

01

¡A comer!

Un buen menú diario tiene que incluir 5 comidas (desayuno, media mañana, comida, media tarde y cena) con sus correspondientes alimentos saludables.

Recuerda todos los días debes, al menos:



Tomar 1 ración de grasa saludable.



Comer 2 piezas de fruta.



Añadir en tus platos al menos 3 raciones de verdura.



Incluir hidratos de carbono en 4 raciones.



Hacer 5 comidas al día.



Beber entre 6 y 8 vasos de agua.

Una buena forma de recordarlo es jugando, ¿te animas?

Te retamos a hacer estos sudokus (juegos japoneses de habilidades matemáticas).

		5 	4 		
	3 			5 	
3 					5 
2 					1 
	4 			6 	
		2 	1 		

4 		3 	2 		1 
3 					4 
6 					2 
2 		4 	1 		3 

02

¡A correr, saltar, reír y jugar!

Ya sabes que la actividad física no sólo es practicar un deporte ¿a que sí?

Hay un montón de actividades que realizas en tu día a día que implican hacer ejercicio. ¿Nos dices cuáles? Reflexiona unos momentos sobre ello, escríbelo en el cuadro y coméntalo con tus compañeras y compañeros del aula.

REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA CUANDO...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

03

¿Dónde tiro el qué?

La separación selectiva de residuos en los hogares es muy importante para que posteriormente se pueda hacer un correcto tratamiento de residuos.

¿Sabrías dónde y cómo tirar los siguientes objetos? Marca el contenedor o contenedores adecuados y comenta cómo lo harías.



LIBRETA DE ESPIRAL DEL CURSO PASADO 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:
CAJA DE GALLETAS EN DOSIS INDIVIDUALES 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:
DESPERTADOR ESTROPEADO 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:
RESTOS DE TU MEDICINA PARA LA FIEBRE 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:
UN MUEBLE ROTO 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:
ACEITE DE FREIR 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:
ROPA QUE YA NO USAS 	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIGEROS	PAPEL Y CARTÓN	VIDRIO	COMENTARIOS:

04

¡A conservar!

María no sabe qué hacer para conservar los restos de alimentos que le han sobrado de esta semana. ¿Le ayudas?

Relaciona las palabras de los diferentes bloques y construye una frase con sentido que sirva de guía a María.

ALIMENTOS

Fruta pasada

Restos de pollo

Lentejas sobrantes

Comida sobrante en el restaurante

MÉTODO DE CONSERVACIÓN

Tupper de cristal

Nevera

Batidora

Receta familiar

RESULTADO

Batido saludable

Comida para otro día de la semana

Croquetas

Comida congelada

1

2

3

4