




01

Consumo responsable.
Imos á compra!

Manuel ofreceuse a facer a compra para a súa veciña e para seu pai. Entre os dous encargáronlle que compre: tres quilos de laranxas, unha caixa de leite sen lactosa de seis bricks, dúas ducias de ovos de curral e catro quilos de pito campeiro de curral.

Canto gasta Manuel na compra?

Se a compra é á metade, canto lle ten que dar o seu pai e a súa veciña?

<p>LARANXAS</p>  <p>1,26 €/KG</p>	<p>Total laranxas:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Devólvenlle:</p>
<p>BRICK LEITE SEN LACTOSA</p>  <p>0,96 €/BRICK</p>	<p>Total leite:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Devólvenlle:</p>
<p>OVOS DE CURRAL</p>  <p>2,59€/DUCIA</p>	<p>Total ovos:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Devólvenlle:</p>
<p>PITO CAMPEIRO</p>  <p>4,35€/KG</p>	<p>Total polo:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Devólvenlle:</p>



01

**Consumo responsable.
Imos á compra!**

SOLUCIÓNS:

Canto gasta Manuel na compra?

- **32,12€**

Se a compra é á metade, canto lle ten que dar seu pai e a súa veciña?

- **16,06€ tenlle que dar a súa veciña.**
- **16,06€ tenlle que dar seu pai.**

<p>LARANXAS</p>  <p>1,26 €/KG</p>	<p>Total laranxas:</p> <p>3,78 €</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Devólvenlle:</p> <p>1,22 €</p>
<p>BRICK LEITE SEN LACTOSA</p>  <p>0,96 €/BRICK</p>	<p>Total leite:</p> <p>5,76 €</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Devólvenlle:</p> <p>4,24 €</p>
<p>OVOS DE CURRAL</p>  <p>2,59€/DUCIA</p>	<p>Total ovos:</p> <p>5,18 €</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Devólvenlle:</p> <p>4,82 €</p>
<p>PITO CAMPE</p>  <p>4,35€/KG</p>	<p>Total polo:</p> <p>17,40€</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Devólvenlle:</p> <p>2,60€</p>

02

**Alimentación saludable.
Healthy Taboo.**

Let's play! You have to choose a card and have to make your family guess the word on the card without saying the "taboo" words listed below the word. For example, someone may have to make her friends guess the word "strawberry" without saying the words "fruit," "sweet," or "red." Below you can find some "Healthy Taboo".

WATERMELON

Fruit
Ball
Summer



MILK

White
Cow
Breakfast



BREAD

Bakery
Sandwich
Flour



SEAFOOD

Sea
Crab
Oyster



SALAD

Tomato
Lettuce
Onions



PICNIC

Eat
Mountain
Basket



03

Vida activa.**Como xogar á goma.**

Imos practicar un xogo moi divertido que nos axuda a realizar actividade física. Podes facelo con dúas persoas máis que estean na túa casa contigo ou adaptalo con dúas cadeiras. Soamente necesitamos unha goma e unila polos extremos. Colócana dúas persoas coas pernas abertas (coa cadeira non é necesario). Soamente temos que empezar a saltar dentro e fóra da goma, pisándoa, enredándoa coas pernas... ao ritmo de diferentes cancións. Cando fallamos, se estamos a xogar con máis persoas, teremos que pasar a suxeitar a goma liberando a unha das persoas que estaban á suxeitar.

O xogo pódese ir completando a medida que se sobe a goma (nocello, medio xemelgo, xeonllos, media coxa, cadeira e cintura).

Pregúntalle ao teu pai e á túa nai, seguro que xogaron á goma cando ían ao colexio! Saberanse moitas cancións. Unha das máis famosas é a de Chicle Americano:

*Chicle, máis chicle
máis chicle americano
que se abre, que se pecha
que se pisa e que se sae*

**3º - 4º primaria**

04

Desperdicio alimentario. Chefs por unha semana.

Unha das mellores formas de reducir o desperdicio alimentario é cociñar novos pratos a partir de alimentos xa preparados e que nos sobraron, froitas que están a piques de estragarse, etc.

A continuación deixámosche unha serie de pratos cociñados a partir de sobras e propoñémosche que constrúas tres comidas: para dous adultos e para un neno ou unha nena.

Tes que ter en conta que unha persoa adulta entre 31-50 anos, con actividade moderada necesita entre 2.000-2.400 kcal ao día e un neno/a de entre 8 e 10 anos entre 1.600-2.000 kcal/día. Prepara un menú atractivo tendo en conta que facemos tres comidas principais ao día.

	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3
PRIMEIRO PRATO			
SEGUNDO PRATO			
TERCER PRATO			

04

Desperdicio alimentario. Chefs por unha semana.

- Spaguettis con picado de grellada 651 kcal
- Canelóns de pito asado 614 kcal
- Paté de queixo azul 614 kcal
- Biscoito de améndoas 592 kcal
- Biscoito de iogur 526 kcal
- Ensalada rusa 516 kcal
- Faragullas con carne 499 kcal
- Bombas de patacas con carne 482 kcal
- Quiche de verduras 464 kcal
- Croquetas de peixe 462 kcal
- Ensalada de arroz 459 kcal
- Hummus 449 kcal
- Pastel de plátano maduro 435 kcal
- Peituga de pito ás uvas con mazás gratinadas 432 kcal
- Pasta con verduras 428 kcal
- Ensalada de pasta tépeda 408 kcal
- Nuggets de pito con ensalada 403 Kcal
- Lasaña de verduras con carne 401 kcal
- Brazo de xitano salgado 392 kcal
- Faxitas de tenreira 384 kcal
- Roupa vella 379 kcal
- Linguado ao cava 367 kcal
- Pasteis de piñóns 359 kcal
- Patapizzas 356 kcal
- Salteado de verduras con arroz 347 kcal
- Sopa castelá 343 kcal
- Ensalada de legumes 323 kcal
- Berenxenas recheas 307 kcal
- Pisto con ovo 300 kcal
- Ovos recheos 293 kcal
- Faxitas de verduras 263 kcal
- Crepes recheos de mazá 250 kcal
- Pito á cervexa 235 kcal
- Cabaciñas recheas de tortilla 214 kcal
- Tortilliñas de gambas 210 kcal
- Salpicón de peixes e mariscos 191 kcal
- Merengue ao forno con froitas 176 kcal
- Mousse de limón 166 kcal
- Batido de froitas 145 kcal
- Macedonia de froitas 76 kcal

Fonte: Fundación Española da Nutrición (FEN) e Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación.