

01

Consumo responsable.
¡Vamos a la compra!

Manuel se ha ofrecido a hacer la compra para su vecina y para su padre. Entre los dos le han encargado que compre: tres kilos de naranjas, una caja de leche sin lactosa de seis bricks, dos docenas de huevos de corral y cuatro kilos de pollo campero de corral.

¿Cuánto se gasta Manuel en la compra?

Si la compra es a la mitad, ¿cuánto le tiene que dar su padre y su vecina?

<p>NARANJAS</p>  <p>1,26 €/KG</p>	<p>Total naranjas:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Le devuelven:</p>
<p>BRICK LECHE SIN LACTOSA</p>  <p>0,96 €/BRICK</p>	<p>Total leche:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Le devuelven:</p>
<p>HUEVOS DE CORRAL</p>  <p>2,59€/DOCENA</p>	<p>Total huevos:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Le devuelven:</p>
<p>POLLO DE CORRAL</p>  <p>4,35€/KG</p>	<p>Total pollo:</p>	<p>Paga con:</p>	<p>Le devuelven:</p>



01

**Consumo responsable.
¡Vamos a la compra!**

SOLUCIONES:

¿Cuánto se gasta Manuel en la compra?

- **32,12€**

Si la compra es a la mitad, ¿cuánto le tiene que dar su padre y su vecina?

- **16,06€ le tiene que dar su vecina.**
- **16,06€ le tiene que dar su padre.**

<p>NARANJAS</p>  <p>1,26 €/KG</p>	<p>Total naranjas:</p> <p>3,78 €</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Le devuelven:</p> <p>1,22 €</p>
<p>BRICK LECHE SIN LACTOSA</p>  <p>0,96 €/BRICK</p>	<p>Total leche:</p> <p>5,76 €</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Le devuelven:</p> <p>4,24 €</p>
<p>HUEVOS DE CORRAL</p>  <p>2,59€/DOCENA</p>	<p>Total huevos:</p> <p>5,18 €</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Le devuelven:</p> <p>4,82 €</p>
<p>POLLO DE CORRAL</p>  <p>4,35€/KG</p>	<p>Total pollo:</p> <p>17,40€</p>	<p>Paga con:</p> 	<p>Le devuelven:</p> <p>2,60€</p>

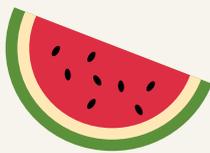
02

**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.**Cómo jugar a la goma.**

Vamos a practicar un juego muy divertido que nos ayuda a realizar actividad física. Puedes hacerlo con dos personas más que estén en tu casa contigo o adaptarlo con dos sillas. Solamente necesitamos una goma y unirla por los extremos. Se la colocan dos personas con las piernas abiertas (con la silla no es necesario).

Solamente tenemos que empezar a saltar dentro y fuera de la goma, pisándola, enredándola con las piernas... al ritmo de diferentes canciones. Cuando fallamos, si estamos jugando con más personas, tendremos que pasar a sujetar la goma liberando a una de las personas que estaban sujetándola.

El juego se puede ir completando a medida que se sube la goma (tobillo, media pantorrilla, rodillas, medio muslo, cadera y cintura).

Pregúntale a tu padre y a tu madre, ¡seguro que jugaron a la goma cuando iban al colegio! Se sabrán muchas canciones. Una de las más famosas es la de Chicle Americano:

*Chicle, más chicle
más chicle americano
que se abre, que se cierra
que se pisa y que se sale*

**3º - 4º primaria**

04

**Desperdicio alimentario.
Chefs por una semana.**

Una de las mejores formas de reducir el desperdicio alimentario es cocinar nuevos platos a partir de alimentos ya preparados y que nos han sobrado, frutas que están a punto de estropearse, etc.

A continuación te dejamos una serie de platos cocinados a partir de sobras y te proponemos que construyas tres comidas: para dos adultos y para un niño o una niña.

Tienes que tener en cuenta que una persona adulta entre 31-50 años, con actividad moderada necesita entre 2.000-2.400 kcal al día y un niño/a de entre 8 y 10 años entre 1.600-2.000 kcal/día. Prepara un menú atractivo teniendo en cuenta que hacemos tres comidas principales al día.

	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3
PRIMER PLATO			
SEGUNDO PLATO			
TERCER PLATO			

04

Desperdicio alimentario. Chefs por una semana.

- Spaguettis con picadillo de barbacoa 651 kcal
- Canelones de pollo asado 614 kcal
- Paté de queso azul 614 kcal
- Bizcocho de almendras 592 kcal
- Bizcocho de yogur 526 kcal
- Ensaladilla rusa 516 kcal
- Migas con carne 499 kcal
- Bombas de patatas con carne 482 kcal
- Quiche de verduras 464 kcal
- Croquetas de pescado 462 kcal
- Ensalada de arroz 459 kcal
- Hummus 449 kcal
- Pastel de plátano maduro 435 kcal
- Pechuga de pollo a las uvas con manzanas gratinadas 432 kcal
- Pasta con verduras 428 kcal
- Ensalada de pasta templada 408 kcal
- Nuggets de pollo con ensalada 403 Kcal
- Lasaña de verduras con carne 401 kcal
- Brazo de gitano salado 392 kcal
- Fajitas de ternera 384 kcal
- Ropa vieja 379 kcal
- Lenguado al cava 367 kcal
- Pasteles de piñones 359 kcal
- Patapizzas 356 kcal
- Salteado de verduras con arroz 347 kcal
- Sopa castellana 343 kcal
- Ensalada de legumbres 323 kcal
- Berenjenas rellenas 307 kcal
- Pisto con huevo 300 kcal
- Huevos rellenos 293 kcal
- Fajitas de verduras 263 kcal
- Crepes rellenos de manzana 250 kcal
- Pollo a la cerveza 235 kcal
- Calabacines rellenos de tortilla 214 kcal
- Tortillitas de gambas 210 kcal
- Salpicón de pescados y mariscos 191 kcal
- Merengue al horno con frutas 176 kcal
- Mousse de limón 166 kcal
- Batido de frutas 145 kcal
- Macedonia de frutas 76 kcal

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.