

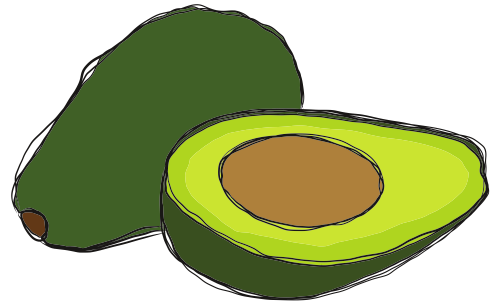
01

Consumo responsable. Planta un aguacate.

Convértete nun/ha auténtico/a agricultor/a e, de paso, aproveita as sementes dos froitos que comes. Hoxe aprenderás a cultivar un aguacate.

NECESITAS:

- 1 Aguacate.
- 3 Palillos.
- 1 Vaso.
- Maceta e terra para trasplantar.



COMO O FARÁS? Aquí pódelo facer ti sen axuda. Sorprende aos teus pais coa túa propia plantación.

Paso 1. Come o aguacate nunha ensalada, torrada, nun wok...

Paso 2. Queda coa semente (esa esfera grande do centro do aguacate) e clávalle tres palillos sen chegar ao centro. Coloca os palillos en forma de triángulo, para que poida aguantar sobre o vaso.

Paso 3. Enche o vaso de auga e cubre a semente ata a metade. Coloca o vaso nun lugar con moita luz indirecta.

Paso 4. Cambia a auga tantas veces como sexa necesario e agarda a que broten as raíces (parte inferior) e a planta (parte superior).

Paso 5. Trasplanta a semente xerminada a unha maceta e cubre un pouco máis da metade con terra.

Listo! Xa tes a túa planta de aguacate.

02

Alimentación saudable.

WhatsApp da alimentación saudable.

Xulia está de intercambio en Inglaterra e está conversando co seu novo amigo Mike para ir merendar despois do colexio. Mike quere ir a unha pastelería a tomar pasteis con té. Axuda a Xulia a convencer a Mike para cambiar de idea e optar por unha merenda máis saudable.



orange and cocoa., special., Again? Why not trying something more healthy?, No, fresh fruit?, Sure!, you know, No, near the, some delicious, , See you there!, Hi!, week I,

02

Alimentación saludable.**WhatsApp de la alimentación saludable.****SOLUCIÓN:**

Mike: Hi, Xulia!

Xulia: Hi!

M: What do you do after school?

X: Nothing special.

M: Would you like to have a snack in the city center?

X: Sure!

M: Cakes with tea at 5 o'clock?

X: Cakes? Again? Why not trying something more healthy?

M: Vegetal sandwich?

X: No

M: Smoothie?

X: Ummm... No

M: 😞😞

X: What about fresh fruit?

M: Fresh fruit!!!!

X: Yes! Do you know Park's Café?

It's near the city hall. Last week I had some delicious strawberries with orange and cocoa.

M: Ok!

X: See you there! At 17:00h.

M: Perfect! See you!

03

Vida activa.
Tutti frutti deportivo.

Gústache o deporte? Practicas algún? Eres fan dalguha deportista? Amosa todos os teus coñecementos e reta á túa familia a unha partida ao Tutti Frutti. É moi doado! Di unha letra ao azar e completades todas as casillas da táboa. A primeira persoa que remate gaña a ronda. A persoa que máis rondas gañe, é a gañadora da partida!

Letra	Deporte	Obxecto deportivo	Nome deportista	Alimento	Xogo	Puntos
R	Rugbi	Raqueta	Rafael Nadal	Rábano	Risk	



04

**Desperdicio alimentario.
Inspección en casa!**

Unha das cousas máis importantes para reducir o desperdicio alimentario é fixarse ben na data de consumo preferente e na data de caducidade dos alimentos.

- **Data de caducidade:** a partir dela, o produto non se debe consumir, xa que non é apto para elo. Non obstante, pódese tomar o produto ata o mesmo día no que aparece a data.
- **Consumo preferente:** ata ese día, o produto sen abrir mantén as súas propiedades en condicións axeitadas de conservación. Pasada esta data, a calidade do produto pode diminuír, pero non conleva problemas para a saúde.

Imos facer unha inspección na túa neveira e despensa! Selecciona catro produtos da túa neveira e/ou despensa e revisa as súas etiquetas. Consulta as datas de caducidade e/ou consumo preferente e toma unha decisión en canto ao consumo destes produtos.

Pega/debuxa aquí a etiqueta:	Data	
	Consumo preferente ou caducidade?	
Que vas facer? Marca cun X a casilla correspondiente. Podes elixir máis dunha opción.	Consumir o produto hoxe	
	Consumir o produto esta semana	
	Consumir o produto antes do día.....	
	Mover o produto cara diante na despensa/neveira	
	Lamentablemente, tirar o produto ao lixo. Pasouse de data!	

Pega/debuxa aquí a etiqueta:	Data	
Que vas facer? Marca cun X a casilla correspondiente. Podes elixir máis dunha opción.	Consumo preferente ou caducidade?	
	Consumir o produto hoxe	
	Consumir o produto esta semana	
	Consumir o produto antes do día.....	
	Mover o produto cara diante na despensa/neveira	
	Lamentablemente, tirar o produto ao lixo. Pasouse de data!	

Pega/debuxa aquí a etiqueta:	Data	
Que vas facer? Marca cun X a casilla correspondiente. Podes elixir máis dunha opción.	Consumo preferente ou caducidade?	
	Consumir o produto hoxe	
	Consumir o produto esta semana	
	Consumir o produto antes do día.....	
	Mover o produto cara diante na despensa/neveira	
	Lamentablemente, tirar o produto ao lixo. Pasouse de data!	

Pega/debuxa aquí a etiqueta:	Data	
	Consumo preferente ou caducidade?	
Que vas facer? Marca cun X a casilla correspondiente. Podes elixir máis dunha opción.	Consumir o produto hoxe	
	Consumir o produto esta semana	
	Consumir o produto antes do día.....	
	Mover o produto cara diante na despensa/neveira	
	Lamentablemente, tirar o produto ao lixo. Pasouse de data!	