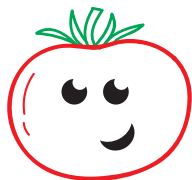


Diverte-te e aprende com a Senhora Cenoura!

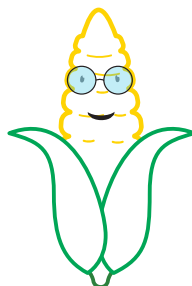


O arco-íris dos vegetais



TOMATE

O tomate é delicioso em saladas, sanduíches, sopas, sumos, molho para esparguete e muito mais! O tomate é rico em vitamina C e ajuda-te a combater os “intrusos” no teu organismo.



MILHO

O milho é rico em fibra, proteína e minerais que te dão muita força! Podes transformar o milho em farinha e experimentar em cereais ou pão. Ou podes até experimentar os grãos de milho em saladas, pizzas, muffins e mais.

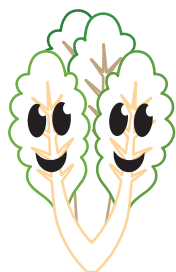
BRÓCOLOS

Quando pensas em brócolos, o que te vem à cabeça? Não faças caras estranhas! Os brócolos têm dois ingredientes super poderosos: ferro e cálcio! São ótimos para os ossos, sangue e para dentes super saudáveis.



CENOURA

Já alguma vez ouviste dizer que a cenoura faz os teus olhos mais bonitos? É verdade, porque são ricas em vitamina A e fazem bem aos olhos e à pele. Delicia-te com cenouras cruas, em sumos, sopas, saladas e bolos.



ALFACE

A alface é ótima em sanduíches, saladas e sumos. Mantém-te hidratado porque é composta maioritariamente por água.



BETERRABA

As beterrabas são excelentes para o sangue porque têm muito ferro, que te dá energia. Também são ricas em açúcares naturais e até são usadas para produzir açúcar.

Questionário sobre vegetais



- 1 O tomate é...
- ☐ Um vegetal
 - ☐ Um fruto
 - ☐ Um legume

- 2 Existe um país no qual as pessoas fazem uma luta de comida (como uma luta de água!) nas ruas todos os anos. Qual é o país e qual é o alimento?

- ☐ Itália - pizzas
- ☐ Marrocos - figos
- ☐ Espanha - tomates

- 3 As cenouras nascem...

- ☐ Numa árvore
- ☐ Debaixo da terra, porque são uma raiz
- ☐ No supermercado

- 4 Qual destes vegetais tem muita água?

- ☐ Beterraba
- ☐ Alface
- ☐ Brócolos

- 5 Quem inventou as sanduíches?

- ☐ Os homens das cavernas, que puseram carne entre duas pedras e tentaram dar uma dentada.
- ☐ O “Earl of Sandwich” em Inglaterra, no século XVIII, quando lhe pediram que servisse duas fatias de pão com carne no meio.
- ☐ Um agricultor que estava a tentar fazer uma torre gigante de fiambre, fatias de tomate e pão.

Respostas: 1 – Um fruto; 2 – Espanha - tomates; 3 – Debaixo da terra; 4 – Alface; 5 – O “Earl of Sandwich”

Caça aos vegetais

A Senhora Cenoura e os seus amigos fugiram do cesto de piquenique e decidiram esconder-se no jardim... Consegues encontrá-los?



MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Imagens dos vegetais (imprime e recorta as imagens da próxima folha).
- Palitos para colar por detrás do papel, para que possas colocar os vegetais na relva, no chão ou em qualquer outro sítio no parque ou jardim.

Regra do jogo: Um adulto esconde os vegetais no jardim e tu vais procurar os vegetais! O objetivo é encontrar todos os vegetais o mais rapidamente possível. Também podes usar um cronómetro para ver quanto tempo demoras.

Imprime e recorta

