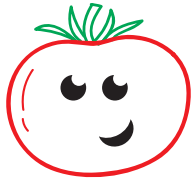


¡Diviértete y aprende con Doña Zanahoria!

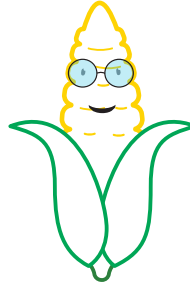


El arcoíris de las verduras



TOMATE

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

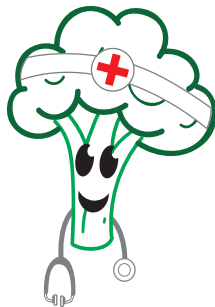


MAÍZ

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

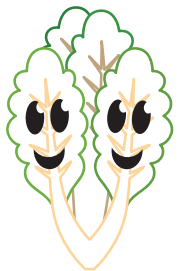
BRÓCOLI

¿Qué opinas del brócoli? ¡No pongas esa cara! Tiene dos componentes muy valiosos: hierro y calcio. Son buenísimos para los huesos, la sangre y para presumir de unos dientes bien sanos.



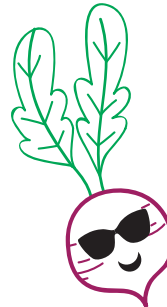
ZANAHORIA

¿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 zumos, sopas, ensaladas y pasteles.



LECHUGA

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



REMOLACHA

La remolacha es muy beneficiosa para ti porque tiene mucho hierro, que te aporta un montón de energía y te ayuda a estar fuerte y sano. Además, contiene tantos azúcares naturales que se puede extraer para conseguir azúcar de mesa.

Test sobre verduras



1 Los tomates son...

- ☐ Una verdura
- ☐ Una fruta
- ☐ Una legumbre

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, tomates

3 Las zanahorias crecen...

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

4 ¿Qué verdura contiene mucha agua?

- ☐ Remolacha
- ☐ Lechuga
- ☐ Brócoli

5 ¿Quién inventó el bocadillo?

- ☐ 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.

Respuestas: 1 - Una fruta; 2 - España, tomates; 3 - Bajo tierra; 4 - Lechuga; 5 - El Conde de Sándwich

Encuentra las verduras

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



MATERIAL NECESARIO:

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

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

Imprime y recorta

