



ACTIVITAT 2: DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA

Bon dia, famílies!!! Bon dia, nenes i nens!!!!

Tot l'equip d'Ausolan, us trobem molt a faltar i perquè us recordeu de nosaltres, hem proposat fer un **ARC DE SANT MARTÍ DELS COLORS DELS ALIMENTS**.

La nostra vida es veu en colors. Els fruits de la natura, també els tenen. Els humans mengem per la vista i això pren especial rellevància en vosaltres els infants. Els colors dels aliments és la manera que té la naturalesa d'indicar els poders que posseeix. Amb una bona combinació d'aliments, aconseguirem les vitamines que necessitem i que potencien i equilibrem la nostra energia interna.



Us adjuntem les explicacions de què aporta cada color, exemples, plantilles de dibuixos ...

Ens encantaria que compartíssi per e-mail, ausolanquedatcasa@gmail.com, les vostres creacions, tal com veu fer la setmana passada i ens ha alegrat moltíssim poder-les veure!! Si us plau heu de posar el nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola.



I com la Setmana vinent és Setmana Santa us proposem una pàgina per jugar a jocs interactius sobre els aliments de temporada posant al buscador: **MENGES DE TEMPORADA?- Interactius**. Tu passaràs genial!

Una forta **A B R A Ç A D A**

QUÈ ENS DIU LA NATURA?



VERMELL

El color vermell està associat a l'amor però també és molt bo per a la nostra salut. Els vegetals i les fruites d'aquest color tenen betacarotè i ens aporta molts beneficis a l'organisme. També contenen una bona quantitat de vitamina C i magnesi que augmenten les nostres defenses.



TARONJA

La gran majoria dels cítrics són d'aquest color, està relacionat amb la joventut, l'alegria, la vitalitat i el bon humor. Presenta una gran quantitat de vitamina C, que evita que emmalaltim, ja que reforça el sistema immune, protegeix la nostra pell i millora la visió.



MORAT I BLAU

El blau i el morat estan associats a la nit, a la saviesa i a la intuïció. Necessitem menys quantitat d'aquest color perquè un sol aliment aporta més nutrients. Disminueixen l'envelliment i el risc de patir càncer. Està aconsellat en persones amb diabetis, colesterol i problemes renals.



GROC

El groc és un to molt positiu que ens recorda la llum, el sol i l'alegria. Contenen vitamina A i vitamina C. Són perfectes per a millorar la salut cardiovascular, la pell i les defenses.



VERD

És el color de la natura per excel·lència. Aquests aliments són rics en luteïna, un potent antioxidant, i clorofil·la que poden reduir el risc de patir càncer i mantenen en bon estat el sistema circulatori. Ja sabem per què Popeye menjava tants espinacs!!

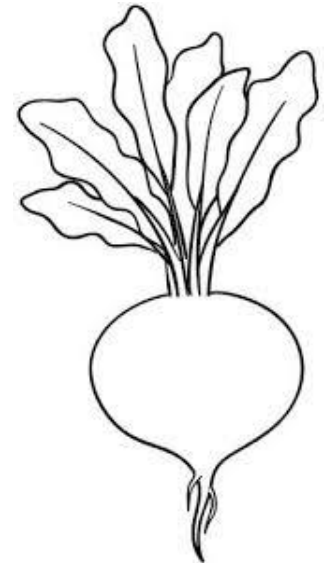
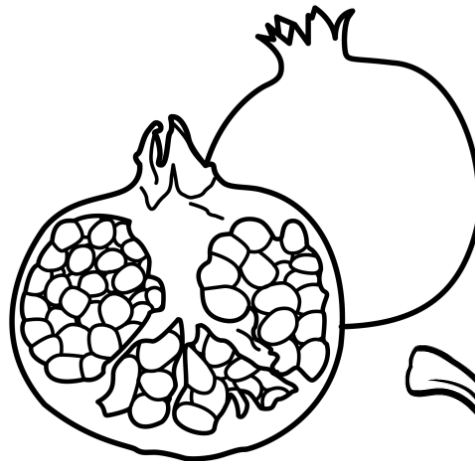
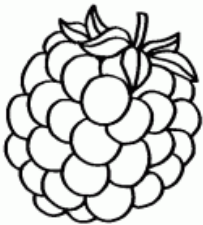
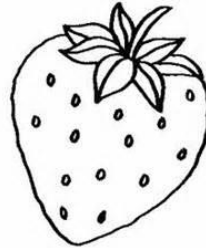
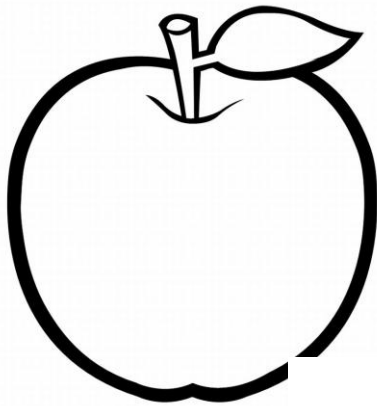
PROPOSTES





Fruites i Verdures de color Vermell

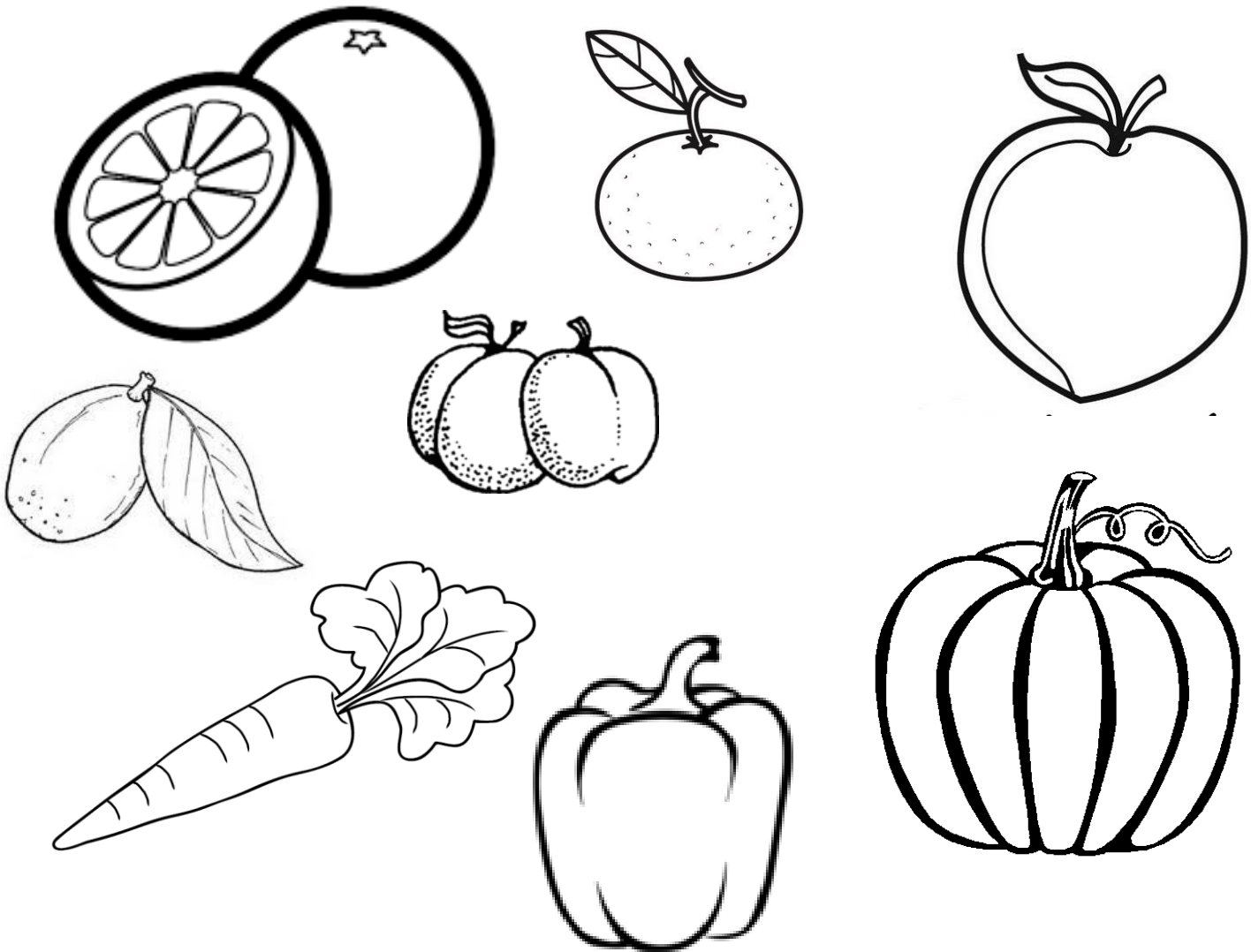
Gerds, pomes vermelles, magranes, maduixes, cireres, síndria ,tomàquet, raves , pebrot



Fruites i Verdures de color taronja



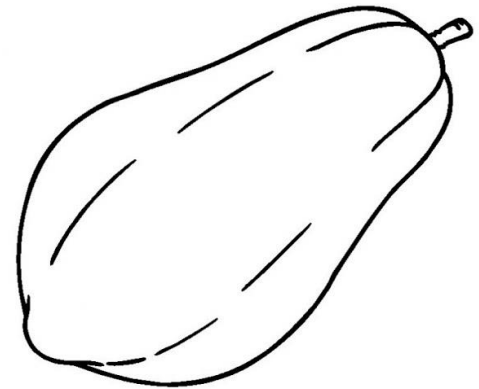
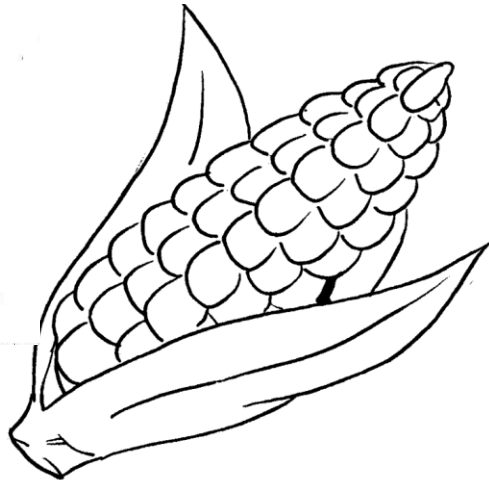
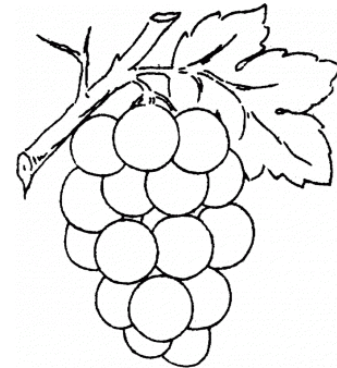
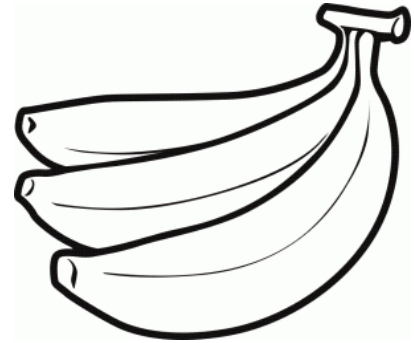
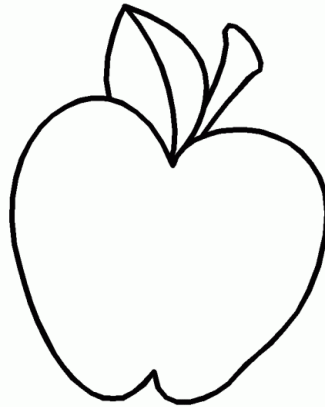
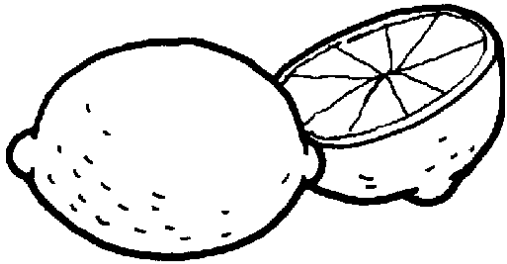
Taronges, mandarines , préssec, nespra, albercoc, pastanagues, carabassa, pebrot, moniatos.



Fruites i Verdures de color groc



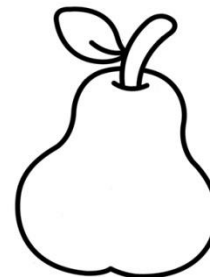
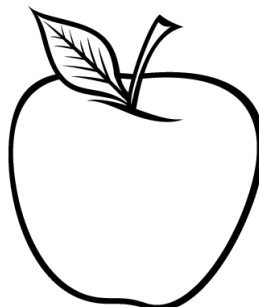
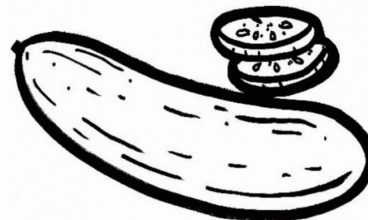
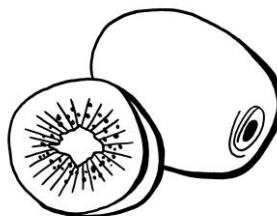
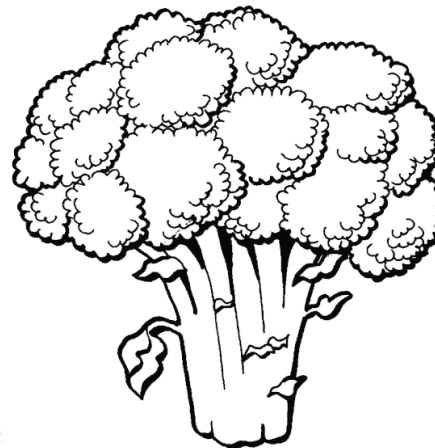
Limona, plàtan, pebrot grocs, codony, blat de moro, poma groga, raïm



Fruites i Verdures de color Verd



Cogombre, espinacs, bledes, faves, enciam, col, carabassó ,bròcoli, poma verda, pera, kiwi, xirimoia, carxofa.





Fruites i Verdures de color morat i blau

Col prunes, nabius , raïm, alberginies, mores, pruna

