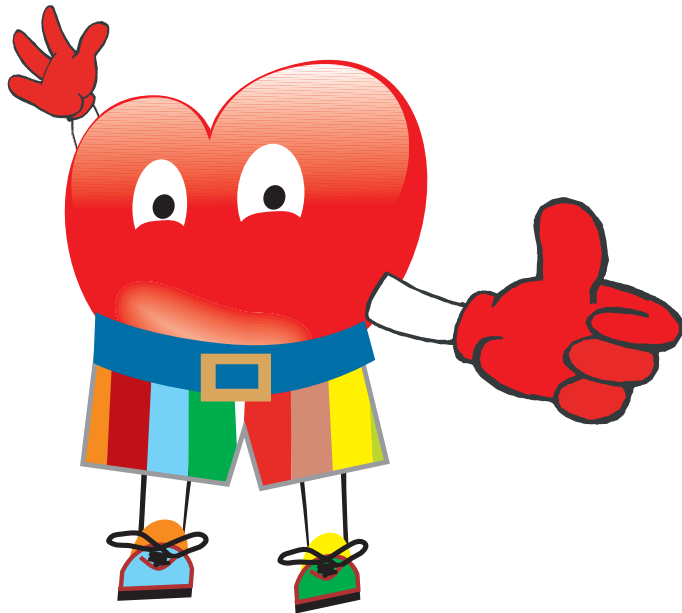


Logo de coñecermos o valor das cores dos alimentos prepararemos un prato saudable.



Hoxe Cardio veu vestido de moitas cores porque lle dixeron que para ter unha boa saúde, ten que comer comida de moitas cores, mais non sabe por que. Axudámolo?

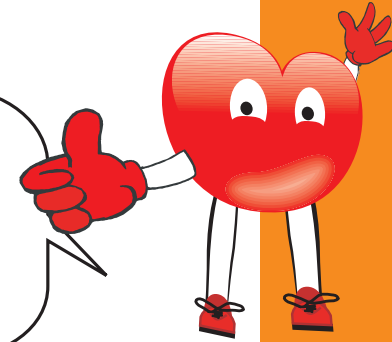
De que cor é a túa comida?
Reparaches algunha vez na cor da comida?
Sabes que a cor dos alimentos axuda a que o teu corazón, "Cardio", estea máis san?

Non o cres? Iamos investigalo!

Pensa na froitas e verduras que comes e clasifícaas segundo a súa cor.



Repara nestas froitas e verduras.
Que cores ves nelas?
Enchede entre todos o cadro seguinte:



Vermello	Branco	Verde	Laranxa	Amarelo	Marrón	Morado

Debatemos en clase sobre as cores dos alimentos e as nosas cores preferidas.

Centro escolar:

Curso e clase:

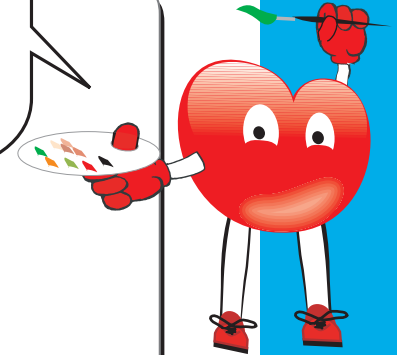
Nome:

3 Rematamos con



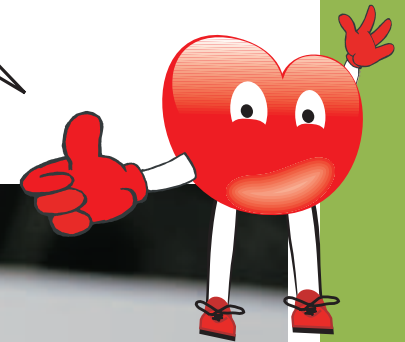
Agora xa sabes que a través da cor das froitas e verduras podemos saber que tipo de vitaminas ten e que unha comida saudable é unha festa de moitas cores.

Imaxina un prato que cando menos teña 5 cores diferentes. Que porías? Atrévete a deluxalo:





Facemos unha
comida con moitas
cores
distintas.



Na aula vimos que as cores de froitas e verduras nos informan das vitaminas que conteñen e que é importante que comamos de forma moi variada. Por iso propoñémosvos que na casa preparedes unha comida con moitas cores, tentando buscar alimentos que combinen ben.

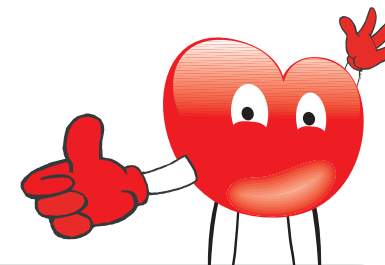
Logo de prepararmos o prato, anotaremos que ingredientes usamos.

Na escola terás que explicar aos teus compañeiros como elaborastes o prato.





Bo para os ósos e os dentes. Para que o teu corpo se defenda mellor das enfermidades	Brócoli, leituga, chicharos, kiwis, acelgas e col.
Bo para o corazón	Cebola, allo, apios, porros, espárragos, coliflor, champiñóns, melón, chirimoias e plátanos
Bo para a vista e a pel	Albaricoques, cabazas, cenorias, pexegos, néspersas, limóns, amansas, laranxas e mandarinas.
Bo para o corazón e para te defender de enfermidades	Cereixas, amorodos, sandía, milgranda, tomates, pementos e rabos.
Bo para o cerebro e o corazón	Uvas, ameixas, figos, berenxenas, col lombarda e remolacha.



Mira a ilustración, de que cor escribiu a cenoria?
E a leituga?

Sabes por que os alimentos están escritos en cores diferentes? Que quererán dicir?

Coñeces alimentos doutras cores?