

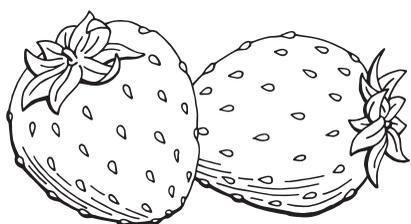
CARNAVAL 2019

FICHA
01

COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS DE PRIMAVERA

¿Sabes unir cada alimento con su nombre?
Coloréalos para que quede más bonito.



espárragos

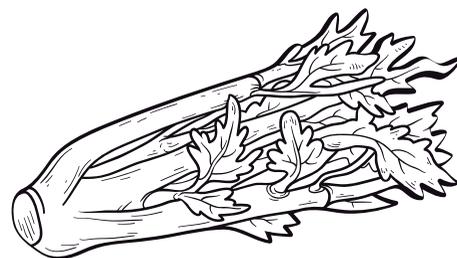
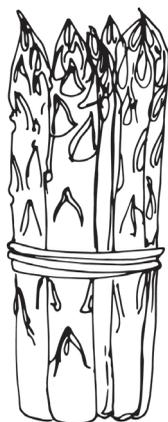
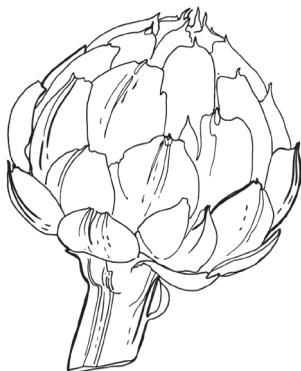
apio



remolacha

fresas

alcachofa

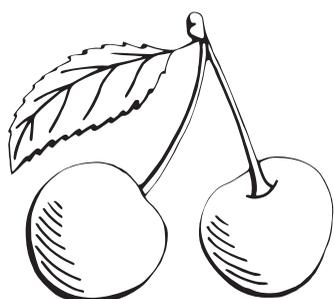


CARNAVAL 2019

COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS DE VERANO

¿Sabes unir cada alimento con su nombre?
Coloréalos para que quede más bonito.



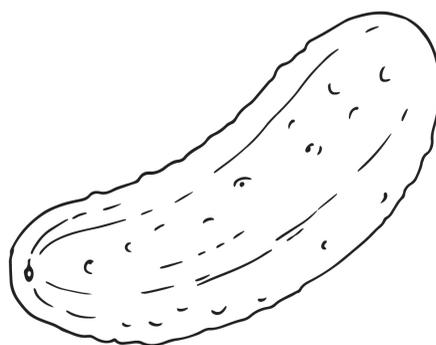
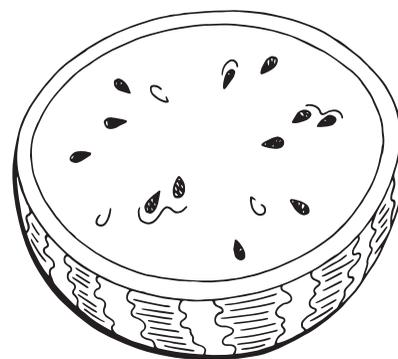
sandía

pimiento

cerezas

pepino

tomate



CARNAVAL 2019

COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS DE OTOÑO

¿Sabes unir cada alimento con su nombre?
Coloréalos para que quede más bonito.



calabaza

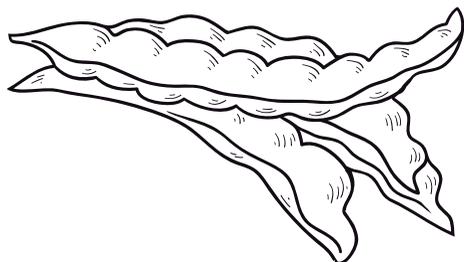


judías verdes

berenjena

uva

manzana



CARNAVAL 2019

COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS DE INVIERNO

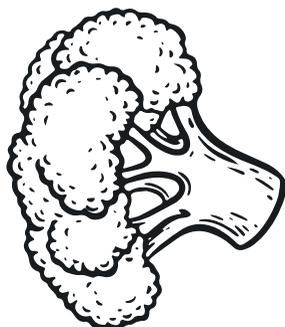
¿Sabes unir cada alimento con su nombre?
Coloréalos para que quede más bonito.



puerro



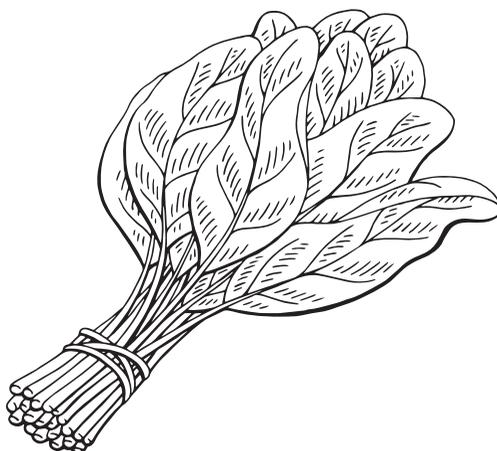
espinacas



brocoli

coliflor

ajos tiernos

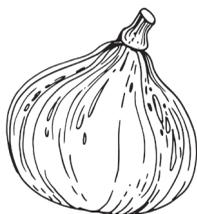


CARNAVAL 2019

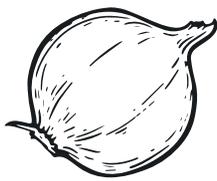
COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

CADA ALIMENTO CON SU TEMPORADA

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



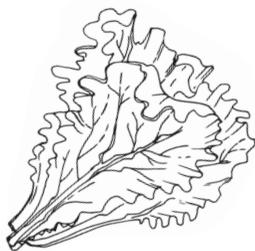
higo



cebolla



pera



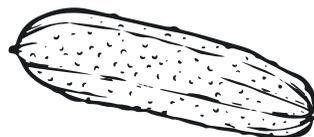
lechuga

primavera

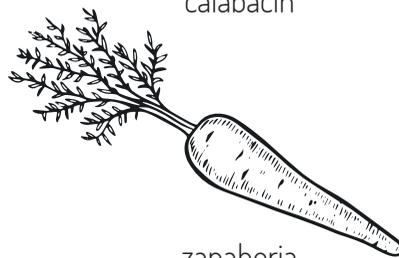
verano

otoño

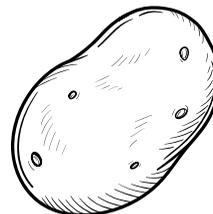
invierno



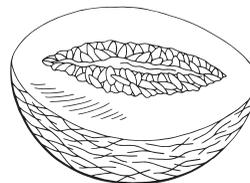
calabacín



zanahoria



patata



melón



COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS FRESCOS

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

Por qué comprar alimentos frescos:

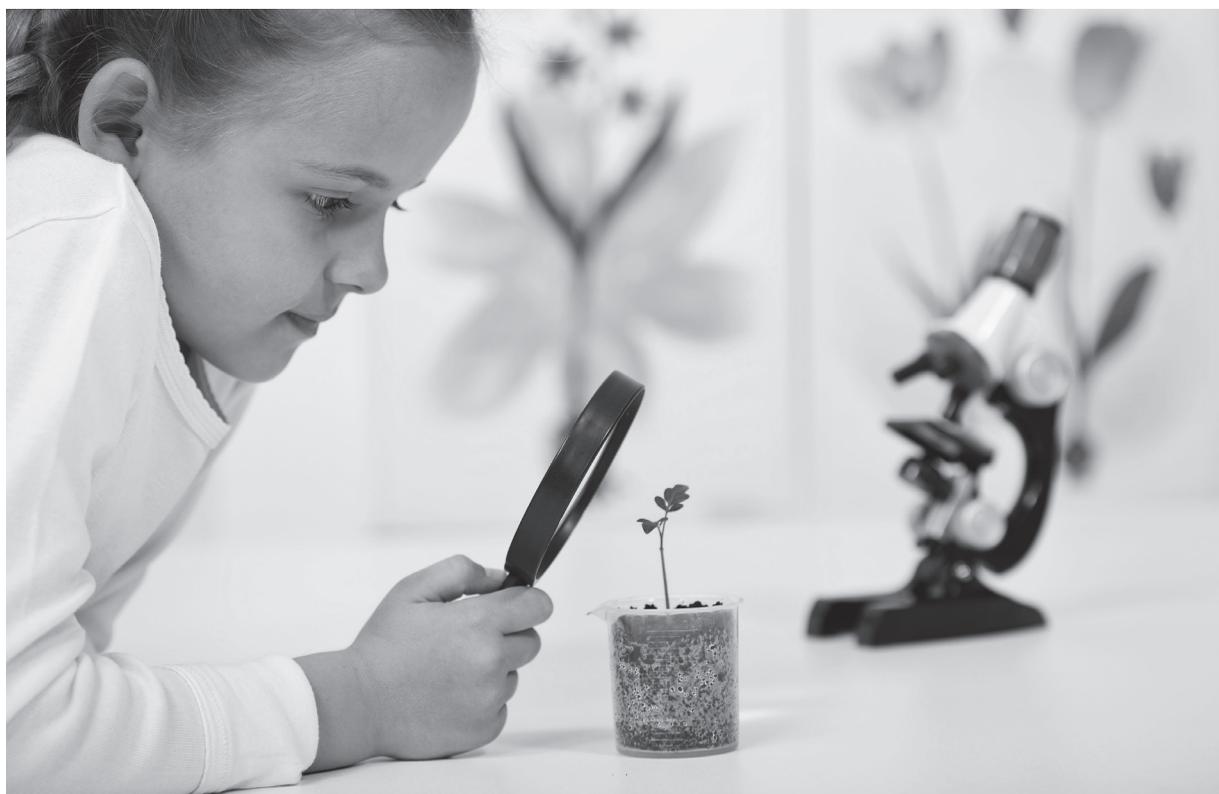
(El profesor o profesora explica qué quiere decir "alimentos frescos")

- Están más buenos
- Alimentan más
- Son más baratos
- No van tan envasados

Actividad para hacer en casa: plantar legumbres

Vamos a plantar unas lentejas u otras legumbres en un tarro de cristal o de yogur donde antes habremos puesto un poco de algodón (con la mitad del recipiente es suficiente) y lo humedecemos con un poco de agua. Si lo ponemos cerca de la luz, en 2 o 3 días podrás observar cómo empieza a brotar tu nueva planta!

Es la magia de la vida.





COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS DE CERCANÍA

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

Por qué comprar alimentos de cercanía:

(El profesor o profesora explica qué quiere decir "alimentos de cercanía")

- Su transporte contamina menos
- Das trabajo a la gente de los pueblos
- Son más baratos
- Son más frescos y maduros

Actividad para hacer en casa: collage con productos de Zaragoza

Acompañar a tus padres a hacer la compra va a ser algo muy divertido. Primero, asegúrate de que compren productos locales mirando las etiquetas y ríñeles si no lo hacen. Luego en casa, corta trozos recordando su nombre y pégalos en un papel inventándote algo divertido. ¡Échale imaginación!





COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

ALIMENTOS SOSTENIBLES

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

Por qué comprar alimentos “sostenibles”:

(El profesor o profesora explica qué quiere decir “alimentos sostenibles”)

- Su producción contamina menos la tierra
- Ingieres menos productos químicos
- Son sabrosos y de mucha calidad
- Se venden sin envases que acaban en la basura

Actividad para hacer en casa: revisa tu basura

¿Sabías que la mayor parte de la basura que generamos en casa son envases? Pide a tus padres que separen los residuos por cristales para el contenedor verde, envases para el contenedor amarillo y papel y cartón para el contenedor azul y acompáñales a tirarlos.

También puede ser una de tus responsabilidades en casa.

Así verás si tu familia es de las que producen mucha basura y puedes hacer una lista con todo lo que se podría evitar si al comprar piensas en esto.





COMER ES UN PLACER QUE HAY QUE CONOCER

CARNAVAL VIENE DE CARNE

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

Por qué comer carne en Carnaval:

(El profesor o profesora explica las opciones de comer carne o no hacerlo)

- La carne en exceso es perjudicial y el vegetarianismo es una opción cada vez más frecuente
- El Jueves Lardero es la fiesta de comer carne y embutidos, que tienen proteínas muy beneficiosas para nuestro cuerpo
- Aunque no comamos carne, las proteínas que necesitamos se pueden ingerir con otros alimentos
- Debemos buscar carne y pescado elaborados con respeto a los animales y hay alimentos de los que podemos prescindir

Actividad para hacer en casa: Rebelión en la granja

Investiga en el supermercado al hacer la compra si hay alimentos que para producirlos se trata con cuidado a los animales. Por ejemplo: huevos de gallinas felices, carne de pollos criados fuera de jaula, corderos sacados a pastar al campo, leche de vacas criadas con respeto.





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.

