

Legume timpurii

Legume timpurii



Ridichea

RIDICHEA

Ce este ridichea?

- O legumă mică și rotundă.
- Are frunze verzi și rădăcină roșie, roz sau albă.



Când apare?

- Primăvara, când e cald și soare.



Cum crește?

- Se seamănă în pământ.
- Într-o lună este gata de mâncat.

De ce e bună?

- Are vitamine care ne dau energie.
- Ajută stomacul să fie sănătos.

De ce e prietena noastră?

- Ne ajută să creștem mari și voioși.



Salată verde

Salata verde



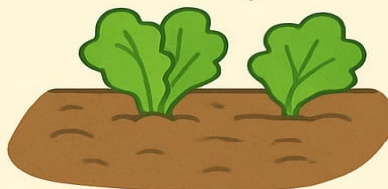
Cum arată:

- Are frunze verzi și moi.
- Unele frunze sunt rotunde, altele mai alungite.



Unde crește:

- În grădină sau în ghiveci.
- Are nevoie de mult soare și apă ca să crească mare și sănătoasă.



Ce mâncăm:

- Frunzele sunt comestibile.
- Este bună în salate, sandvișuri sau supe.



De ce este sănătoasă:

- Ne ajută să creștem mari și puternici.
- Are multe vitamine care ne fac să avem energie și o piele frumoasă.



Curiozitate:



- Salata verde crește repede, uneori în doar câteva săptămâni.



Ceapă verde

CEAPA VERDE

Ce este ceapa verde?

- O plantă verde cu frunze lungi



De ce bună?

- Are gust bun
- Ne scapă de răceli
- Ne face puternici



De ce prietenul nostru?

- Ne ajută să creștem mari și voioși



Ce conține?

- Vitamine (A, C)
- Potasiu (pentru oase puternice)



Usturoi verde

USTUROI VERDE

Ce este usturoiul verde?

- O plantă mică, cu frunze lungi și verzi
- Are un bulb alb la bază

De ce e bun?

- Ne ajută să nu răcim
- Dă mâncării gust bun
- Ne face mai puternici

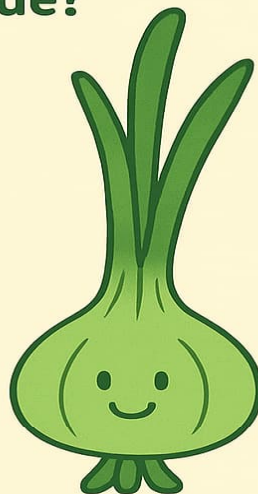
Cum îl mâncăm?

- În salate
- În supe și mâncăruri
- Amestecat cu unt sau ulei



De ce e prietenul nostru?

- Ne ajută să fim sănătoși și voioși



Ce conține?

- Vitamine (C și B)
- Minerale
- Substanțe care ne apără sănătatea



Spanac

SPANAC

Ce este spanacul?

- O plantă verde cu frunze moi.

De ce e bun?

- Ne face puternici și sănătoși
- Ajută la o vedere bună
- Dă energie pentru joacă



Cum îl mâncăm?

- În salate
- În ciorbiță
- Gătit sau crud



De ce e prietenul nostru?

- Ne ajută să creștem mari și voioși



Ce conține?

- Vitamine (A, C, K) 
- Fier (pentru sânge puternic)



Ce sunt legumele timpurii?

Legume care apar la sfârșitul
toamnei

Legume care apar la începutul
primăverii

Legume care apar la sfârșitul
verii



Care dintre acestea este o legumă timpurie?

Ridiche

Roșie

Dovleac



Ce legumă are frunze lungi și subțiri și o
punem în salată sau omletă?

Ceapa verde

Spanacul

Porumbul



De ce sunt legumele prietenele noastre?

Ne ajută să fim sănătoși,
să creștem mari și voioși

Ne ajută să ne odihnim
mai bine

Ne ajută să mergem
încrezători spre grădiniță



Cum putem mânca legumele timpurii?

În salate, în ciorbițe,
crude sau gătite

În deserturi

Doar sub formă de suc



Ce ne dau legumele ca să fim puternici?

Energie, vitamine

oboseală

stare de somn



Vă mulțumesc pentru
atenție
Ne vedem data viitoare!

