

01

**Consumo responsable.****Chocolate power.**

A Olalla encántalle o chocolate.

Na compra mensual que fai coa súa familia sempre inclúe unha tableta de chocolate 70% (máis saudable porque ten menos azucre). Esta semana, ao chegar a casa asaltáronlle unhas dúbidas. Axudaslle a solucionarlas?



1- En que colector ten que tirar o envoltorio?

2- Se esta barra de chocolate fora a ser compartida por igual entre 20 persoas, cantas onzas (cadrados) tería cada persoa?

3- Se quixera facer que a barra de chocolate lle dure 10 días, cantas onzas como máximo poderías comer todos os días?

4- Se lle dera a seu irmán Juan tres cuartas partes da barra, cantas onzas lle quedarían?

01

**Consumo responsable.****Chocolate power.**

5- Se se comeu unha décima parte da barra antes de chegar a casa, cantas onzas lle quedarían ao gardala na neveira?

6- Se cada onza da barra de chocolate mide 3 cm x 2 cm, cal é a área total de toda a tableta?

7- Se cada onza da barra de chocolate mide 3 cm x 2 cm, cal é o perímetro total de toda a tableta?

8- Se cada onza da barra de chocolate mide 3 cm x 2 cm, cal é a área total dun cuarto da tableta?

**SOLUCIÓNs:**

- 1- O papel e o cartón exterior no colector azul e o papel de aluminio do interior no colector de envases lixeiros.
- 2- 5 onzas cada unha.
- 3- 10 onzas ao día como máximo.
- 4- Quedaríanlle 25 onzas.
- 5- Tería unha barra de chocolate con 90 onzas.
- 6- A área total da barra é de 600 cm<sup>2</sup>.
- 7- O perímetro total da barra é de 100 cm.
- 8- A área total é de 150 cm<sup>2</sup>.

02

## Alimentación saudable.

## Travelling for UK and USA.

Do you like to travel? Do you like to discover new places? What about United Kingdom? And The United States of America? **If you know English** you can **travel** through these countries without problem but... Remember, British English is different from American. Take a look and guess what is the meaning of each word.

|  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Galleta                                                                           | Aubergine                                                                         | Zucchini                                                                            |
| Marmelada                                                                         | Biscuit                                                                           | Take out                                                                            |
| Patacas fritas                                                                    | Chips                                                                             | Shrimp                                                                              |
| Caramelo                                                                          | Courgette                                                                         | Oatmeal                                                                             |
| Muesli                                                                            | Fairy cake                                                                        | Jelly                                                                               |
| Avea                                                                              | Flan                                                                              | Green onions                                                                        |
| Tarta de froitas                                                                  | Jacket potato                                                                     | Granola                                                                             |
| Almorzo                                                                           | Jam                                                                               | Fruit pie                                                                           |
| Comida para levar                                                                 | Maize                                                                             | French fries                                                                        |
| Gamba                                                                             | Mid-morning meal                                                                  | Eggplant                                                                            |
| Sobremesa                                                                         | Muesli                                                                            | Dessert                                                                             |
| Cabaciña                                                                          | Porridge                                                                          | Cup cake                                                                            |
| Berenxena                                                                         | Prawn                                                                             | Corn                                                                                |
| Patacas asadas con pel                                                            | Pudding                                                                           | Cookie                                                                              |
| Madalenas                                                                         | Spring onions                                                                     | Candy                                                                               |
| Millo                                                                             | Sweet                                                                             | Brunch                                                                              |
| Ceboliña                                                                          | Take away                                                                         | Baked potato                                                                        |

02

## Alimentación saludable. Travelling for UK and USA.

SOLUTIONS:

|  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Galleta                                                                           | Biscuit                                                                           | Cookie                                                                              |
| Marmelada                                                                         | Jam                                                                               | Jelly                                                                               |
| Patacas fritas                                                                    | Chips                                                                             | French fries                                                                        |
| Caramelo                                                                          | Sweet                                                                             | Candy                                                                               |
| Muesli                                                                            | Muesli                                                                            | Granola                                                                             |
| Avea                                                                              | Porridge                                                                          | Oatmeal                                                                             |
| Tarta de froitas                                                                  | Flan                                                                              | Fruit pie                                                                           |
| Almorzo                                                                           | Mid-morning meal                                                                  | Brunch                                                                              |
| Comida para levar                                                                 | Take away                                                                         | Take out                                                                            |
| Gamba                                                                             | Prawn                                                                             | Shrimp                                                                              |
| Sobremesa                                                                         | Pudding                                                                           | Dessert                                                                             |
| Cabaciña                                                                          | Courgette                                                                         | Zucchini                                                                            |
| Berenxena                                                                         | Aubergine                                                                         | Eggplant                                                                            |
| Patacas asadas con pel                                                            | Jacket potato                                                                     | Baked potato                                                                        |
| Madalenas                                                                         | Fairy cake                                                                        | Cup cake                                                                            |
| Millo                                                                             | Maize                                                                             | Corn                                                                                |
| Ceboliña                                                                          | Spring onions                                                                     | Green onions                                                                        |

03

## Vida activa.

### Dado de ejercicios!

Uns consellos antes de comezar:

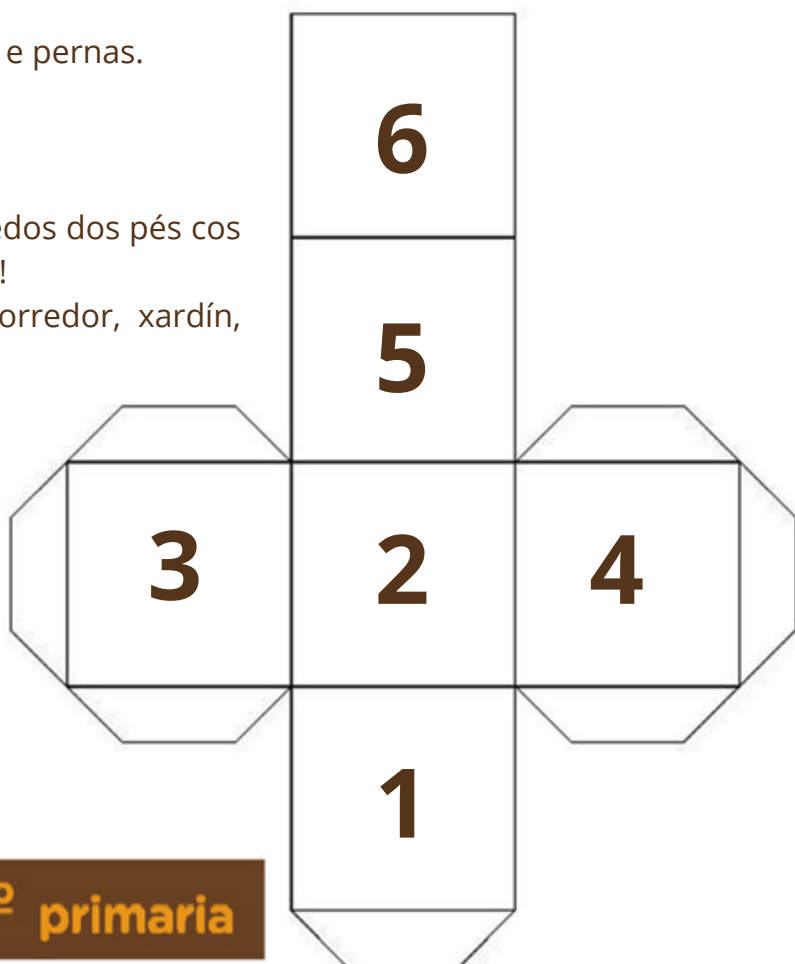
- Busca un **bo sitio** para entrenar. Recolle os obxectos que vexas que ocupan o teu espazo.
- Ponte **roupa cómoda**. É o momento de rescatar o teu chándal de ximnasia do cole!
- Se tes o **pelo longo**, recólleo.
- **Non uses calcetíns**. Mellor estar descalzo/a para evitar que resbales e te caias.
- Realiza uns **estiramientos** antes de empezar a facer exercicio:
  - Inclina a cabeza suavemente de lado a lado e deixaa caer con coidado cara detrás. Estira cada brazo suxeitandoo co outro por diante do peito durante uns segundos e elevándoo despois por encima e por detrás da cabeza.
  - Da unhas cantas zancadas amplias no sitio para estirar as pernas e as lombares.

#### A xogar.

Tira o dado ao aire e realiza o exercicio que che toque tendo en conta o resultado que che sae.

1. 20 saltos en tixeira, abrindo brazos e pernas.
2. 15 abdominais.
3. 15 saltos á pata coxa.
4. 10 flexións.
5. Flexiona a cintura ata tocarte os dedos dos pés cos das mans e... aguanta 15 segundos!
6. 10 esprints de velocidade polo corredor, xardín, terraza, cuarto... na túa casa.

Se queres podes facer esta rutina ao aire libre, agora que podes sair a pasear co teu pai, nai e/ou imáns/ás.



04

## Desperdicio alimentario.

### Aproveitemos ao máximo as verduras.

O almacenamento e a conservación das froitas varía en función da súa tipoloxía. En xeral, podes gardalas nos caixóns que hai na neveira.

Hai **froitas climatéricas**, como o aguacate, a pera ou o plátano, que seguen **madurando unha vez colleitadas**. Unha boa idea é compralas “verdes” porque irán madurando aos poucos ao chegar a casa.

Hai **froitas non climatéricas**, como as laranxas ou os amorodos, que xa **inician o seu proceso de maduración na planta**. A quen non se lle estragou un amorodo na neveira?

Tamén hai **froitas** como as mazás ou o melón, e verduras como os tomates que **emiten gas etileno** ao que son sensibles outras froitas ou verduras, madurando máis rápido. Non o crees? **Fagamos un experimento!** 🌱

#### Ingredientes:

- 3 kiwis.
- 2 mazás maduras.
- 3 bolsas de papel.



#### Procedemento:

- Deixa 1 kiwi e 1 plátano ao aire libre, nun froiteiro.
- Mete 1 kiwi nunha bolsa de papel e 1 plátano noutra bolsa.
- Mete 1 kiwi e 1 mazá nunha bolsa de papel.
- Mete 1 plátano e 1 mazá nunha bolsa de papel.

#### Que veremos?

Ao cabo duns 5 días, poderemos observar como o kiwi e o plátano que están fóra da bolsa empezan a madurar. O kiwi e o plátano gardados en bolsas teñen un proceso máis avanzado de maduración, favorecido pola concentración dentro das bolsas do etileno que comezan a producir eles mesmos. O kiwi e o plátano gardados coa mazá madura, que actúa como fonte de etileno, presentarán o maior grao de maduración.