

ACTIVIDAD 2: DEL COMEDOR DEL COLEGIO A CASA

¡Buenos días familias! ¡Buenos días niños y niñas!

Todo el equipo de Ausolan, os echamos de menos y para que os acordéis de nosotros, os proponemos hacer un **ARCO IRIS DE LOS COLORES DE LOS ALIMENTOS**.

Nuestra vida se ve en colores. Los Frutos de la naturaleza, también los tienen. Los humanos comemos por la vista y eso coge especial relevancia en los niños. Los colores de los alimentos es la manera que tiene la naturaleza de indicarnos los poderes que tiene. Con una buena combinación de los alimentos conseguiremos las vitaminas que necesitamos y que potencian y equilibran nuestra energía interior.

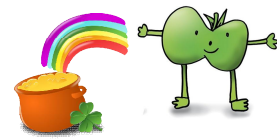


Os adjuntamos las explicaciones de que aporta cada color, ejemplos, plantillas de dibujos

Nos encantaría que compartierais por e-mail, ausolanquedatcasa@gmail.com, vuestras creaciones, tal como hicisteis la semana pasada, que nos han llenado de alegría y hemos disfrutado mucho pudiéndolas ver. Por favor poner el nombre, los apellidos del artista y de la familia y el nombre del colegio.

Un fuerte **A B R A Z O**

¿QUÉ NOS DICE LA NATURALEZA?



ROJO

El color rojo está asociado al amor, pero también es muy bueno para nuestra salud. Los vegetales y las frutas de este color tienen betacaroteno y nos aporta muchos beneficios al organismo. También contienen una buena cantidad de vitamina C y magnesio que aumentan nuestras defensas.

NARANJA

La gran mayoría de los cítricos son de este color, está relacionado con la juventud, la alegría, la vitalidad y el buen humor. Presenta una gran cantidad de vitamina C, que evita que enfermamos, puesto que refuerza el sistema inmune, protege nuestra piel y mejora la visión.



MORADO/ AZUL

El azul y el morado están asociados por la noche, a la sabiduría y a la intuición. Necesitamos menos cantidad de este color porque un solo alimento aporta más nutrientes. Disminuyen el envejecimiento y el riesgo de sufrir cáncer. Está aconsejado en personas con diabetes, colesterol y problemas renales.



AMARILLO

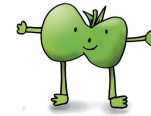
El amarillo es un tono muy positivo que nos recuerda la luz, el sol y la alegría. Contienen vitamina A y vitamina C. Son perfectos para mejorar la salud cardiovascular, la piel y las defensas.

VERD

Es el color de la naturaleza por excelencia. Estos alimentos son ricos en luteína, un potente antioxidante, y como tales pueden reducir el riesgo de sufrir cáncer y mantener en buen estado el sistema circulatorio. ¡¡Ya sabemos por qué Popeye comía tantas espinacas!!



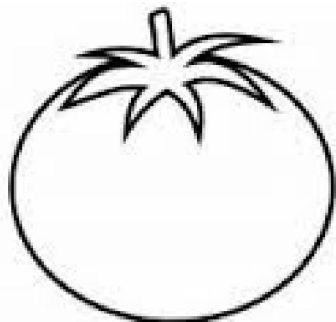
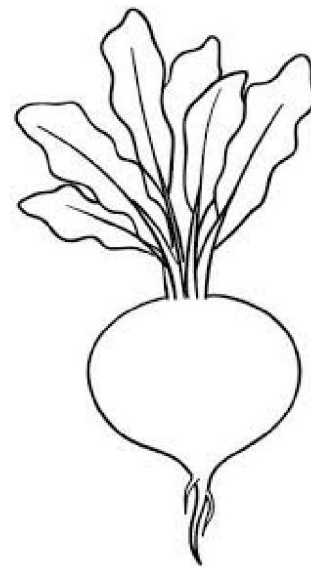
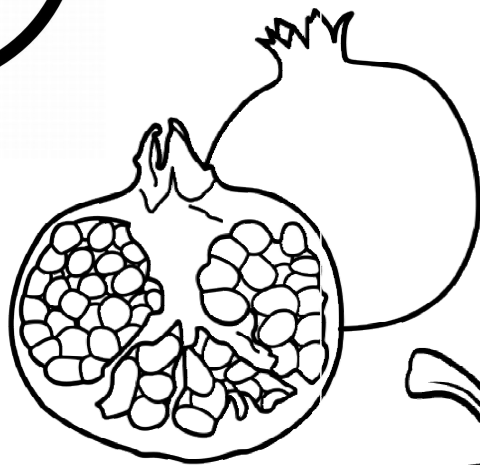
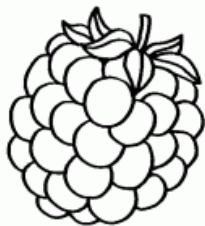
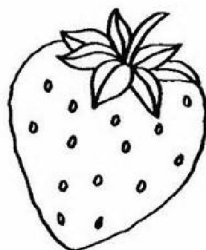
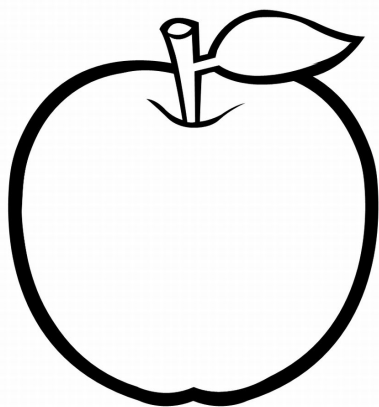
PROPUESTAS





Frutas y Verduras de color rojo

Frambuesas, manzanas rojas, granadas, fresas, cerezas, sandías, tomates, rábanos, pimientos



Frutas y Verduras de color naranja



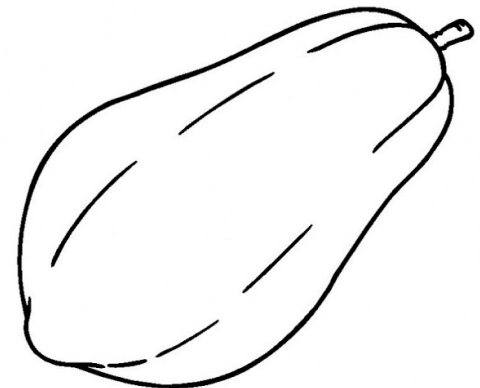
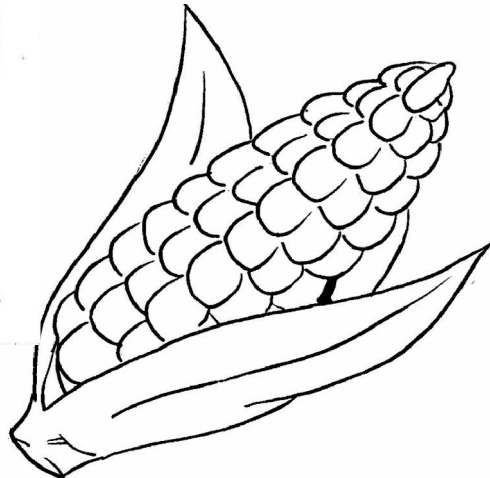
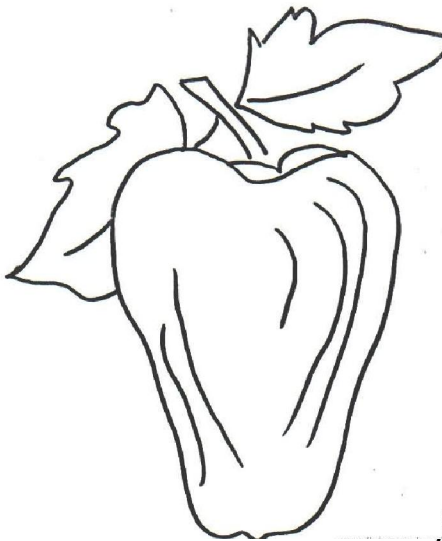
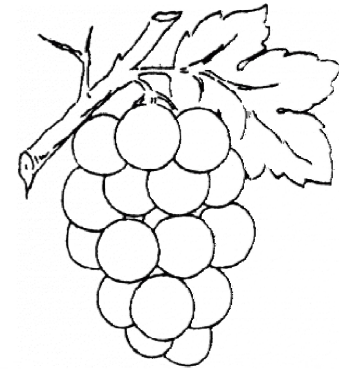
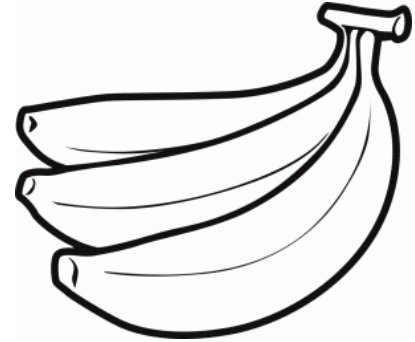
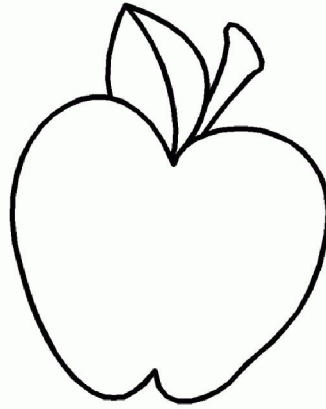
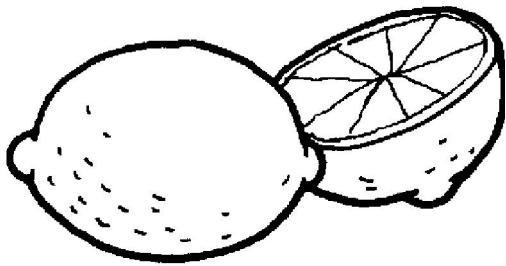
Naranjas, mandarinas, melocotón, níspero, albaricoque, zanahorias, calabazas, pimientos, boniatos.



Fruitas y Verduras de color amarillo



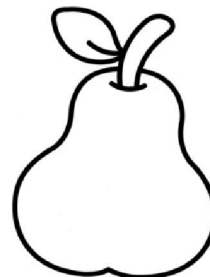
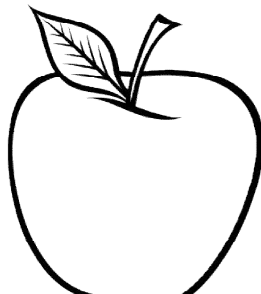
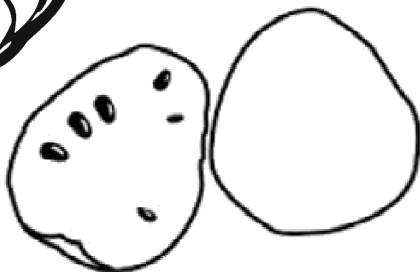
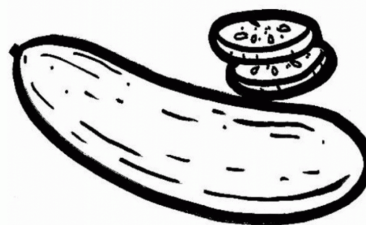
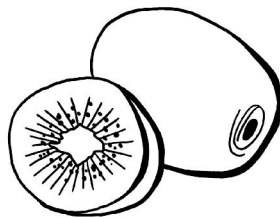
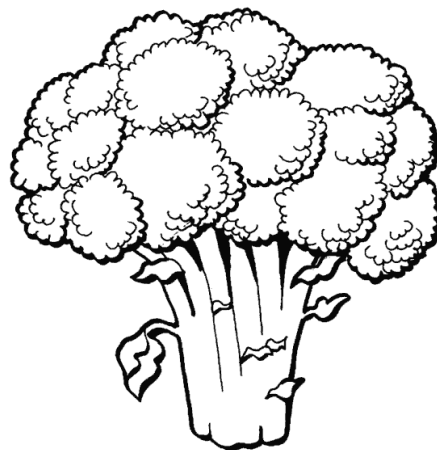
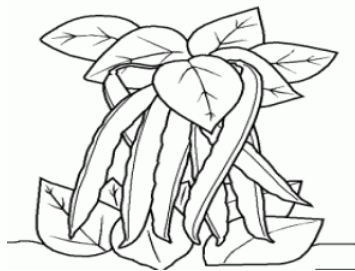
Limones, plátanos, pimientos amarillos, membrillos, maíz, manzanas amarillas, uvas



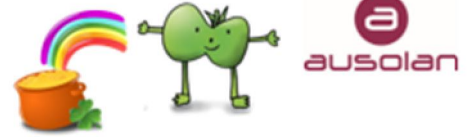
Fruitas y Verduras de color verde



Pepinos, espinacas, acelgas, habas, lechugas, coles, calabacines, brócolis, manzanas verdes, peras, kiwis, chirimoyas, alcachofas.



Frutas y Verduras de color morado y azul



Coles, ciruelas, arándanos, uvas, berenjenas, moras, ciruelas

