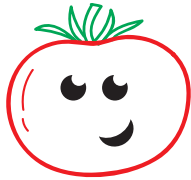


¡Diviértete y aprende con Doña Zanahoria!

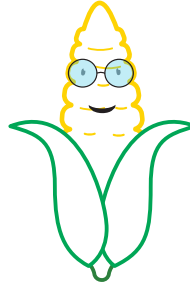


El arcoíris de las verduras



JITOMATE

¡Los jitomates están deliciosos en ensaladas, sándwiches, sopas, jugos, pastas, salsas y mucho más! Además, tienen un alto contenido en vitamina C, que ayuda a combatir a los “intrusos” de tu cuerpo.

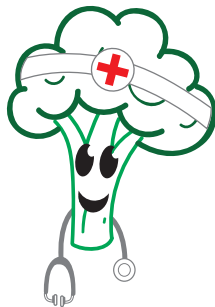


MAÍZ

El maíz tiene un alto contenido en fibra, proteínas y minerales que te ayudan a estar fuerte. Puedes molerlo para hacer harina con la que preparar cereales o pan. También puedes comerte los granos de las mazorcas en ensaladas, pizza, muffins y mucho más.

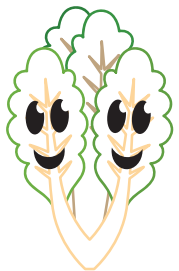
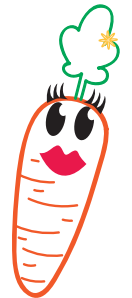
BRÓCOLI

¿Qué opinas del brócoli? ¡No pongas esa cara! Tiene dos ingredientes muy valiosos: hierro y calcio. Son buenísimos para los huesos, la sangre y para lucir una dentadura sana.



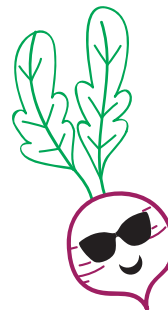
ZANAHORIA

¿Has escuchado decir que las zanahorias son buenas para la vista? Pues es verdad: gracias a su alto contenido en vitamina A, son buenas para los ojos y la piel. Cómetelas solas o en jugos, sopas, ensaladas y pasteles.



LECHUGA

La lechuga es riquísima en sándwiches, ensaladas y jugos. Te ayuda a estar hidratado porque está compuesta principalmente de agua.



BETABEL

El betabel es muy beneficioso para la sangre porque tiene hierro, que te aporta un montón de energía. Además, contiene tantos azúcares naturales que se puede extraer para conseguir azúcar de mesa.

Test sobre verduras



1 Los jitomates son...

- Una verdura
- Una fruta
- Una leguminosa

2 Hay un país donde la gente organiza una pelea de comida (como una batalla de agua) por la calle todos los años. ¿A qué país y comida nos referimos?

- Italia, pizzas
- Marruecos, higos
- España, jitomates

3 Las zanahorias crecen...

- En los árboles
- Bajo tierra porque son una raíz
- En el supermercado

4 ¿Qué verdura contiene mucha agua?

- Betabel
- Lechuga
- Brócoli

5 ¿Quién inventó el sandwich?

- Los cavernícolas al poner un trozo de carne entre dos piedras e intentar morderlo.
- El Conde de Sándwich en Inglaterra en el siglo XVIII, al pedir que le sirvieran dos rebanadas de pan con un trozo de carne en medio.
- Un granjero que intentaba hacer una torre gigante de jamón, rodajas de jitomate y pan.

Encuentra las verduras

Doña Zanahoria y sus amigos se han escapado de la canasta de pícnic para ocultarse en el jardín... ¿Puedes encontrarlos?



MATERIAL NECESARIO:

- Imágenes de verduras (imprime y recorta las imágenes de ésta hoja).
- Palillos, para pegarlos por detrás del papel y poder enterrar las verduras en el pasto, la tierra o cualquier otro lugar del parque o jardín.

Reglas del juego: un adulto esconde las verduras por el jardín y, a continuación, ite toca buscarlas! El objetivo es encontrarlas todas en el menor tiempo posible. Puedes usar un cronómetro para saber cuánto tardas.

Imprime y recorta

