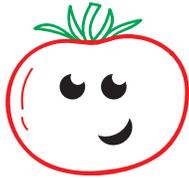


跟着葫芦卜小姐一起学习!

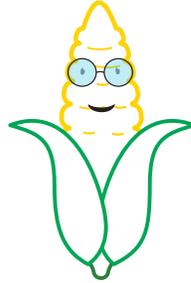


蔬菜彩虹



番茄

番茄用于沙拉、三明治、汤、果汁、意大利面酱等均十分可口! 番茄富含维生素 C, 美味又营养丰富。

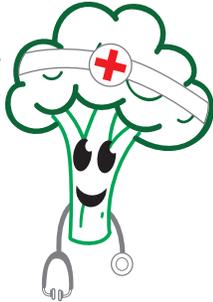


玉米

玉米富含纤维、蛋白质和矿物质, 使你身强更体壮! 你可以将玉米制成面粉, 然后制作麦片或面包, 或将完整的玉米粒用于沙拉、披萨饼、松饼等中。

西兰花

当你看到西兰花时, 你会想到什么呢? 不要做鬼脸哦, 它具有两种超级强大的成分: 铁和钙! 它们对于骨骼、血液和超级健康的牙齿均十分有用。



胡萝卜

你是否听说过一句俗语, 胡萝卜能给你美丽的眼睛? 没错, 因为它们富含维生素 A, 因此对你的眼睛和皮肤都有好处哦。胡萝卜可以单独享用, 也可用于果汁、汤、沙拉和蛋糕。



生菜

生菜非常适合制作三明治、沙拉和果汁。它主要由水组成, 确保你的身体含水量充足。



甜菜

甜菜对你的健康成长十分有益, 因为它们含有大量的铁, 可为您补充能量。它们还富含天然糖, 甚至被用来制糖。

蔬菜测验



1 番茄是.....

- 蔬菜
- 水果
- 豆类

2 每年在一个国家, 人们会在街上展开食物大战(就像打水仗!)。那是什么国家和什么食物?

- 意大利 - 披萨
- 摩洛哥 - 无花果
- 西班牙 - 番茄

3 胡萝卜长在

- 树上
- 地里, 因为他们是根类蔬菜
- 超市里

4 哪种蔬菜充满水分?

- 甜菜
- 生菜
- 西兰花

5 谁发明了三明治?

- 穴居人, 他们把肉放在两块石头之间并试图啃咬。
- 18 世纪英国的三明治伯爵, 他要求吃两片面包夹肉。
- 一个农民, 他尝试将火腿、番茄片和面包高高叠起。

答案: 1 - A 水果; 2 - 西班牙 - 番茄; 3 - 地下; 4 - 生菜; 5 - 三明治伯爵

一起找蔬菜

胡萝卜小姐和她的朋友们从野餐篮里逃了出来，并决定躲在花园里.....你能找到他们吗？



所需材料：

- 蔬菜的图像（在下一张纸上打印并裁剪图像）。
- 插在纸张后面的牙签，以便你将蔬菜放入草丛、土壤或者公园或花园中的其他任何地方。

游戏规则：一位成人将蔬菜藏在花园里，然后你就可以开始寻找蔬菜啦！目标是尽快找到所有蔬菜！你还可以使用计时器来查看你需要多长时间！

打印并裁剪

