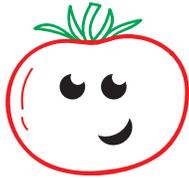


# Divertiti e impara con Carotina!

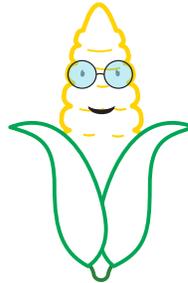


## L'arcobaleno delle verdure



### POMODORI

I pomodori sono deliziosi in insalate, panini, zuppe, succhi di frutta, spaghetti e molto altro! Ricchi di vitamina C, aiutano a combattere qualsiasi "intruso" nel corpo.



### MAIS

Il mais è ricco di fibre, proteine e minerali che ti rendono molto forte! Puoi gustare i suoi croccanti chicchi in insalate, nell'impasto di muffin o sulla pizza oppure sotto forma di farina per preparare pane e focacce.

### BROCCOLI

A cosa pensi quando guardi i broccoli? Non fare facce strane! I broccoli contengono due minerali super potenti: ferro e calcio, che sono straordinari per le ossa, il sangue e per denti super sani.



### CAROTE

Hai mai sentito dire che le carote rendono gli occhi bellissimi? È proprio così, perché sono ricche di vitamina A che favorisce il benessere di pelle e occhi. Gustale da sole o in succhi, zuppe, insalate e torte.



### LATTUGA

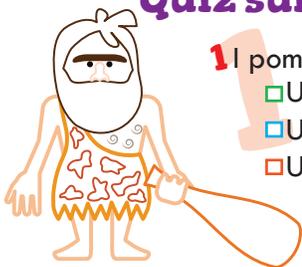
La lattuga è ottima in panini, insalate e anche nei succhi. Mantiene molto idratati perché è composta principalmente di acqua.



### BARBABIETOLE

Le barbabietole fanno molto bene al sangue perché contengono tantissimo ferro che dà energia. Ricche di zucchero naturale, sono anche utilizzate per produrre dolcificanti.

## Quiz sulle verdure



1 I pomodori sono...

- Una verdura
- Un frutto
- Un legume

2 Esiste un Paese dove ogni anno le persone giocano a una battaglia del cibo (simile a una battaglia d'acqua!) per le strade. Quali sono Paese e cibo?

- Italia - Pizza
- Marocco - Fichi
- Spagna - Pomodori

3 Le carote nascono...

- Su un albero
- Sottoterra perché sono una radice
- Al supermercato

4 Quale verdura è ricca di acqua?

- La barbabietola
- La lattuga
- I broccoli

5 Chi ha inventato il panino?

- Gli uomini delle caverne quando hanno messo della carne tra due pietre e hanno provato ad addentarla.
- Il Conte di Sandwich in Inghilterra nel 1700 quando chiese che gli venissero servite due fette di pane con la carne in mezzo.
- Un contadino che cercava di fare una torre gigante con prosciutto, fette di pomodoro e pane.

## Caccia al tesoro delle verdure

Carotina e i suoi amici sono scappati dal cestino da picnic e hanno deciso di nascondersi in giro... Riesci a trovarli?



COSA SERVE:

- Immagini delle verdure (stampa e ritaglia le immagini del foglio).
- Stuzzicadenti o bastoncini da attaccare dietro le forme in modo da poter infilare le verdure nell'erba, nel terreno, nei vasi o in qualsiasi altro punto del giardino o dell'orto.

**Regole del gioco:** un adulto nasconde le verdure e la caccia al tesoro può iniziare! L'obiettivo è trovare tutte le verdure il più velocemente possibile! Puoi anche utilizzare un timer per vedere quanto sei veloce!

### Stampa e ritaglia

