






01



Consumo responsable.

Reto do consumo responsable.

Adiviña que número está detrás de cada icona!

 +  +  =	36
---	----

 +  =	( + ) - 10
---	---

2 X ( + ) =	
---	---

 + (   +  + ) X  =	¿?
--	----

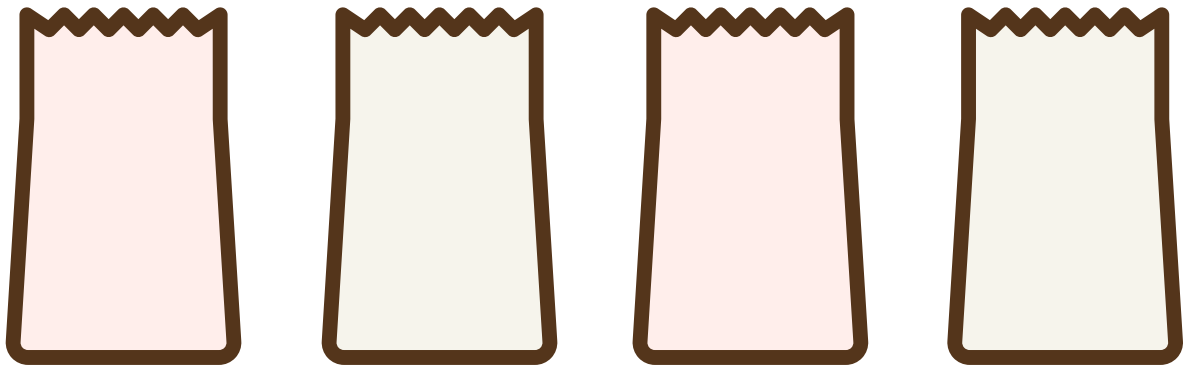
SOLUCIÓN: 68

02

Alimentación saudable.

Que levo ao cole de merenda?

Ana está preparando as bolsas da merenda para os seus irmáns e ela. Ten moitas opcións na súa cociña para levar. **Axúdaslle a construír unha merenda saudable?** Ten en conta que son catro irmáns en total.



Batido caseiro de plátano	Batido de leite con cacao
Brick de leite enteiro	Auga
Bocadillo de queixo	Bocadillo de chourizo
Bocadillo de nocilla	Sandwich mixto
Chocolate	Batido caseiro de leite con cacao
Zume de laranxa de brick	Media lúa de mantequilla
Galletas	Bocadillo de paté vexetal
Bocadillo de tortilla	Croissants

02

Alimentación saudable.

Que levo ao cole de merenda?

Solucións: (en todas as súas combinacións posibles)

Brick de leite
enteiro e
bocadillo de
queixo

Auga e picos
integrals

Batido caseiro
de plátano e
bocadillo de
tortilla

Batido caseiro
de leite con
cacao e
bocadillo de
paté vexetal

3º - 4º primaria

03

Vida activa. Baile funky!

Imos aprender algúns pasos de funky para que poidas **montar unha bonita coreografía con música dos 70**. Cando a teñas montada podes poñer unha boa perruca e vestimenta acorde. A bailar!



PASOS BÁSICOS:

1. O primeiro, necesitas relaxarte e deixarte levar ao ritmo da música, con estilo!
2. O primeiro paso será pisar cara adiante cun pé e levámolo atrás. Repetimos co outro pé e así repetidas veces. O corpo acompáñanos e levámolo un pouco cara adiante.
3. Cos pés en paralelo, moves un cara a un lado e o corpo móvelo ondulado cara aos lados ata tres veces, como un caracol. É importante que o último movemento lateral o marques moito, é propio deste estilo. Podes repetir este paso varias veces.
4. Na mesma postura anterior: cos pés separados. Levantarás un brazo e empezarás a moverte cara aos lados. Podes chasquear os dedos tamén!
5. No último paso, viraraste de lado e moverás en círculo a cadeira, mentres baixas o teu brazo.
6. Estes dous últimos pasos podes repetilos primeiro co brazo dereito arriba e despois co esquerdo.

04

Desperdicio alimentario. Canto sabemos de receitas?

Completa os seguintes exercicios:

1- Que é unha receita?

- a) Texto literario sobre alimentación e saúde.
- b) Texto onde se recollen as instrucións para a elaboración dun plato.
- c) Texto descriptivo sobre a orixe dos alimentos.

2- Que non debe faltar nunca nunha boa receita?

- a) A persoa que a inventou.
- b) O listado de ingredientes.
- c) Outras alternativas de preparación.

3- Que receita saudable podes preparar para que non se estropee a froita?

- a) Unha tarta con moita nata.
- b) O mellor é esperar a que a froita se pase e se tire.
- c) Unha mermelada de froitas saudable.

SOLUCIÓN: 1. b, 2. b, 3. c