

Título

¡Arma tu verdulería y explora los alimentos!



Objetivo

Transmitir la importancia de una alimentación sana y variada al aprender y jugar con los colores de las frutas, hongos y verduras.

Instrucciones



Materiales necesarios:

Cartulina o papel grueso para imprimir el rompecabezas y tijeras.

Armado:



1 Imprimir las piezas del rompecabezas en cartulina o papel grueso.



2 Recortar las piezas y armar el rompecabezas según la ilustración de ejemplo.

Dinámica del juego:



1 **Armar el rompecabezas** explorando juntos la variedad de alimentos. Pueden buscar los diferentes alimentos y mencionar sus nombres, sabores, colores o cualquier otra característica interesante. ¡Incluso pueden descubrir datos curiosos! Por ejemplo, ¿sabían que las zanahorias son buenas para los ojos porque contienen beta-caroteno?



2 Al terminar de armar el rompecabezas la diversión no acaba ahí. Pueden seguir con algunos **retos** divertidos como estos para seguir aprendiendo:

- 1 Buscar 1 alimento "deforme". ¡Recuerden que la forma no importa, lo que cuenta es lo que tienen por dentro!
- 2 Encontrar 5 alimentos que empiecen con la letra "P".
- 3 Buscar una verdura que se equivocó de lugar y está donde no debería estar.
- 4 Encontrar un cesto de compost escondido.
- 5 Nombrar un alimento de cada color del arcoíris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta.
- 6 Descubrir una verdura que hace bien a la salud de los ojos.
- 7 Buscar una fruta rica en vitamina C.
- 8 Encontrar alimentos que sean crujientes al morderlos.

Soluciones: 1. Zanahoria; 2. Papa, palta, puerro, papaya y pepino; 3. Batata; 4. Rojo (frutillas), naranja (mandarina), amarillo (limón), verde (espinaca), azul (arándano), y violeta (berenjena); 5. Zanahoria; 6. Naranja.; 7. Hinojo.



Podés conocer más sobre las frutas y verduras, y de qué región son en la página 6 de la guía **"Alimentación equilibrada, planeta saludable"**.

Equilibrá tu salud
y la del planeta



Conocé más descargando tu **guía gratuita** en
www.alimentacionsustentable.vidasilvestre.org.ar



