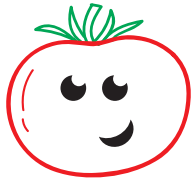


Baw się i ucz z Panną Marchewką!

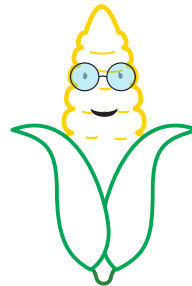


Warzywa we wszystkich kolorach tęczy



POMIDOR

Pomidory są pyszne! Na kanapkach, w sałatkach, zupach, sokach oraz jako pyszny sos do spaghetti czy pizzy... Zawierają dużo likopenu, chroniącego przed wieloma chorobami i witaminę C, która pomaga walczyć z „intruzami” w Twoim organizmie.



KUKURYDZA

Kukurydza zawiera mnóstwo błonnika, białka i minerałów, które dodadzą Ci siły! Mąkę kukurydzianą można wykorzystać do zrobienia placków lub chleba. Możesz też dodawać całe ziarna kukurydzy do sałatek, pizzy, muffinek i innych dań.

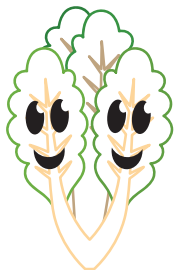
BROKUŁ

Co przychodzi Ci do głowy, kiedy patrzysz na brokuły? Wyglądają jak smakowite, zielone drzewa, prawda? Brokuły zawierają składniki o wielkiej mocy: żelazo, wapń i potas, dzięki którym Twoje kości i zęby są mocne, a krew dostarcza więcej tlenu do mięśni i mózgu!



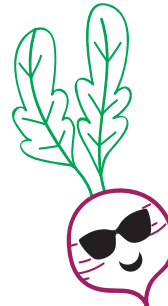
MARCHEW

Czy ktoś mówił Ci kiedyś, że od jedzenia marchewki ma się piękne oczy? To prawda! Marchew jest dobra dla oczu i cery, ponieważ zawiera dużo witaminy A, która wzmacnia wzrok i nadaje skórze piękny, lekko opalony odcień. Możesz chrupać marchewkę na surowo lub dodać ją do smoothie czy zupy, a nawet do ciasta!



SALATA

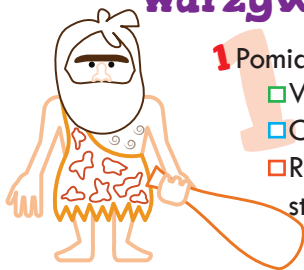
Chrupiące i soczyste liście tego warzywa doskonale nadają się do kanapek, sałatek i soków. Bardzo dobrze nawadniają organizm, ponieważ składają się głównie z wody.



BURAK

Czy wiesz, że dzięki jedzeniu buraków będziesz szybciej biegać i wyżej skakać? To wszystko za sprawą żelaza, które sprawia, że krwinki mogą transportować więcej tlenu. Buraki zawierają również dużo naturalnego cukru i nawet robi się z nich cukier.

Warzywny quiz



- 1** Pomidor to...
- Warzywo
 - Owoc
 - Roślina strączkowa

- 2** W pewnym kraju ludzie co roku organizują uliczną bitwę i rzucają w siebie jedzeniem (to coś jak bitwa wodna!). O jaki kraj i składnik chodzi?
- Włochy – winogrona
 - Maroko – figi
 - Hiszpania – pomidory

- 3** Marchewki rosną...
- Na drzewach
 - Pod ziemią, bo są korzeniami
 - W supermarkecie

- 4** Które warzywo zawiera mnóstwo wody?
- Burak
 - Sałata
 - Brokuł

- 5** Kto wynalazł kanapkę?
- Jaskiniowcy, kiedy włożyli kawałek mięsa pomiędzy dwa kamienie i próbowali ugryźć.
 - Hrabia Sandwich w Anglii w XVIII wieku, kiedy poprosił o podanie dwóch kromek chleba przełożonych mięsem.
 - Rolnik, który próbował zbudować olbrzymią wieżę z szynki, plasterków pomidora i chleba.

Odpowiedzi: 1 – Owoc, 2 – Hiszpania – pomidory, 3 – Pod ziemią, 4 – Sałata, 5 – Hrabia Sandwich

Poszukiwanie warzyw

Panna Marchewka i jej przyjaciele uciekli z koszyka piknikowego i postanowili schować się w ogrodzie... Czy uda Ci się ich znaleźć?



POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Obrazki przedstawiające warzywa (wydrukuj i wytnij obrazki).
- Wykałaczki/patyczki, które przykleisz z tyłu papierowych warzyw - dzięki temu z łatwością umieścisz je w trawie, ziemi lub w dowolnym innym miejscu w parku, lub ogrodzie.

Zasady gry: Osoba dorosła chowa warzywa w ogrodzie i daje znak, by rozpocząć poszukiwania! Znajdź wszystkie warzywa jak najszybciej! Możesz użyć stopera, żeby sprawdzić, ile czasu to zajmie.

Wydrukuj i wytnij

