

ADIVINA ADEVINANZA



Los Nutrientis os proponen que paseís un rato agradable en familia y pongáis a prueba el ingenio de vuestros padres. A ver cuántas adivinanzas consiguen solucionar.

1

A esta fruta se le culpa
y fue cosa del demonio,
pues comieron de su pulpa
los del primer matrimonio.



2

A veces blanquita,
a veces negrita
y siempre bolita.



3

Oro no es
plata no es
abre la cortina
y verás lo que es.



4

Campanita, campanera,
blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
piensa y espera.



5

Si tú me quieres comer,
me verás marrón peludo
y no me podrás romper
porque por fuera soy duro.

SOLUCIONES 1  2  3  4  5 



SELLO DEL COLEGIO

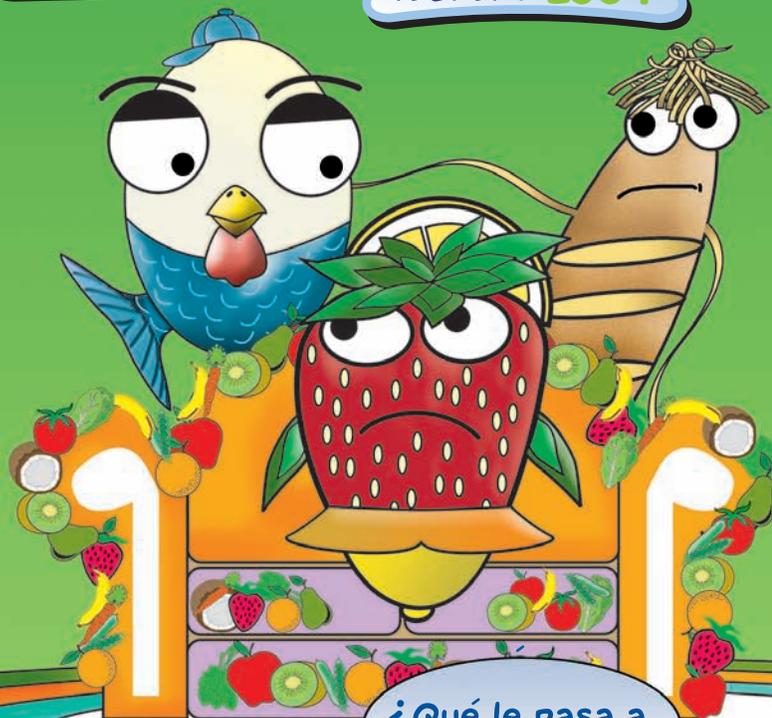


El Menú

de la familia

número 5

FEBRERO 2009



¿Qué le pasa a Tina ?

Está preocupada.
Le han dicho que los niños no comen fruta ni verdura.

ENTRE TODOS

Crema de Zanahoria
Fondue de fruta con chocolate



JUGAR Y APRENDER CON LOS NUTRIENTES

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación y Empleo de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/edupubli

edupubli@madrid.org

Biblioteca Virtual

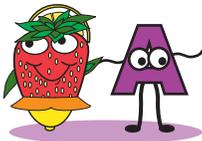
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

¿Dónde está Tina?

Aunque su mote es **Tina**, sabemos que su verdadero nombre es **Vitamina**. Tina está en muchos alimentos. En las frutas y en las verduras están las **vitaminas A, B, C y E**.

Es muy fácil de recordar porque son las primeras letras del abecedario.

Los Nutrientis quieren ayudarte a que sepas en qué frutas o en qué verduras se encuentran las vitaminas A, B, C y E ¡ya verás qué rápido lo averiguas!



La vitamina C está en:

N _____ A



K _____ I



F _____ A



L _____ A



La vitamina A está en:

Z _____ A



La vitamina B está en:

E _____ S



La vitamina E está en:

T _____ E



SOLUCIONES: Vitamina A: Zanahoria, Vitamina B: Espinacas, Vitamina C: Naranja, Kiwi, Fresa, Lechuga, Vitamina E: Tomate

¿Para qué sirven las vitaminas?



Prote y Tono se han informado bien para ayudar a Tina a convencerlos de **lo importantes que son las frutas y las verduras** para crecer sanos.

Os han preparado una lista para que sepáis lo que hacen las vitaminas en nuestro organismo:



Nos ayudan a tener una buena visión.

Hacen que nuestros dientes y encías estén sanos.

Evitan que tengamos anemias y otras enfermedades muy graves.

Fortalecen nuestros huesos y nuestros músculos para que no se rompan cuando nos caemos.

Ayudan a que funcione bien nuestro sistema nervioso.

Aumentan las defensas de nuestro organismo.

Impiden que tengamos catarros y resfriados.

Combaten las infecciones que contraemos.

Hacen que el pelo esté sano y brillante.

Se ocupan de nuestra piel.



ENTRE
TODOS

Las recetas del mes

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

750 g. de zanahorias

2 puerros

1 litro de caldo de pollo

Un chorrito de aceite

1 chorrito de zumo de naranja

2 quesitos

Pan cortado en cuadraditos

Sal



Modo de hacerlo

PASO 1



Pelar las zanahorias y el puerro. Cortarlos en rodajas y rehogarlos con el aceite unos 5 min.

PASO 2



Añadir el caldo y cocer hasta que las verduras estén blandas. Añadir los quesitos y el zumo de naranja. Y dar un hervor.

PASO 4



Cortar el pan en cuadraditos y tostarlo en el horno. Servirlo sobre la crema.

1



PASO 3



Triturar la crema. Probar y añadir la sal. Se puede añadir un poco de leche.

4



Para los niños



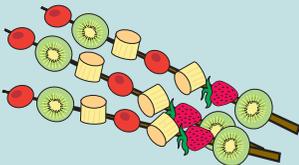
Con ayuda

Consejos

- 1 La zanahoria se puede sustituir por otra verdura: puerros, calabacines, judías verdes o añadirselos a esta crema.
- 2 Las cremas de verduras se pueden tomar frías o calientes y son una gran fuente de vitaminas.
- 3 Se pueden hacer también con leche y servidas en un chupito pueden ser un aperitivo estupendo.
- 4 Podemos utilizarlas también como salsas para acompañar carnes, pescados o pasta.

FONDUE DE CHOCOLATE

- 200 grs. de chocolate
- 1/2 vasito de leche
- Frutas variadas (plátano, pera, uvas y kiwi)



Modo de hacerlo



PASO 1

Fundir el chocolate junto con la leche en el micro a potencia media.



PASO 2

Pelar y trocear las peras, plátanos, y kiwis.



PASO 3

Insertar las frutas en las brochetas.



PASO 4

Mojarlas en chocolate y ...
¡¡ listas para comer !!



ECONOMÍA

Las marcas propias son aquellas que llevan la marca del establecimiento. Suelen ser más baratas y de buena calidad.



VALORES

Hay que comerse todo lo que nos sirven en el plato aunque nos cueste esfuerzo.

DIETA

Cada día hay que comer por lo menos una fruta y una verdura.



HIGIENE

Límpiate la boca con la servilleta antes de beber y al acabar las comidas.



ORDEN

Los niños no se pueden levantar de la mesa hasta que todos terminen de comer o hasta que tengan permiso de los mayores.

ORGANIZACIÓN

Planifica las cenas de los niños teniendo en cuenta lo que han comido en el colegio.

¿PROBLEMAS DE PADRES O DE HIJOS?

Entrevista de ELVIRA a JULIA Y CRISTINA

E : Julia, me han dicho que a tí y a Cristina os gusta mucho la fruta y también las verduras, ¿ es verdad ?

J : Sí, porque en mi casa tomamos todos los días fruta y un plato de verdura o ensalada. Mi madre me ha contado que cuando yo era muy pequeña lloraba cuando tenía que comer fruta, pero como ella sabía que era bueno para mí, me distraía para que la comiera y ahora que me he acostumbrado al sabor, me encanta.



E : Cristina ¿ tú crees qué si todos los padres convencieran a sus hijos y no les dejarán levantarse de la mesa sin comer fruta y verdura, a los niños nos gustaría?

C : Claro, yo sé un ejemplo. El verano pasado vino un mes entero a vivir con nosotros mi prima Andrea y al principio no quería tomar fruta pero mi madre le obligó desde el primer día y ya le gusta.

E: Julia ¿y tu madre está contenta?

J: Mucho porque soy la única niña de mi cole que me llevo para tomar en el recreo un zumo y una manzana. Ella siempre dice que el problema no es de los niños sino que es de los mayores porque ellos tampoco toman ni fruta ni verdura.



Si nos diéramos cuenta del papel tan fundamental que juegan las vitaminas en nuestro organismo y en nuestra salud, es muy posible que intentáramos inculcar el hábito de comer fruta y verdura en nuestros hijos. Desde el **PROYECTO CRECER** os recomendamos que vosotros también adquiráis los mismos hábitos, ya que los niños imitan lo que ven y con vuestro ejemplo os resultará mucho más fácil educarlos.