

채소 톡(talk)! 과일 톡(talk)! 컬러푸드 이야기!

• 컬러푸드 (color food)란?

컬러푸드는 알록달록 예쁜 색을 가진 채소와 과일을 말해요. 컬러푸드에는 파이토케미컬(phytochemical)이라는 성분이 들어 있어서 우리 몸을 건강하게 지켜줘요. 색깔별로 다른 컬러푸드의 효능에 대해 알아보아요.



각 줄에 해당되는 색의 채소와 과일을 적어 빈칸을 완성해보아요.

빈칸이 완성되면 빙고 놀이를 해보아요!

1번줄 피로 회복에 탁월한 ()푸드

2번줄 혈관을 튼튼하게 해주는 ()푸드

3번줄 콜레스테롤을 낮춰주는 ()푸드

4번줄 암을 예방하는 ()푸드

5번줄 기억력 향상에 좋은 ()푸드

1번줄

2번줄

3번줄

4번줄

5번줄

<정답> 1번줄: 그린 푸드, 2번줄: 레드 푸드, 3번줄: 옐로우 푸드, 4번줄: 화이트 푸드, 5번줄: 퍼플 푸드



수성구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

