

CARNAVAL 2019

COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

CADA ALIMENTO CON SU TEMPORADA

¿Sabes unir cada alimento con la estación del año en que se producen?
Coloréalos para que quede más bonito.



higo



cebolla



pera



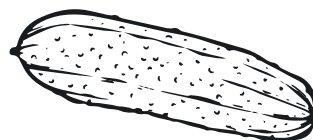
lechuga

primavera

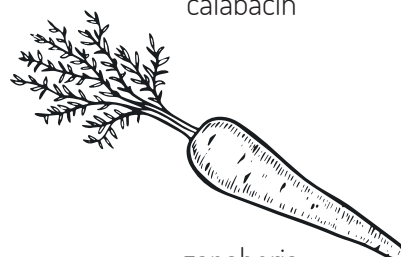
verano

otoño

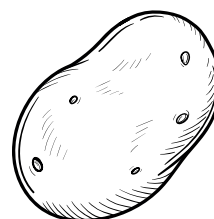
invierno



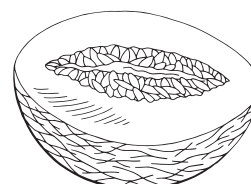
calabacín



zanahoria



patata



melón



COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS VARIADOS

Lo mejor es comer de todo pero comer de todo no significa comer cualquier cosa.

Por qué comer alimentos variados:

(El profesor o profesora explica qué quiere decir una dieta “variada”)

- Comer demasiada carne no es sano, no comerla tampoco
- Los humanos necesitamos comer alimentos de todo tipo
- Es mejor si se hacen cinco comidas al día
- No comer de todo nos puede hacer tener menos vitaminas o minerales de los necesarios

Actividad para hacer en casa: aprende a comprar ecológico

Pide a tus padres ir a una tienda o mercadillo de alimentos ecológicos. ¡Ya verás cómo se quedan con la boca abierta!

Allí, pregunta al vendedor o vendedora todo lo que te llame la atención. Puedes llevar una libreta y tomar notas como un investigador.

