

Questa pubblicazione è stata realizzata con il contributo della Legge 482/99  
"Uso delle lingue minoritarie nella Pubblica Amministrazione"  
e con il sostegno della Lega Friulana per il Cuore



This publication has been published under law n. 482/99  
"Use of Minority Languages in Public Administration"  
and with the support of Lega Friulana per il Cuore

Chest libri al è stât fat cu la poie de Leç 482/99 "Ûs des lenghis minoritariis te Aministrazion Pubbliche"  
e de Leghe Furlane pal Cûr

# A TORZEON PAL ORT

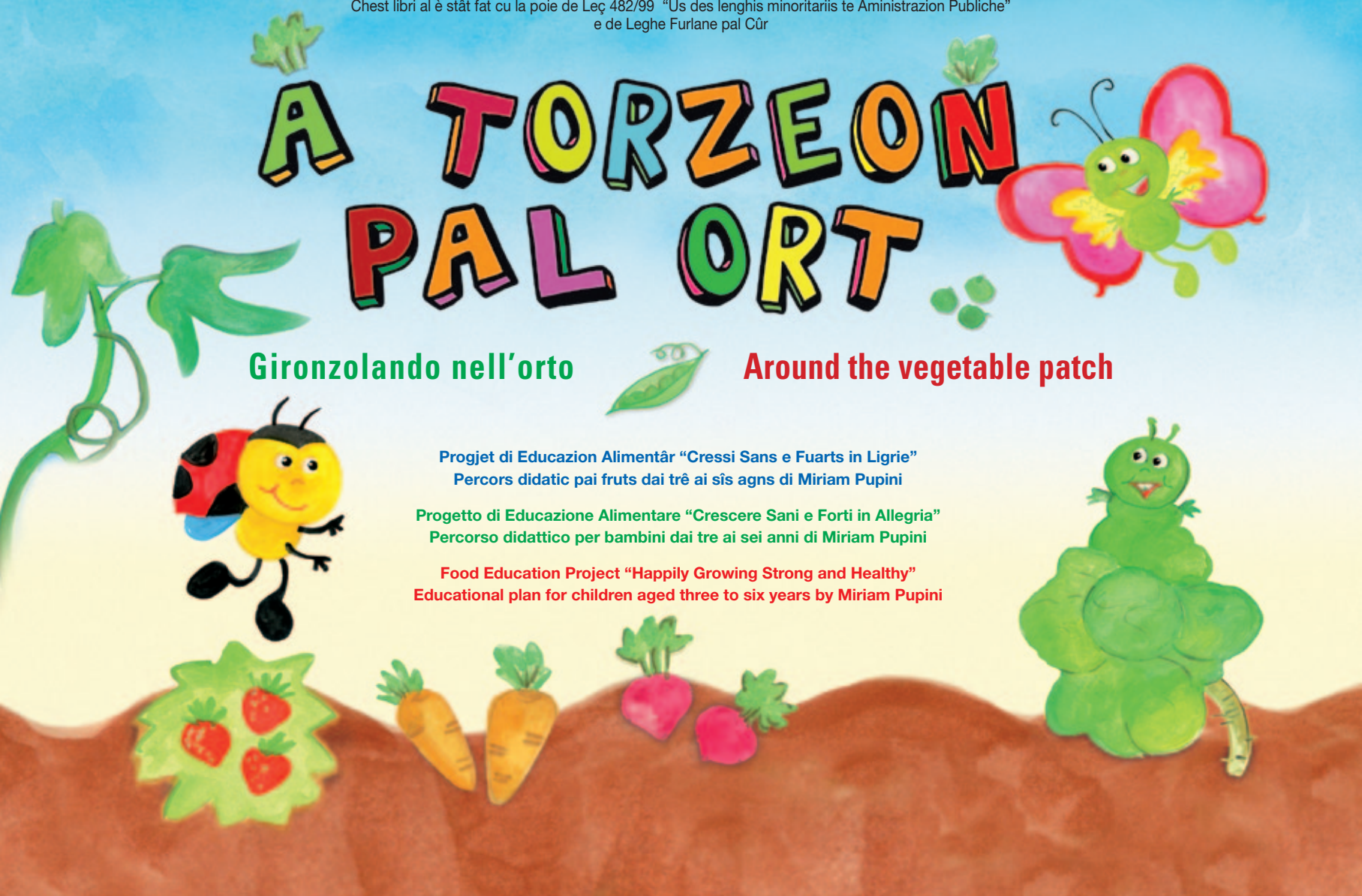
Gironzolando nell'orto

Around the vegetable patch

Projet di Educazion Alimentâr "Cressi Sans e Fuaris in Ligrie"  
Percors didatic pai fruts dai trê ai sîs agns di Miriam Pupini

Progetto di Educazione Alimentare "Crescere Sani e Forti in Allegria"  
Percorso didattico per bambini dai tre ai sei anni di Miriam Pupini

Food Education Project "Happily Growing Strong and Healthy"  
Educational plan for children aged three to six years by Miriam Pupini





# A TORZEON PAL ORT

Gironzolando nell'orto  Around the vegetable patch



**Proget di Educazion Alimentâr “Cressi Sans e Fuarts in Ligrie”**  
Percors didatic pai fruts dai trê ai sîs agns di Miriam Pupini

**Progetto di Educazione Alimentare “Crescere Sani e Forti in Allegria”**  
Percorso didattico per bambini dai tre ai sei anni di Miriam Pupini

**Food Education Project “Happily Growing Strong and Healthy”**  
Educational plan for children aged three to six years by Miriam Pupini

Chest libri al è stât fat cu la poie de Leç 482/99 “Ûs des lenghis minoritariis te Aministrazion Publiche” e de Leghe Furlane pal Cûr  
Questa pubblicazione è stata realizzata con il contributo della Legge 482/99. “Uso delle lingue minoritarie nella Pubblica Amministrazione”  
e con il sostegno della Lega Friulana per il Cuore

This publication has been published under law n. 482/99 “Use of Minority Languages in Public Administration” and with the support of Lega Friulana per il Cuore

La promoziun de salût dai singui e des comunitâts e je une prioritât de Aziende Sanitarie e un impegn par meti in vore politicis di respîr plui larc a pet des prospetivis di dade curte.

Al è impuartant pensâ a azions che a intervegnin intai diviers aspiets de vite e che a sostegnin sieltis sanis in ogni etât, ancje se i risultâts si podaran viodi dome intes gjenerazions che a vignaran.

Lis progetualitâts plui zovevulis a son chês condividudis di plui istituzions che, se a son cjapadis dentri fin dal principi, a puedin puartâ contribûts originâi e di bon efiet su la int.

La colaborazion cu la scuele e pues calcolâsi cuasi naturâl pai nestrîs Servizis: di fat, i messaçs di salût che cheste nus permet di mandâ ai fruts cui educadôrs, a diventin plui fuarts in graciis dal rivoc che ur dan lis fameis e a rivin cussì a dute la popolazion.

O crodinalore che frontâ vuê la tematiche de alimentazion cun imagjins e peraulis justis pai fruts, al varà risultâts impuartants par tant timp inte prevenzion di tantis malatiis cronichis e sul benstâ dai singui e di dute la comunitât.

#### **GIORGIO ROS**

Diretôr Gjenerâl ASS4 Friûl di Mieç

La promozione della salute dei singoli e delle comunità rappresenta una priorità dell’Azienda Sanitaria e un impegno a perseguire politiche di respiro più ampio rispetto alle prospettive temporali di breve periodo.

È importante quindi pensare ad azioni che intervengano nei diversi ambienti di vita e sostengano scelte salutari a ogni età, anche se i risultati potranno manifestarsi solo nelle generazioni future.

Le progettualità più efficaci sono quelle condivise da più istituzioni che, se coinvolte sin dall’inizio, possono apportare contributi originali e di sicuro impatto sulla popolazione cui è rivolto l’intervento.

La collaborazione con la scuola può considerarsi quasi naturale per i nostri Servizi. Infatti, i messaggi di salute che essa ci permette di trasmettere ai bambini per il tramite degli educatori, vengono amplificati dalla cassa di risonanza rappresentata dalle famiglie e arrivare quindi alla popolazione intera.

Crediamo quindi che affrontare oggi la tematica dell’alimentazione con immagini e parole adatte ai più piccoli, avrà risultati importanti a lungo termine nella prevenzione di molte malattie croniche e sul benessere dei singoli e dell’intera comunità.

Promoting the health of the single individual and of the community as a whole is one of the priorities to which the Local Health Agency is committed by pursuing broad policies rather than focusing on short-term outlooks.

Hence the need to design actions that touch on all the different areas of life and encourage good health choices at all ages, even though their effects will only be visible in the generations to come.

The most efficient projects are those shared by multiple institutions which, if involved right from the outset, can contribute outstandingly to produce effects that will certainly bear positively upon the target population.

It is quite natural for our Services to collaborate with schools, since the message of health that we convey to children through school educators, is amplified and echoed by the families, thus reaching out to the entire population.

We believe, therefore, that describing the notion of nutrition by means of pictures and words that our little ones can understand, will certainly produce significant long-term results in preventing chronic diseases and improving the health of the single individual and of the community at large.

#### **GIORGIO ROS**

Direttore Generale ASS4 Medio Friuli

General Director ASS4 Medio Friuli

Une altre tessare si zonte ae colaborazion aromai biele salde jenfri Leghe Furlane pal Cûr e Dipartiment di prevenzion de Aziende Sanitarie n. 4 “Friûl di Mieç”. L’interès de Leghe pe divulgazion di une alimentazion sane al tacave za ae sô fondazion cuant che il professôr Giorgio Antonio Feruglio al à curât il biel libri “Col cuore a tavola”. Vuê la Associazione e va indevant in chest percors cuntune iniziative che e à pardabon il respîr di un progjet di educazion alimentâr, pensât pai nestrîs fruts e pes lôr fameis cu la poie de scuele, che no si podarès fâ di mancûl di jê.

Il frut tirât sù cun chescj valôrs, di fat, al devente ancje lui un educadôr pe sô famee e al jude a promovi la salût e in particolâr la prevenzion cardiovascolâr, obietîf condividût di Leghe Furlane pal Cûr e Aziende Sanitarie. Fevelâ di salût ai fruts nol à tant sens, e propit par chest si doprin lengaçs diviers. Noaltris grancj o savìn invezit che la salût e je pardabon un tesaur prezios e che e covente promovude za di fruts insù par jessi mantignude plui che si pues dilunc di dute la vite.

**FAUSTO BORGHI**

President Lega Friulana per il Cuore

Un altro tassello si aggiunge alla ormai consolidata collaborazione fra Lega Friulana per il Cuore e Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda Sanitaria n. 4 “Medio Friuli”. L’interesse dell’Associazione per la divulgazione di una sana alimentazione risale alla sua fondazione quando il professor Giorgio Antonio Feruglio curò il bel libro “Col cuore a tavola”. Oggi l’Associazione continua questo percorso con un’iniziativa che ha il respiro di un vero e proprio progetto di educazione alimentare, pensato per i nostri piccoli e per le loro famiglie con l’insostituibile sostegno della scuola. Il bambino così educato diventa infatti a sua volta educatore per la sua famiglia e strategico per promuovere la salute e in particolare la prevenzione cardiovascolare, obiettivo condiviso da Lega Friulana per il Cuore e Azienda Sanitaria. Parlare di salute ai bambini non ha molto senso, e proprio per questo si usano linguaggi diversi. Noi adulti sappiamo invece che la salute è veramente un dono prezioso e va promossa sin dalla prima infanzia per essere poi mantenuta il più a lungo possibile nell’arco dell’intera esistenza.

One more piece has been added to the already well-established collaboration between Lega Friulana per il Cuore (Friulian Heart Association) and the Health Prevention Department of the Local Health Agency n. 4 “Medio Friuli”. The Association’s interest in raising awareness on the importance of a healthy diet dates back to when its founding father, Prof. Giorgio Antonio Feruglio, edited a wonderful book entitled “Col cuore a tavola” (Eating with your heart). Today the Association is taking yet another step down this path with an initiative that is a proper food education project conceived specifically for our little ones and their families, with the priceless support of the schools. Once educated, the children in turn educate their families, thus becoming the strategic promoters of good health practices, particularly in preventing cardiovascular diseases, which is the shared goal of the Association Lega Friulana per il Cuore and the Local Health Agency. While different forms of language are required when talking to children about health-related issues, grown-ups are well aware, instead, that good health is a really precious gift that needs to be encouraged already during early childhood, in order to be preserved as long as possible in one’s lifetime.

**FAUSTO BORGHI**

Presidente Lega Friulana per il Cuore

President Lega Friulana per il Cuore

La difusion di abitudins alimentârs sanis al è un strument fundamentâl pe promoziun de salût so redut vuê, intune societât là che cundizions di masse pês e obesitât a son simpri in cressi.

Il Servizi Igjien dai Aliments e de Nutrizion si impegne di par di a promovi la salût inte nutrizion, fasint simpri riferiment aes indicazions de Organizazion Mondiâl de Sanitât e ai programs ministeriâi di Vuadagnâ Salût che a racomandin une impostazion multisetoriâl ancje intal promovi il consum di pomis e jerbis.

Aromai pal nestri Servizi e je une tradizion ideâ, supuartâ e partecipâ in maniere ative a chescj percors, tant zovevui se inviâts dutun cu la scuele, che e je il nestri compagn favorît.

Aromai o savin che intervignî sui fruts al vûl di vê un sucès sigûr e che prime che si scomence a orientâ lis abitudins bande sieltis sanis, plui che a duraran i risultâts.

Contâ 5 porziun di pomis e jerbis in di sielzint i 5 colôrs, cognossi lis jerbis e lis lôr stagjons al pues diventâ pai fruts un mût simpatic di imparâ la salût, sperimentant la sô bielece a scuele e in famee.

Duncje la Leghe Furlane pal Cûr e à fat benon a invistî sui nestris fruts cun chest progjet apassionant.

### **ALDO SAVOIA e DONATELLA BELOTTI**

Diretôr e Coordinadore dal Servizi Igjien dai Aliments e de Nutrizion

La diffusione di sane abitudini alimentari è uno strumento fondamentale per la promozione della salute soprattutto oggi, in un contesto sociale nel quale condizioni come sovrappeso e obesità sono in continua crescita.

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione assume un impegno quotidiano nella promozione della salute in ambito nutrizionale, facendo costante riferimento alle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e ai programmi ministeriali di Guadagnare Salute che raccomandano un approccio multisettoriale anche nel promuovere il consumo di frutta e verdura.

È ormai tradizione per il nostro Servizio ideare, supportare e partecipare attivamente a questi percorsi, particolarmente efficaci se impostati con la scuola, partner privilegiato.

Sappiamo ormai che intervenire sui bambini è vincente e che prima si inizia a orientarne le abitudini verso scelte salutari, più duraturi saranno i risultati. Contare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno scegliendone i 5 colori, conoscere le verdure e le loro stagioni può diventare per i bambini un simpatico modo di apprendere la salute, sperimentandone la bellezza a scuola e in famiglia.

Bene ha fatto quindi la Lega Friulana per il Cuore a investire sui nostri bambini con questo coinvolgente progetto.

Spreading healthful diet habits is a key way to promote health, especially in modern society where the number of overweight or obese people is increasing steadily. The Food Hygiene and Nutrition Service is committed daily to promoting health in nutrition, by referring continuously to the World Health Organization's indications and to the "Gaining Health" ministerial programs which recommend adopting a multi-sectoral approach when encouraging the consumption of fruits and vegetables.

Our Service has always designed, supported and actively participated in projects of this kind, which have proven to be quite efficient when set up together with schools, our privileged partners. We have learned that involving children is a winning move, and that the sooner they are guided towards taking on healthful diet habits, the longer their effects are bound to last.

Choosing 5 daily servings of fruits and vegetables identified with 5 different colors, or becoming acquainted with vegetables and their different growing seasons, can become a fun way for children to learn about health and to experience its benefits both at school and at home. Lega Friuliana per il Cuore did the right thing to invest in our children with this all-involving project.

### **ALDO SAVOIA e DONATELLA BELOTTI**

Direttore e Coordinatrice del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Director and Coordinator of the Food Hygiene and Nutrition Service

## Par cure de Aziende pai Servizis Sanitaris n. 4 Friûl di Mieç e de Lega Friulana per il Cuore Onlus

Progjet, tescj e ilustrazions: Miriam Pupini  
Progjet e impaginazion grafiche: Calt - Udine  
Tipografie: Grafiche Manzanese

Supervision: Donatella Belotti, ASS4 - Servizi Igiene dai Aliments e de Nutrizion  
Consulente: Daniela Gnesutta, ASS4 - Referente dal Dipartiment di Prevenzion pai progjets in lenghis minoritariis

Un graciis a:  
Duilio Tuniz, Lega Friulana per il Cuore - President dal Comitât Tecnic Scientific  
Diego Vanuzzo, ASS4 - Responsabil S.O.S. Centri Prevenzion Malatiis Cardiovascolârs  
Aldo Savoia, ASS4 - Diretôr Servizi Igiene dai Aliments e de Nutrizion  
Saverio Merzliak, ASS4 - Responsabil S.O.C. Programazion e Control, Svilup e Inovazion  
Laura Montina, ASS4 - S.O.C. Programazion e Control, Svilup e Inovazion  
Laura Nicoloso Pitzalis  
SERLING soc. coop.

## A cura dell'Azienda Sanitaria n. 4 Medio Friuli e della Lega Friulana per il Cuore Onlus

Progetto, testi e illustrazioni: Miriam Pupini  
Progetto ed impaginazione grafica: Calt - Udine  
Tipografia: Grafiche Manzanese

Supervisione: Donatella Belotti, ASS4 - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Consulenza: Daniela Gnesutta, ASS4 - Referente del Dipartimento di Prevenzione per i progetti in lingue minoritarie

Si ringraziano inoltre:  
Duilio Tuniz, Lega Friulana per il Cuore - Presidente del Comitato Tecnico Scientifico  
Diego Vanuzzo, ASS4 - Responsabile S.O.S. Centro Prevenzione Malattie Cardiovascolari  
Aldo Savoia, ASS4 - Direttore Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Saverio Merzliak, ASS4 - Responsabile S.O.C. Programmazione e Controllo, Sviluppo ed Innovazione  
Laura Montina, ASS4 - S.O.C. Programmazione e Controllo, Sviluppo ed Innovazione  
Laura Nicoloso Pitzalis  
SERLING soc. coop.

## By the Azienda Azienda Sanitaria n. 4 Medio Friuli and the Lega Friulana per il Cuore Onlus

Project, texts and drawings: Miriam Pupini  
Graphic design and layout: Calt - Udine  
Printing House: Grafiche Manzanese

Oversight: Donatella Belotti, ASS4 - Food Hygiene and Nutrition Service  
Consultant: Daniela Gnesutta, ASS4 - Reference person for Prevention Dept. for projects in minority languages

Acknowledgements:  
Duilio Tuniz, Lega Friulana per il Cuore - Chair of the Scientific and Technical Committee  
Diego Vanuzzo, ASS4 - Head of the Heart Disease Prevention Center  
Aldo Savoia, ASS4 - Director of the Food Hygiene and Nutrition Service  
Saverio Merzliak, ASS4 - Head of S.O.C. Planning and Control, Development and Innovation  
Laura Montina, ASS4 - S.O.C. Planning and Control, Development and Innovation  
Laura Nicoloso Pitzalis  
SERLING soc. coop.

Finît di stampâ: Otubar 2013 / Finito di stampare: Ottobre 2013 / Printed in October 2013

# A TORZEON PAL ORT

Gironzolando nell'orto  Around the vegetable patch



Progjet di Educazion Alimentâr “Cressi Sans e Fuarts in Ligrie”  
Percors didatic pai fruts dai trê ai sîs agns di Miriam Pupini

Progetto di Educazione Alimentare “Crescere Sani e Forti in Allegrìa”  
Percorso didattico per bambini dai tre ai sei anni di Miriam Pupini

Food Education Project “Happily Growing Strong and Healthy”  
Educational plan for children aged three to six years by Miriam Pupini

SUNTUNE BIELE FUEE, INSOM DAL ORT, AL È POIÂT ALC DI GNÛF CHE ÎR NOL JERE.

**MARIUTE LA MARIUTINE, LUZIE LA LUSIGNE E BERTO IL CAI**, SI FERMIN A CJALÂ.

“CE SARAIAL CHEL ALÌ?” AL DOMANDE BERTO.

“JO PROPIT NO SAI” I RISPUINT LUZIE.

“SEONT ME - E ZONTE MARIUTE - E JE UNE PERLE”.

BERTO SI FÂS SERIÔS E DOPO VÊ PENSÂT PARSORE UN FREGHENIN AL DÏS CONVINT:

**“O SOI SIGÛR CHE CHEL A LI AL È UN ÛF”.**

“UN ÛF? CEMÛT UN ÛF! LA GJALINE I ÛFS JU FÂS BEN PLUI GRANCJ!” E ZIGHE LUZIE.

MARIUTE E BERTO SI METIN A RIDI, LÔR NO VOLEVIN DÏ CHEL DE GJALINE, MA L'ÛF DI CUALCHI PIÇULE BESTEUTE COME CHE A SON LÔR.

SOPRA UNA BELLA FOGLIA, IN FONDO ALL'ORTO, È APPOGGIATO QUALCOSA DI NUOVO CHE IERI NON C'ERA.

**MARIETTA LA COCCINELLA, LUCIA LA LUCCIOLA E ALBERTO LA CHIOCCIOLA**, SI FERMANO A GUARDARE.

“COSA SARÀ QUELLO LÌ?” CHIEDE ALBERTO.

“IO PROPRIO NON LO SO” GLI RISPONDE LUCIA.

“SECONDO ME - AGGIUNGE MARIETTA - È UNA PERLA”.

ALBERTO SI FA SERIO E DOPO AVERCI PENSATO SOPRA UN PO' DICE SICURO:

**“SONO CERTO CHE QUELLO LÌ È UN UOVO”.**

“UN UOVO? COME UN UOVO! LA GALLINA FA LE UOVA MOLTO PIÙ GRANDI!” ESCLAMA LUCIA.

MARIETTA E ALBERTO SI METTONO A RIDERE, LORO NON SI RIFERIVANO ALL'UOVO DELLA GALLINA, MA A QUELLO DI QUALCHE ANIMALETTO SIMILE A LORO.

ON A LITTLE LEAF AT THE END OF THE VEGETABLE PATCH THERE IS SOMETHING NEW THAT WASN'T THERE YESTERDAY. **LITTLE MARY THE LADYBIRD, LUCY THE FIREFLY AND BERT THE SNAIL**, STOP AND LOOK AT IT.

“WHAT IS THAT?” BERT ASKS.

“I DON'T KNOW” LUCY ANSWERS.

“I THINK IT'S A PEARL” LITTLE MARY SAYS.

BERT THINKS IT OVER, AND THEN SAYS **“I'M SURE IT'S AN EGG!”**.

“AN EGG? REALLY? CHICKEN EGGS ARE BIGGER THAN THIS!” LUCY CRIES.

LITTLE MARY AND BERT LAUGH BECAUSE THEY DIDN'T MEAN A HEN'S EGG, BUT ANOTHER LITTLE ANIMAL LIKE THEM.



I TRÊ AMÎS A SCOMENCIN A FÂSI SIMPRI PLUI CURIÔS E CJALE DI CA, E CJALE DI LÀ SI METIN DACUARDI  
PAR TIGNÎ DI VOLI CHÊ PIÇULE SORPRESE COLÔR DE LUNE.  
FRA UNE ZUIADE E CHÊ ALTRE OGNI TANT A VAN A DÂI UN CUC.

I TRE AMICI INIZIANO A FARSI SEMPRE PIÙ CURIOSI E GUARDA QUA E GUARDA LÀ, SI ACCORDANO  
PER TENER D'OCCHIO QUELLA PICCOLA SORPRESA DEL COLORE DELLA LUNA.  
FRA UN GIOCO E L'ALTRO, OGNI TANTO VANNO A DARLE UN'OCCHIATA.

THE THREE FRIENDS ARE MORE AND MORE CURIOUS SO, LOOKING HERE AND THERE,  
DECIDE TO TAKE CARE OF THAT LITTLE SURPRISE, THE COLOUR OF THE MOON.  
WHILST PLAYING, THEY TAKE TURNS HAVING A LOOK.





LIS ZORNADIS A PASSIN SVELTIS E UNE BIELE BUINORE NO VIODINO A MOVISI LA PIÇULE PERLE  
E CUN GRANDE MARAVEE  
A VIGNÎ FÛR UNE **MUSUTE BLANCJE E ROSSE COME UN MILUÇUT.**  
“CUI SÊSTU TU?” A DOMANDIN INSIEMI LÔR TRÊ, MA CHEL SPALANCANT I SIEI VOGLUTS NOL CAPÏS.  
SALACOR PARCÈ CHE AL È A PENE NASSÛT.

LE GIORNATE TRASCORRONO VELOCI ED UNA BELLA MATTINA VEDONO MUOVERSI LA PICCOLA PERLA  
E CON GRANDE MERAVIGLIA VEDONO SPUNTAR FUORI **UN FACCINO BIANCO E ROSSO COME UNA  
PICCOLA MELA.**  
“CHI SEI?” CHIEDONO IN CORO I TRE AMICI; MA QUELLO, SPALANCANDO I SUOI OCCHIETTI, NON CAPISCE,  
FORSE PERCHÉ È APPENA NATO.

THE DAYS GO FAST AND ONE MORNING, THEY SEE A **LITTLE ROSY CHEEKED FACE** COMING OUT  
OF THE LITTLE PEARL.  
“WHO ARE YOU?” THEY ASK ALL TOGETHER BUT IT DOESN'T UNDERSTAND MAYBE BECAUSE  
IT HAS JUST BEEN BORN.



MARIUTE SI FÂS DONGJE E CHEL VIERZINT LA BOCJE AL TACHE A FRICÂ.  
**BERTO SI SPAURÌS E AL VA A SCUINDISI DAÛR DI UNE COCE PÔC LONTAN.**  
LUZIE E SVOLE A JUDÂ MARIUTE CHE E CÎR DI SOSSOLÂ IL PITININ.  
“DAL SIGÛR AL À FAM” I DÎS LUZIE.  
“CE MANGJINO I PIÇUI CUANT CHE A NASSIN?” AL DOMANDE BERTO.  
E MARIUTE SCLETE: “LAT, NO MO!”.

MARIETTA GLI SI AVVICINA E QUELLO, APRENDO LA BOCCA, INIZIA A PIAGNUCOLARE.  
**ALBERTO SI SPAVENTA E VA A NASCONDERSI DIETRO AD UNA ZUCCA LÌ VICINO.**  
LUCIA VOLA IN SOCCORSO A MARIETTA CHE CERCA DI CONSOLARE IL PICCOLINO.  
“CERTAMENTE HA FAME” DICE LUCIA.  
“COSA MANGIANO I PICCOLI QUANDO NASCONO?” CHIEDE ALBERTO  
E MARIETTA PRONTA: “LATTE, CERTO!”.

LITTLE MARY COMES UP TO HIM BUT IT STARTS TO CRY.  
**BERT IS SCARED SO HIDES HIMSELF BEHIND A PUMPKIN.**  
LUCY AND LITTLE MARY TRY TO COMFORT THE LITTLE ONE.  
“HE IS HUNGRY” LUCY SAYS.  
BERT ASKS  
“WHAT DO BABIES EAT?”.  
“MILK OF COURSE!” SAYS LITTLE MARY.



“E INALORE, VIE! A CJOLI UN SCLIP!” A DISIN CJAPANT LA CORSE VIERS LA STALE.  
**STELE, LA VACJE UR REGALE UNE GOTE DI LAT**, MA CHEL PITININ NON VÛL CERÇÂ .  
AL VAI E SI SMENOLE TANT DI VIGNÎ FÛR DAL SCUS.  
“PUARIN - AL DÏS BERTO - AL È PLEN DI FAM E SEONT ME, CJALANTLU MIÔR, **AL È UNE RUIE,  
E LIS RUIS A MANGJIN VERZIS...**” .  
“A BON, INALORE ANÏN A CJOLI UNE VERZE” E DÏS MARIUTE AI SIEI AMÎS, MA I TRÊ  
NO ‘ND ÀN MAI VIODUDE UNE.

“ED ALLORA ANDIAMO A PRENDERNE UN GOCCETTO!” DICONO CORRENDO VERSO LA STALLA.  
**STELLA, LA MUCCA, GLI REGALA UNA GOCCIA DI LATTE**, MA QUEL PICCOLINO NON VUOLE ASSAGGIARE.  
PIANGE, SI AGITA TALMENTE TANTO DA USCIRE DAL SUO GUSCIO.  
“POVERINO - DICE ALBERTO - È PIENO DI FAME E SECONDO ME, ORA CHE LO GUARDO CON ATTENZIONE,  
**È UN BRUCO E I BRUCHI, MANGIANO VERZE...**” .  
“AH BENE, ANDIAMO ALLORA A PRENDERE UNA VERZA” DICE MARIETTA AI SUOI AMICI,  
MA I TRE NON NE HANNO MAI VISTA UNA.

“GIVE HIM A DROP” THEY SAY RUNNING TO THE COWSHED.  
**STELLA (STAR) THE COW GIVES THEM A DROP OF MILK** BUT THE LITTLE ONE DOESN'T WANT TO TASTE  
IT.  
HE CRIES AND GETS UPSET AND COMES OUT OF HIS EGG.  
“POOR LITTLE ONE” BERT SAYS “HE'S HUNGRY! I THINK **HE'S A CATERPILLAR AND CATERPILLARS  
EAT CABBAGES!**” .  
“WELL, LET'S GO AND GET THE CABBAGE” LITTLE MARY SAYS TO HER FRIENDS  
BUT...THEY HAVE NEVER SEEN ONE BEFORE.



PLANCHIN A ZIRIN PAR DUT L'ORT, MA NANCJE UN CJAN A DÎUR CUALE, FRA DUT CHEL BEN DI DIU, CHE E FOS LA **VERZE** JUSTE. INALORE A DECIDIN DI FÂI MANGJÂ UN PÔC DI DUT.  
"SCOMENCÏN CUN CHEL CA..." AL DÎS IL CAI CJAPANT SÙ UN **COCINUT TENAR**.  
LA **RUIE** VOGLONANT IL **COCIN**, LU MUART CUN POCJE CONVINZION.  
I DA DÔS MASTIADUTIS PO SI MET A VAÎ.  
"SÙ, SÙ - LE CONSOLIN - NO STÂ A VAÎ. CUMÒ TI FASÏN CERÇÂ ALC ALTRI".

LENTAMENTE FANNO IL GIRO DELL'ORTO, MA NEMMENO L'OMBRA DI QUALCUNO CHE POTESSE DIRE LORO QUALE, FRA TUTTO QUEL BEN DI DIO, FOSSE LA **VERZA** GIUSTA.  
ALLORA DECIDONO DI FARGLI MANGIARE UN PO' DI TUTTO.  
"INIZIAMO CON QUESTA..." DICE LA CHIOCCIOLA RACCOGLIENDO UNA **TENERA ZUCCHINA**.  
IL **BRUCO** OSSERVANDO LA **ZUCCHINA**, LA MORDE CON POCA CONVINZIONE.  
LE DÀ DUE MASTICATINE E POI SI METTE A PIANGERE.  
"SU, SU - LO CONSOLANO - NON PIANGERE. ORA TI FACCIAMO ASSAGGIARE QUALCOS'ALTRO".

SLOWLY THEY WALK AROUND THE GARDEN BUT NO ONE IS THERE TO TELL THEM WHAT A **CABBAGE** IS.  
SO THEY DECIDE TO GIVE HIM A LITTLE BIT OF EVERYTHING.  
"LET'S START WITH THIS" SAYS THE SNAIL PICKING UP A **COURGETTE**.  
THE **CATERPILLAR** LOOKS AT THE **COURGETTE** AND GIVES IT A TENTATIVE BITE.  
THEN HE STARTS TO CRY AGAIN.  
"DON'T CRY" THEY SAY SOOTHINGLY "COME, NOW WE'LL GIVE YOU SOMETHING ELSE TO TASTE".





**LUZIE** LE POIE SUNTUNE **FUEE DI SPINAZE** E LA **RUIE** NASICANT CUINTRI VOIE SI CONTENTE DI DÂI UNE LECADUTE.

“NO, NO MO CUSSÌ! - I CRIDE **LUZIE** - TU ÂS TI DÂI UNE SMORSEADE, NO UNE LECADE” MA LA **RUIE** NO VÛL SCOLTÂ E FRICANT E FÂS CAPÎ CHE **NO I PLÂS**.

**LUCIA** LO APPOGGIA SOPRA UNA **FOGLIA DI SPINACI** E IL BRUCO, ANNUSANDOLA CONTRO VOGLIA, SI SFORZA DI DARLE UNA LECCATINA.

“NO, NO NON COSÌ! - LO SGRIDA **LUCIA** - DEVI DARLE UN MORSO, NON UNA LECCATA”. MA IL **BRUCO** NON VUOLE ASCOLTARE E PIAGNUCOLANDO FA CAPIRE CHE **NON GLI PIACE**.

**LUCY** PUTS HIM ON A **SPINACH** LEAF AND THE **CATERPILLAR** SMELLS IT AND LICKS IT.

“DON'T DO THAT!” **LUCY** SCOLDS HIM “DON'T LICK IT, BITE IT!”.

THE **CATERPILLAR** DOESN'T LISTEN BECAUSE **HE DOESN'T LIKE SPINACH**.





**BERTO** SI CJALE ATOR ATOR E I VEN LA BIELE IDEE DI FÂI MANGJÂ UN COSUL CUI **CESARONS**. LA **RUIUTE** E PROVE A MASTIÂ. I **CESARONS** A SON DOLÇUTS E AL PÂR CHE NO I DISPLASIN.

**ALBERTO** SI GUARDA IN GIRO E GLI VIENE LA BELLA IDEA DI FARGLI ASSAGGIARE **UN BACCELLO DI PISELLI**. IL **BRUCO** PROVA A MASTICARLI. I **PISELLI** SONO DOLCI E SEMBRA CHE NON GLI DISPIACCIANO.

**BERT** LOOKS AROUND AND GIVES HIM **A POD OF PEAS**. THE **CATERPILLAR** TRIES TO CHEW THEM: **PEAS** ARE SWEET SO MAYBE HE LIKES THEM.





TANT PAR GAMBIAÛ SAVÔR, **MARIUTE** I PUARTE **UNE BIELE CAROTE NARANÇON**.  
ANCJE CHESTE VOLTE LA **RUJE** E CJALE DI STOS, MA DOPO E PROVE A CERÇÂ.

PER CAMBIARE GUSTO, **MARIETTA** GLI PORTA **UNA BELLA CAROTA ARANCIONE**.  
ANCHE QUESTA VOLTA IL **BRUCO** LA GUARDA SOSPETTOSO, MA POI PROVA  
AD ASSAGGIARLA.

NOW **LITTLE MARY** GIVES HIM **A BEAUTIFUL ORANGE CARROT**.  
AGAIN THE **CATERPILLAR** LOOKS AT IT UNSURE BUT THEN HE TASTES IT.



BERTO STRISSINANTSI **SUNTUNE URTIE** AL CLAME DONGJE IL TROP DAI AMÎS DISINT:  
“VE, SALACOR CHESTIS FUEUTIS I PLASARAN DI PLUI” E SLUNGJADE UNE RAMAÇUTE AL INVIDE LA RUIE  
A VIERZI LA BOCJE.  
CHÊ E DA UNE GRAMPADÉ, MA VE CHE E TORNE A VAÎ PAR VIE CHE LIS FUEIS I ÀN BECÂT LA LENGHE.  
“TU SÊS PROPIT DIFICILE DI CONTENTÂ!” AL DÎS BERTO UN PÔC STIÇÂT.

ALBERTO, STRISCIANDO SOPRA **UN’ORTICA**, CHIAMA GLI AMICI DICENDO:  
“ECCO, FORSE QUESTE FOGLIOLINE GLI PIACERANNO DI PIÙ” E ALLUNGANDO UN RAMETTO INVITA  
IL BRUCO AD APRIRE LA BOCCA.  
QUELLO DÀ UN MORSO, MA ECCO CHE RIPRENDE A PIANGERE PERCHÉ LE FOGLIE GLI HANNO PUNTO  
LA LINGUA.  
“SEI PROPRIO DIFFICILE DA ACCONTENTARE!” DICE ALBERTO UN PO’ SECCATO.

BERT SLITHERS ONTO A **NETTLE LEAF**, CALLS HIS FRIENDS CLOSE TO HIM AND SAYS” MAYBE HE WILL  
LIKE THESE LITTLE LEAVES MORE” HE GIVES HIM A LITTLE BRANCH AND ASKS HIM TO OPEN HIS MOUTH.  
THE CATERPILLAR BITES THE LEAVES BUT IMMEDIATELY HE STARTS TO CRY AGAIN BECAUSE THE NETTLE  
LEAVES STING HIS TONGUE. “IT’S HARD TO PLEASE YOU!” BERT SAYS A LITTLE BIT ANNOYED.





LA RUIE E À ANCIJEMÒ FAM E ANCIJEMÒ I TRÊ NO I ÀN CJATADE **LA VERZE**. CHÊ E CONTINUE A LAGNÂSI E MARIUTE LE RINFRANCJE UFRINT UNE **GJAMBE DI LIDRIC**. VERDE E TENARUTE AL PÂR CHE I PLASEDI. MASTIE, MASTIE E CJAPE CORAGJO. CERCE CA, CERCE LÀ SI FÂS FUARCE. MANGJE CHEST, E PROVE CHEL, UN DÌ DOPO CHEL ALTRI LA RUIUTE E DEVENTE SIMPRI PLUI GRANDE.

IL BRUCO HA ANCORA FAME E I TRE NON GLI HANNO ANCORA TROVATO **LA VERZA**. QUELLO CONTINUA A LAGNARSI E MARIETTA LO CONSOLA OFFRENDOGLI **UN CIUFFO DI RADICCHIO**. VERDE E TENERO PARE GLI PIACCIA.

MASTICA, MASTICA PRENDE CORAGGIO. ASSAGGIA QUA, ASSAGGIA LÀ, SI FA FORZA. MANGIA QUESTO E PROVA QUELLO, UN GIORNO DOPO L'ALTRO IL BRUCO DIVENTA SEMPRE PIÙ GRANDE.

THE CATERPILLAR IS STILL HUNGRY AND THE THREE FRIENDS HAVEN'T FOUND **THE CABBAGE** YET. HE MOANS AGAIN AND AGAIN SO LITTLE MARY COMFORTS HIM OFFERING HIM **SOME GREEN LETTUCE**. IT IS GREEN AND TENDER SO MAYBE HE LIKES IT.

HE CHEWS, CHEWS AND CHEWS. TASTE HERE AND TASTE THERE, EAT THIS AND TRY THAT, DAY BY DAY THE CATERPILLAR GROWS, GROWS AND GROWS BECOMING BIGGER AND BIGGER.



CIRINT LA BIADE VERZE, E À SBUSADIS DUTIS LIS FUEIS DE VERDURE DAL ORT E SMORSEADIS DUTIS LIS POMIS DULINTOR. MARIUTE, LUZIE E BERTO, CJAPÂTS DE LUNGJE RICERCJE NO SI SON NANCJE INACUARTS CHE AL JERE PASSÂT UN GRUM DI TIMP DI IN CHÊ VOLTE CHE A VEVIN CJATÂT CHEL PIÇUL OVUT COLÔR DE LUNE. STRACS DI CHEL IMPEGN SI INDURMIDISSIN BOT E SCLOP BIEL CHE LA LÔR PROTETE, LA RUIE, E CONTINUE A ROSEÂ...

CERCANDO LA BEATA VERZA, HA BUCATO TUTTE LE FOGLIE DELLA VERDURA DELL'ORTO E ROSICCHIATO TUTTA LA FRUTTA LÌ IN GIRO. MARIETTA, LUCIA E ALBERTO, PRESI DALLA LUNGA RICERCA NON SI SONO NEMMENO ACCORTI CHE ERA TRASCORSO MOLTO TEMPO DAL GIORNO IN CUI AVEVANO TROVATO QUEL PICCOLO OVETTO DEL COLORE DELLA LUNA. STANCHI PER QUELL'IMPEGNO SI ADDORMENTANO IN FRETTA, MENTRE IL LORO PUPILLO, IL BRUCO, CONTINUA A ROSICCHIARE...

LOOKING FOR THE CABBAGE THE CATERPILLAR PRICKS ALL THE VEGETABLES IN THE VEGETABLE PATCH AND NIBBLES AT THE FRUIT ALL AROUND THERE. LITTLE MARY, LUCY AND BERT CAUGHT UP IN THE SEARCH, DON'T REALIZE THAT A LOT OF TIME HAS PASSED FROM THE DAY THEY FOUND THAT LITTLE EGG, THE COLOUR OF THE MOON. THEY ARE TIRED SO THEY FALL ASLEEP QUICKLY WHILE THE CATERPILLAR EATS MORE AND MORE...



LA RUIE, ZIRANT DUT L'ORT PAR CIRÎ LA VERZE, E JE TORNADE SU LA FUEE INDULÀ CHE E JERE NASSUDE.  
**USADE AROMAI A METI IN BOCJE OGNI SORTE DI VERDURE E SPALANCHE LA BOCJE E...AM  
E GLOT UN TOCUT.**

“MMM - E MUGUGNE - BUINE” E JÙ A ROSEÂ.

IL BRUCO, GIRANDO PER TUTTO L'ORTO ALLA RICERCA DELLA VERZA, È RITORNATO SULLA FOGLIA  
DOV'ERA NATO.

**ABITUATO ORMAI A METTERE IN BOCCA OGNI QUALITÀ DI VERDURA SPALANCA LA BOCCA  
E...GNAM NE INGOIA UN PEZZETTO.**

“MMMM - MUGUGNA - BUONA” E GIÙ A ROSICCHIARE.

THE CATERPILLAR, GOING ROUND LOOKING FOR THE CABBAGE HAS CAME BACK ON THE LEAF WHERE  
HE WAS BORN. **NOW HE IS USED TO EATING VEGETABLES SO HE OPENS HIS MOUTH AND GNAM!  
HE EATS A LITTLE BIT OF IT.**

“MMMMM” HE SAYS “GOOD” AND HE EATS MORE AND MORE AGAIN.



MANGJE CHE TI MANGJE SI SINT BIELE PASSUDE E NO SA PARCÈ I VEN VOIE DI FÂSI SÙ INTUN VISTIDUT DI GALETE. I TRÊ CUANT CHE A VIERZIN I VOI SI CJATIN DENANT DI UN TOR DI VERZE CUNTUNE BIELE GALETE POIADE SU LA UNICHE FUEE ANCIJEMÒ INTERIE.  
“CJO MO - AL DÎS BERTO - **UNE GALETE COLÔR DE LUNE POIADE SU LA FUEE DE VERZE!**”.  
LUZIE E MARIUTE LU CJALIN DISINT “VERZE?! O VEVIN LA VERZE SOT DAL NÂS E O VIN FAT IL ZÎR DAL ORT PAR DIBANTI!” E BERTO SOSTIGNÛT I RISPUINT: “CE VUELIAL DÎ...LA RUIUTE NO JE PÛR NO MUARTE DI FAM! O VIN SAVÛT DÂI DI MANGJÂ CHEL ISTÈS! **I VIN INSEGNÂT A CERÇÂ DI DUT** E CUMÒ VELE LI ZA IN GALETE!!”. LIS DÔS AMIIS A SON DACUARDI: LA **RUIE** CIRINT LA **VERZE** E À **IMPARÂT A MANGJÂ OGNI VERDURE E OGNI POME DAL ORT**. AROMAI E JE LADE IN GALETE E LIS TRÊ BESTEUTIS NO VIODIN LA ORE DI SCUVERZI LA GNOVE MUDE DE AMIUTE.

MANGIA CHE TI MANGIA SI SENTE BELLO SAZIO E NON SA PERCHÉ GLI VIENE VOGLIA DI AVVOLGERSI IN UN BOZZOLO.  
I TRE, QUANDO APRONO GLI OCCHI SI TROVANO DAVANTI AD UN GAMBO DI VERZA CON UN BOZZOLO APPOGGIATO SULL’UNICA FOGLIA ANCORA INTERA. “TOH - DICE ALBERTO - **UN BOZZOLO COLOR DELLA LUNA APPOGGIATO SULLA FOGLIA DELLA VERZA!**”.  
LUCIA E MARIETTA LO GUARDANO DICENDO: “VERZA?! AVEVAMO LA VERZA SOTTO IL NASO E ABBIAMO FATTO IL GIRO DELL’ORTO INUTILMENTE!” E ALBERTO IMPETTITO RISPONDE: “COSA VUOL DIRE...IL BRUCO NON È PUR MORTO DI FAME! ABBIAMO SAPUTO NUTRIRLO UGUALMENTE! **GLI ABBIAMO INSEGNATO AD ASSAGGIARE DI TUTTO** ED ORA ECCOLO LÌ GIÀ NEL BOZZOLO!!”.  
LE DUE AMICHE SONO D’ACCORDO: IL **BRUCO** CERCANDO LA **VERZA HA IMPARATO A MANGIARE OGNI VERDURA E OGNI FRUTTO DELL’ORTO**. ORA HA FATTO IL BOZZOLO E LE TRE BESTIOLINE SONO IMPAZIENTI DI SCOPRIRE QUALE SARÀ IL NUOVO ASPETTO DELL’AMICHETTO.

AFTER EATING HE IS FULL SO HE DECIDES TO BUILD A SMALL HOUSE, CALLED A COCOON AROUND HIMSELF. WHEN THE THREE FRIENDS OPEN THEIR EYES THEY FIND THE CABBAGE STEM WITH ONLY ONE LEAF AND A COCOON ON IT. “LOOK” BERT SAYS “**A COCOON THE COLOUR OF THE MOON ON A CABBAGE LEAF!**”. LUCY AND LITTLE MARY LOOK AT HIM SAYING “A CABBAGE? THE CABBAGE WAS HERE AND WE WENT ALL AROUND THE VEGETABLE PATCH FOR NOTHING!” BERT ANSWERS “WHAT DOES IT MEAN?  
THE CATERPILLAR DIDN’T STARVE TO DEATH! WE KNEW HOW TO FEED HIM ALL THE TIME! **WE TAUGHT HIM TO EAT EVERYTHING** AND NOW HE IS IN THE COCOON!”.  
THE TWO FRIENDS AGREE WITH HIM: LOOKING FOR THE **CABBAGE THE CATERPILLAR HAD LEARNED TO EAT ALL THE VEGETABLE PATCH FRUITS AND VEGETABLES**.  
NOW HE HAS BUILT THE COCOON AROUND HIMSELF AND THE THREE FRIENDS ARE ANXIOUS TO DISCOVER THEIR LITTLE FRIEND’S NEW LOOK.



LA VITE INTAL ORT E JE SIMPRI PLENE DI SORPREIS, LA PARONE E À A PENE FINÎT DI RIMPLANTÂ **UN RIE DI FENOI JÙ PAL STROP DONGJE LA BLEDE** CUANT CHE SI SINT LUZIE A ZIGÂ: “CORÊT! E STA PAR VIGNÎ FÛR. SÛ, DAI, DAI ...VELE VELE...”.  
MARIUTE E BERTO A RIVIN DI CORSE SOT IL TOR DI VERZE CUANT CHE DE GALETE SBUSADE E SALTE FÛR **UNE PAVEUTE CU LA MUSE BLANCJE E ROSSE COME UN MILUÇUT.**

LA VITA NELL'ORTO È SEMPRE PIENA DI SORPRESE, LA PADRONA HA APPENA FINITO DI TRAPIANTARE **UNA FILA DI FINOCCHI LUNGO L'AIUOLA ACCANTO ALLA BIETA** QUANDO SI SENTE LUCIA GRIDARE: “CORRETE! STA PER USCIRE. SU, DAI, DAI... ECCOLA, ECCOLA...”.  
MARIETTA E ALBERTO CORRONO SOTTO IL GAMBO DI VERZA **E DAL BOZZOLO BUCATO ESCE FUORI UNA FARFALLINA CON DUE GUANCETTE BIANCHE E ROSSE COME UNA PICCOLA MELA.**

LIFE IN THE VEGETABLE PATCH IS ALWAYS FULL OF SURPRISES. THE GARDENER HAS ONLY JUST PLANTED **A ROW OF FENNELS ALONG THE PATCH CLOSE TO THE SWISS CHARD** WHEN LUCY CRIES “RUN, SHE IS COMING OUT! COME ON... HERE SHE IS...”.  
LITTLE MARY AND BERT COME RUNNING UNDER THE CABBAGE STEM WHEN A **LITTLE ROSY CHEEKED BUTTERFLY COMES OUT FROM THE NIBBLED COCOON.**



“OH - A DISIN INSIEMI - TU SÈS PROPIT BIELONE” E CHÈ RIDINT DI GJONDE SI ZIRE E SI RIZIRE PAR FÂSI AMIRÂ. SU LIS SÔS ALUTIS A LUSIN DUCJ I COLÔRS DAL ORT: RIUTIS VERDULINIS COME LIS FUEIS DI **SPINAZE, BLEDE, LIDRIC** E **SALATE**, PUNTINADIS DI MAGLUTIS COLÔR DAI **CESARONS** CA E LÀ SCLIPIGNADIS ROSSIS COME I **FASÛI SCRITS**. INTAL MIEÇ UN CURUT NARANÇON COME LA **CAROTE** CUI ÔRS ROS COME LA **FREULE** CHE A VAN SMAMINT DI ROSE COME UN **RAVANEL**.

E JE PROPIT BIELE LA **RUIUTE** DEVENTADE UNE **PAVEE** CU LIS ANTENUTIS LUNGJIS E NERIS E UNE MUSUTE RIDINTE.

**MARIUTE** I VA DONGJE E CHÈ SPALANCANT LA BOCJE E DÏS :” O AI FAM, CE SI MANGJAL?”.

“OH - AL DÏS BERTO - NO VARÏNO MIGHE DI TORNÂ A SCOMENÇÂ!?”.

LUZIE E MARIUTE SI METIN A RIDI, LÔR A SAN CHE LA **PAVEUTE** DI PICININE E À IMPARÂT A MANGJÂ DI DUT E PAR TANT AROMAI NOL È PROBLEME: **INTAL ORT DAL SIGÛR A CRESSIN UN GRUM DI BUINIS ROBIS DI PODÈ MANGJÂ PAR DEVENTÂ GRANCJ IN LIGRIE E IN... COMPAGNIE**.

“OH - DICONO IN CORO - SEI PROPRIO BELLISSIMA” E QUELLA, RIDENDO DI FELICITÀ, SI GIRA E SI RIGIRA PER FARSI AMMIRARE.

LE SUE ALUCCE BRILLANO DI TUTTI I COLORI DELL’ORTO: RIGHINE VERDOLINE COME LE FOGLIE DEGLI **SPINACI, BIETA, RADICCHIO** E **INSALATA**, PUNTINATE DI MACCHIOLINE DEL COLORE DEI **PISELLI** E QUA E LÀ SCHIZZATE DI ROSSO COME I **FAGIOLI BORLOTTI**. NEL MEZZO UN CUORICINO ARANCIONE COME LA **CAROTA** CON GLI ORLI ROSSI COME LA **FRAGOLA** CHE VANNO SFUMANDO AL ROSA COME UN **RAVANELLO**. È PROPRIO BELLO IL **BRUCO** TRASFORMATO IN **FARFALLA** CON LE ANTENNE LUNGHE E NERE E UNA FACCINA SORRIDENTE.

**MARIETTA** LE SI AVVICINA E QUELLA SPALANCANDO LA BOCCA DICE: “HO FAME, COSA SI MANGIA?”.

“OH - DICE ALBERTO - NON DOVREMO MICA COMINCIARE DA CAPO?!”.

LUCIA E MARIETTA SI METTONO A RIDERE, LORO SANNO CHE LA **FARFALLINA** DA PICCOLA HA IMPARATO A MANGIARE OGNI COSA E PERTANTO ORMAI NON C’È PROBLEMA: **NELL’ORTO CERTAMENTE CRESCONO MOLTE COSE BUONE PER POTER DIVENTARE GRANDI IN ALLEGRIA E IN... COMPAGNIA**.

“OH” THEY SAY ALL TOGETHER” YOU ARE BEAUTIFUL INDEED !” AND SHE LAUGHS WITH JOY AND TWIRLS AROUND TO MAKE THEM LOOK AT HER.

HER LITTLE WINGS SHINE WITH THE VEGETABLE PATCH COLOURS: PALE GREEN LIKE **SPINACH, LETTUCE** AND **CHARD LEAVES**, RED AND GREEN SPOTS LIKE **PEAS** AND **BEANS**. IN THE MIDDLE A LITTLE HEART IS ORANGE LIKE A **CARROT** AND **STRAWBERRY** RED EDGES LIKE **RADISHES**.

THE **CATERPILLAR** HAD TURNED INTO A BEAUTIFUL **BUTTERFLY** WITH LONG BLACK FEELERS AND A SMILING LITTLE FACE.

**LITTLE MARY** COMES UP TO HER AND SHE SAYS “I AM HUNGRY WHAT CAN I EAT?”.

“OH” BERT SAYS “WE’RE NOT STARTING ALL OVER AGAIN, ARE WE?”.

LUCY AND LITTLE MARY LAUGH BECAUSE THEY KNOW THAT WHEN THE **BUTTERFLY** WAS STILL A **CATERPILLAR** SHE LEARNED TO EAT EVERYTHING AND SO THERE ISN’T A PROBLEM: **A LOT OF GOOD VEGETABLES GROW IN THE VEGETABLE PATCH TO BE ABLE TO GROW HAPPILY AND IN... COMPANY**



# AL GIORNO 5 IN DI

## A DAY

### Mangje a colôrs

Par stâ ben al è impuartant mangjâ 5 porzioms di pomis e verduris in di

Fati judâ dai colôrs! Sielç ogni di 5 porzioms di colôrs diviers e tu cressarâs fuart e san come lis besteutis de nestre storie. Ogni colôr al corrispuint a sostancis specifichis che a judin e a protezin il nestri organism.

### Mangia a colori

Per stare bene è importante mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

Fatti aiutare dai colori! Scegli ogni giorno 5 PORZIONI di colore diverso e crescerai forte e sano come gli animaletti della nostra storia. Ogni colore corrisponde a delle sostanze specifiche che aiutano e proteggono il nostro organismo.

### Eat by colours

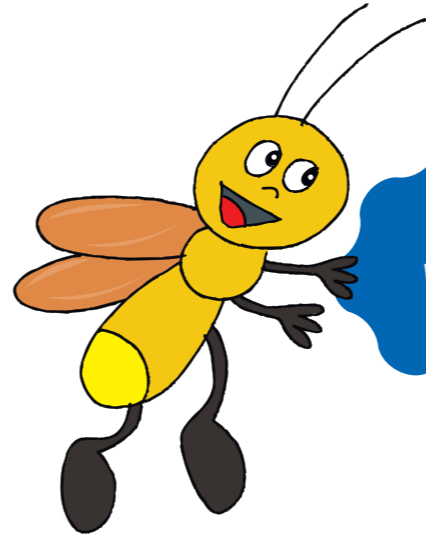
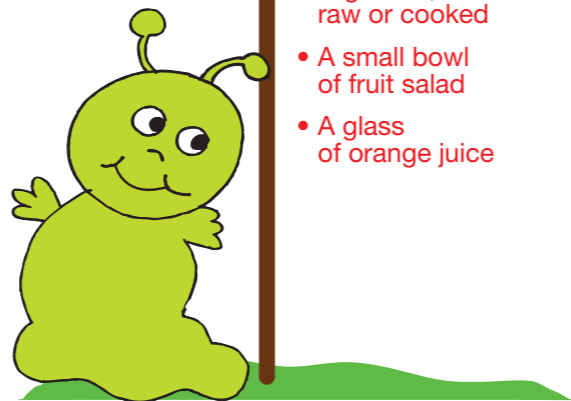
To keep in good health it is important to eat 5 servings of fruit and vegetables each day

Colours can help you! Every day choose 5 servings for each color and you will grow healthy like the small friends of our story. Each colour corresponds to a specific substance that helps and protects our organism.



A CE CHE E CORISPUINT  
UNE PORZION  
A COSA CORRISPONDE  
UNA PORZIONE  
A SERVING IS EQUAL TO

- Une pome
- Un plat di salate
- Un plat di verdure cuete o crude
- Une piçule cope di macedonie
- Un struc di agrums
- Un frutto
- Un piatto di insalata
- Un piatto di verdure cotte o crude
- Una coppetta di macedonia
- Una spremuta di agrumi
- A fruit
- A plate of salad
- A plate of vegetable, raw or cooked
- A small bowl of fruit salad
- A glass of orange juice



**Scemence**  
il past principâl cuntune biele salate di tancj colôrs (latuie, carotis, fenoi, ravanei...)

**Comincia**  
il pasto principale con una bella insalata multicolore (lattuga, carote, finocchi, ravanelli...)

**Start**  
your main meal with a coloured salad (lettuce, carrots, fennels, radish...)

**Sgranocchia**  
una mela succosa, taglia a pezzetti la tua frutta preferita per una gustosa macedonia o un frullato

**Munch**  
on a juicy apple, cut your favourite fruits into small pieces and make tasty fruit salad or shake

**Cruste**  
un miluç sugôs, fâs a tocuts la tô pome preferide par une gustose macedonie o un frulât



**Sielç**  
pomis e verduris tra lis plui coloradis, preferis simpri chês di stagjon

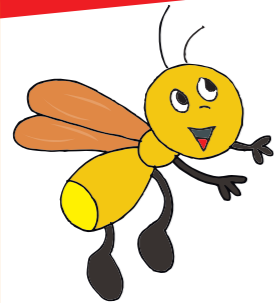
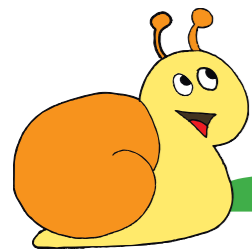
**Scegli**  
frutta e verdura tra le più colorate, preferisci sempre quella di stagione

**Choose**  
the most coloured fruit and vegetables and eat the seasonal ones



# AL GIORNO 5 IN DÌ A DAY

I COLÒRS DAL BENSTÀ  
I COLORI DEL  
BENESSERE  
THE COLOURS  
OF WELLNESS



BLU - VIOLE  
BLU - VIOLA  
BLUE - VIOLET



**Melanzane**  
Melanzana  
Aubergine



**Lidric**  
Radicchio  
Chicory



**Fic**  
Fico  
Fig



**Pomulutis di bosc**  
Frutti di Bosco  
Berries



**Ciespe Prugna**  
Plum



**Ue nere**  
Uva nera  
Black grapes

...e ancjemò  
...ed ancora / ...more

**Franbue, More, Ribis**

Lampone, Mora, Ribes

Raspberry, Blackberry, Currants

VERT  
VERDE  
GREEN



**Sparc**  
Asparagi  
Asparagus



**Blede**  
Bieta  
Swiss Chard



**Brocul**  
Broccolo  
Broccoli



**Articjoc**  
Carciofo  
Artichoke



**Ue blancje**  
Uva bianca  
White grapes



**Cesarons**  
Piselli  
Peas

...e ancjemò  
...ed ancora / ...more

**Basili, Verze, Cudumar, Cicorie, Salate, Rucule, Savòrs, Spinaze, Coçut, Kiwi**

Basilico, Cavolo, Cetriolo, Cicoria, Insalata, Rucola, Prezzemolo, Spinaci, Zucchini, Kiwi

Basil, Cabbage, Cucumber, Chicory, Lettuce, Garden Rocket, Parsley, Spinach, Zucchini, Kiwi

BLANC  
BIANCO  
WHITE



**Ai**  
Aglio  
Garlic



**Cauliflôr**  
Cavolfiore  
Cauliflower



**Fenoli**  
Finocchio  
Fennel



**Miluç**  
Mela  
Apple



**Fonc**  
Fungo  
Mushroom



**Peruç**  
Pera  
Pear

...e ancjemò  
...ed ancora / ...more

**Cevole, Puar, Selino**

Cipolla, Porro, Sedano

Onion, Leek, Celery

ZÂL - NARANÇON  
GIALLO - ARANCIO  
YELLOW - ORANGE



**Naranç**  
Arancia  
Orange



**Melon**  
Melone  
Melon



**Mandarin**  
Mandarino  
Tangerine



**Limon**  
Limone  
Lemon



**Carote**  
Carota  
Carrot



**Armelin**  
Albicocca  
Apricot

...e ancjemò  
...ed ancora / ...more

**Pompelm, Cachi, Pierçul, Gnespul, Coce, Blave**

Pompelmo, Cachi, Pesca, Nespola, Zucca, Mais

Grapefruit, Persimmon, Peach, Medlar, Pumpkin, Corn

ROS  
ROSSO  
RED



**Pomodoro**  
Pomodoro  
Tomato



**Angurie**  
Anguria  
Watermelon



**Ravanel**  
Ravanello  
Radish



**Cjariese**  
Ciliegia  
Cherry



**Freule**  
Fragola  
Strawberry



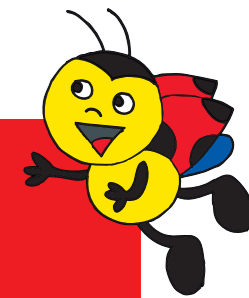
**Pevaron**  
Peperone  
Pepper

...e ancjemò  
...ed ancora / ...more

**Râf, Jerbe rave, Naranç ros**

Rapa, Barbabietola, Arancia rossa

Turnip, Beet, Blood orange







Azienda per i Servizi Sanitari  
n. 4 Medio Friuli  
[www.ass4.sanita.fvg.it](http://www.ass4.sanita.fvg.it)



LEGA FRIULANA  
PER IL CUORE

[www.inlineaconilcuore.it](http://www.inlineaconilcuore.it)