

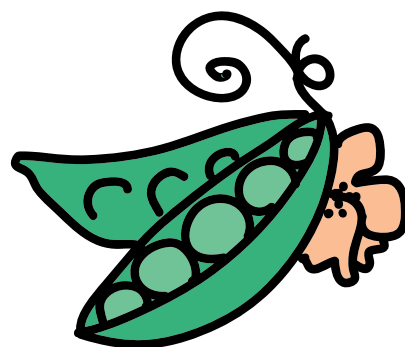
01

Consumo responsable.

Bolsa sensorial de chícharos.

Imos xogar cunha bolsa sensorial! Traémosvos unha idea para **aproveitar unha bolsa de conxelados**, unha vez que baleires o seu contido. Darémoslle outro uso, polo menos durante un anaco.

1. Agregar un cuarto do contido da bolsa de chícharos conxelados.
2. Engadir auga fría, aproximadamente un terzo da bolsa.
3. Colocar a bolsa nunha superficie plana e comprobar que ten suficiente auga e chícharos. De non ser así, agregar máis.
4. Usar cinta illante para pechar ben a bolsa. Se non é demasiado forte, probar a pegala sobre as baldosas. Para iso hai que rodear os catro lados da bolsa con cinta illante. Non é necesario pegar fortemente, soamente evitar que se mova a bolsa.
5. Listo!



Xa verás como te divirtes movendo os chícharos dun lado a outro.

02

Alimentación saudable.
Adiviña, adiviña.

Adiviña 1

Son fraca e longa. Teño un gorro verde e un traxe laranxa. Quen son?



Adiviña 2

Amarelo por fóra, branco por dentro, tes que pelalo para poder comelo. Quen é?

Adiviña 3

Son regordeta, teño pequenas follas brancas e longa cabeleira. Comigo chora toda cociñeira. Quen son?



Adiviña 4

Branca por dentro, verde por fóra e se queres que che diga o seu nome, espera...

Adiviña 5

A auga pasa pola miña casa, cate polo meu corazón, o que non adiviñe, será un tontorrón.



SOLUCIÓNS: 1. Cenoria, 2. Plátano, 3. Cebola, 4. Pera, 5. Augacate

03

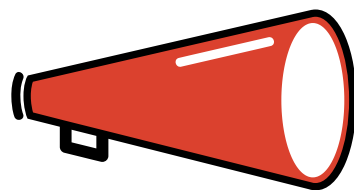
Vida activa. Simón di.

Imos xogar a un xogo **moi divertido**.

Necesitas que teu pai e túa nai xoguen contigo. Se tes irmáns ou irmás, que se unan tamén! Un deles será "Simón". É o "director do xogo". Os demais deben facer o que Simón di.

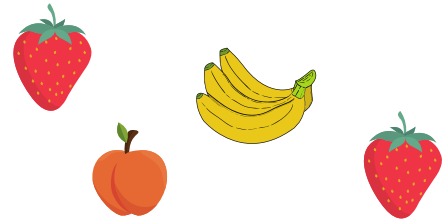
O truco está na frase máxica "**Simón di**". Se di "Simón di salta", as persoas que xogan deben saltar ou quedan eliminadas. Se Simón di simplemente "salta", non se debe saltar ou quedarán eliminados tamén. O importante é executar a acción, non tanto conseguila. Aquí deixámosvos **algunhas ideas** para xogar:

- Sacode todo o teu corpo.
- Salta arriba e abaixo.
- Xira en círculos.
- Fai un pinchacarneiro.
- Axita os teus brazos sobre a túa cabeza.
- Camiña coma un oso durante 5 segundos.
- Camiña de xeonllos.
- Déitate sobre as súas costas e pedalea coas túas pernas no aire como nunha bicicleta.
- Senta nunha cadeira invisible ata 5 veces.
- Salta sobre o teu pé esquerdo 10 veces.
- Salta sobre o teu pé dereito 10 veces.
- Inclínate e toca os teus dedos dos pés 5 veces.
- Finxe montar a cabalo.
- Dá 5 pasos á fronte o máis longos que poidas.
- Baila o baile máis raro que se che ocorra.
- Grita!!!



04

Desperdicio alimentario. Lambetadas riquísimas.



Que vos parecería ter unhas lambetadas en casa taaan ricas que volas deixarían comer todos os días? Non volo creedes? Son saudables e ademais axúdannos a reducir o desperdicio alimentario. Tamén son súper sinxelas de facer. Convence a unha persoa maior que che axude e poñémonos a preparalas.

Ingredientes: fíxate que estean moi maduras, así estarán máis doces.

- 1 taza de amorodos.
- 1 taza de arandos.
- 1 plátano.
- 2 pexegos.

Ademais, necesitamos: unha batedora e un par de recipientes para facer cubiños de xeo.

- Bota os amorodos na batedora. Bate todo e vértelo nun recipiente para facer cubiños de xeo.
- Bota os arandos na batedora. Bate todo e vértelo no recipiente.
- Pica o plátano e os pexegos. Bótaos na batedora cun pouco de auga. Bate todo e vértelo no recipiente dos xeos.

Todo iso ao conxelador e vas retirando a medida que queiras tomalas. Podes facelas coas combinacións de froitas que máis che gusten.

