



"Vitamina".

Chi è il capitano Kuk? Non è altri che **Francesco**, un bimbo di 10 anni goloso di frutta e verdura. Grazie ai preziosi ingredienti che questi cibi contengono, Francesco si trasforma in un fantastico eroe capace di vincere battaglie terribili. Combatte e sconfigge il cattivo **Golosix**, salvando gli abitanti di **Health** dagli attacchi che inventa per soddisfare la sua golosità e rubare tutto il loro cibo.

A chiedere aiuto a Capitan Kuk è **Mabù**, il re di Health, trasformato dai cattivi in una buffa palla di pelo. Accompagnato dalla capricciosa sorellina **Chiara**, Capitan Kuk arriva sulla nave

La sua arma segreta? Ha sempre con sé il prezioso "Cercafrutta", il congegno che custodisce e svela tutti i poteri di pere, arance e albicocche, ma anche verza, carote o carciofi. Grazie a questi super- poteri, per i pirati di Golosix va sempre a finire male. La serie di cartoni "Capitan Kuk" è promossa dal ministero della Salute per invogliare i ragazzi a mangiare sano e un trailer del cartone si puo' trovare su <http://schoolnet.gov.mt/lostivale/video.html>.

I PERSONAGGI

Abbina le immagini alle rispettive descrizioni. Inoltre riempi gli spazi con le parole mancanti



A



B



C



D

<p>La golosità è il suo difetto più grande che lo spinge ad escogitare i tranelli più strani e fantasiosi pur di riuscire a _____ il cibo di tutte le popolazioni di Health. Golosix, pensando di essere furbo, escogita "piani scientifici" molto complessi che finiscono invece per travolgere lui stesso e la sua ciurma di pirati pasticcioni.</p>	<p>palla intelligente idea energia rubare aiuto</p>
<p>Francesco è un bambino sveglio e _____ che adora l' avventura. Ama la frutta e la verdura per via dei loro potenti benefici. Quando si trasforma in Capitan KUK, l'eroe della frutta e della verdura, diventa ancora più coraggioso, scattante e pronto a correre in _____ di chi è in pericolo.</p>	
<p>Mabù è il valoroso re di Health che è stato trasformato da Golosix in una buffa _____ di pelo. E' sempre pronto a difendere il suo popolo e a lanciare l'allarme del pericolo ma non sempre viene capito a causa del suo buffo brontolio.</p>	
<p>Chiara è la sorellina di Francesco, un vulcano di _____. Ma ha un caratterino... Fa sempre i capricci a tavola quando deve mangiare frutta e verdura, ma grazie a Capitan KUK alla fine cambia sempre _____. E' un pò saputella, pensa di essere l'unica capace di trovare soluzioni alle trappole di Golosix!</p>	

Mangiare sano con



Ragazzi, volete crescere sani e forti? Seguite i miei consigli.

Ecco alcuni consigli.

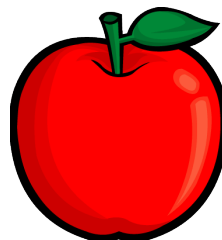
- mangiare un pò di tutto
- non esagerare nelle quantità
- mangiare frutta e verdura tutti i giorni, più volte al giorno



Ogni pasto e spuntino sono una buona occasione per mangiare frutta e verdura. Ecco alcune idee per una "KUK merenda" sana e gustosa:

- una macedonia
- un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi
- un vasetto di yogurt con frutta fresca
- una mela succosa

Abbina i cibi al loro nome e cerchia (0) i cibi sani e segna con una croce (x) i cibi che bisogna evitare.



Mela

Patatine fritte

Cioccolata

Carota

Macedonia di frutta

Hamburger