordo del posacenere, in modo che la cenere si depositi solo all'interno. Crea una striscia che abbia lo spessore di 1cm, mettila vicino al bordo e maneggiala cercando di creare un unico corpo. Dopo aver fatto ciò, prendi una penna e premila sul bordo creando dei piccoli spazi nei quali appoggiare le sigarette.
- 3** Creato il posacenere, lascialo ad asciugare. Una volta che sarà asciutto lo potrai decorare e colorare con i colori e i motivi che preferisci usando la pittura, o le tempere, e il pennello. Ecco pronto il tuo posacenere!



# Giugno



## Finisce la Scuola!



*Sta per finire la scuola! Organizza una bella festa per salutare i tuoi compagni e le maestre prima delle vacanze estive!*

### Lo snack estivo



Fatti aiutare dalla mamma e prepara dei gustosissimi **Spiedini di Frutta da offrire ai tuoi amici!** La frutta è importantissima per la nostra salute! Scegli cinque frutti di sapore e colore diversi.

Un buon abbinamento potrebbe essere **mela, fragola, banana, kiwi, pera:** sbuccia accuratamente la frutta e poi tagliala creando dei pezzi, nè troppo piccoli nè troppo grandi, dopo di che infilali in uno spiedino di 15cm ricordando lo spazio per tenerlo. Ecco pronti i tuoi snack, freschi gustosi e sani!



### Gonfia i Palloncini

Gonfia i Palloncini! Chiedi ai tuoi parenti fumatori di aiutarti a gonfiare i palloncini, aiutali a smettere di fumare facendogli capire l'importanza dei nostri polmoni!



# Giugno

## Ruba Bandiera



Ora che siamo pronti, raccogli i tuoi amici e **organizza una partita di Ruba Bandiera!** Dividi i tuoi amici in 2 squadre e chiedi alla mamma una bandana o un fazzoletto... Siete pronti per iniziare il divertimento!



## Buone Vacanze!

Prima della festa **prepara un simpatico biglietto di Buone Vacanze** da consegnare al tuo compagno di banco, o al tuo compagno più simpatico.

Ricorda, come hai già imparato nei mesi scorsi, quanto è importante sorridere!



# Luglio

## Il Ghiacciolo alla frutta

Ecco un'idea facile e divertente per preparare una merenda gustosa e rinfrescante: **i ghiaccioli di frutta**, l'ideale per una pausa sana. Senza contare che i ghiaccioli di frutta fatti in casa sono un'alternativa sana e low cost ai gelati confezionati...

### Ingredienti:

Frutta fresca, possibilmente di stagione. In questo periodo possiamo trovare:

- Fragole
- Kiwi
- Arance
- Pere
- Nespole
- Ciliegie

### Preparazione:

- Sbucciate la frutta, tagliatela a pezzetti (vi consigliamo di mixarla sempre con un po' di banana schiacciata con la forchetta che dà volume) e stemperate il tutto con del succo d'arancia spremuto fresco.
- Versate il tutto negli appositi stampini e mettete in freezer.

*Ricordati di procurarti degli stampini di gomma o plastica per ghiaccioli*



# Luglio

## La cornice dell'Estate

Crea insieme alla mamma un ricordo fai-da-te delle vacanze estive utilizzando solo materiali di recupero trovati al mare. Bastano una cornice in legno e della colla universale ed il gioco è fatto!

- **Conchiglie:** Intere o solo pezzettini
- **Vetri:** i vetri levigati dal mare sono un'ottima materia dalla quale partire per arricchire la cornice.



## Niente fumo in spiaggia

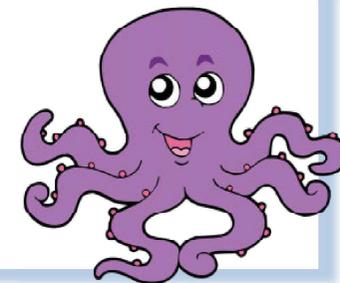
Molti persone fumano in spiaggia senza pensare che i loro vicini di ombrellone potrebbero non gradire. Inoltre inquinano le spiagge con i mozziconi delle loro sigarette...

Per salvaguardare il tuo cuore e mantenere pulita la spiaggia crea un cartello No Smoking ed attaccalo al tuo ombrellone. In questo modo darai esempio ai tuoi vicini!



## Nuota e nuota!

Tenersi in movimento anche d'estate fa bene alla salute! Fatti aiutare da mamma e papà e organizza delle divertenti gare di nuoto con i tuoi amici del mare!



# Agosto

## La Limonata

Nel pieno dell'Estate combatti il caldo preparando una dissetante Limonata! Ecco una semplicissima ricetta che potete fare con l'aiuto della mamma!

Gli ingredienti sono pensati per dei limoni abbastanza dolci, se i limoni che avete sono molto aspri potete ridurre leggermente la quantità di limone e aumentare in proporzione quella dello zucchero.

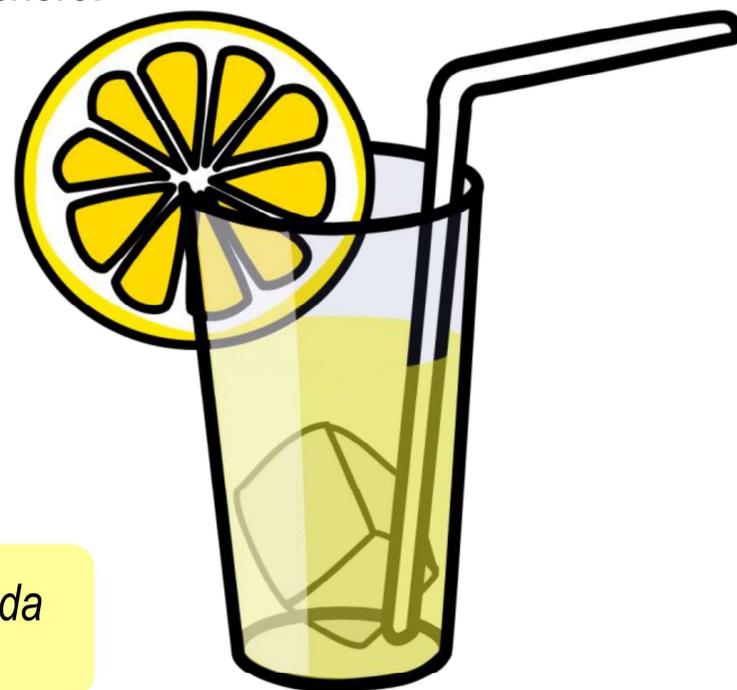
### Ingredienti:

- 500 ml d'acqua
- 200 gr di zucchero
- 5 limoni non trattati

### Preparazione:

- Spremete il succo di 5 limoni medi e filtratelo.
- In un pentolino mettete l'acqua con lo zucchero, scaldate il tempo necessario per sciogliere lo zucchero e fate raffreddare .
- Quando lo "sciroppo" si è raffreddato unitelo al succo di limoni, mescolate bene e trasferite in frigo.

*Servitela bella fresca accompagnata se vi piace da foglioline di menta e uno spicchio di limone*



# Agosto

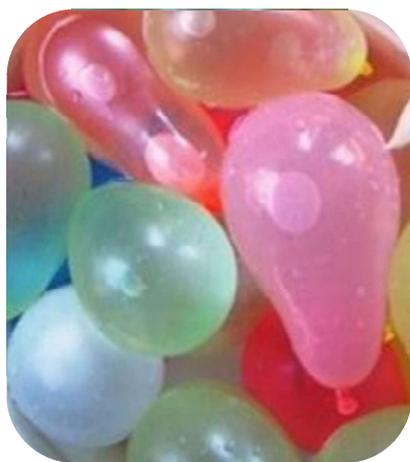
## La notte di San Lorenzo

Il 10 Agosto è San Lorenzo, festività nota per la notte delle stelle cadenti! Questa notte è infatti dedicata al martirio di San Lorenzo e le stelle cadenti sono le lacrime versate dal santo durante il suo supplizio, che vagano eternamente nei cieli, e scendono sulla terra solo il giorno in cui Lorenzo morì, creando un'atmosfera magica e carica di speranza. **Aspetta la sera con mamma e papà, cerca di vedere una stella cadente ed esprimi un desiderio!**



## Bombe d'acqua!

Fare sport col caldo di Agosto diventa faticoso e difficile. Per tenerti in movimento e divertirti procurati dei palloncini ad acqua e **organizza una Battaglia di gavettoni con i tuoi amici!**



## No Smoking please

D'Estate si conoscono molte persone straniere. Divertiti a scoprire come si dice **“Non fumare” nelle altre lingue**, così quando un fumatore straniero ti si siederà vicino saprai cosa dirgli per farlo smettere!

